

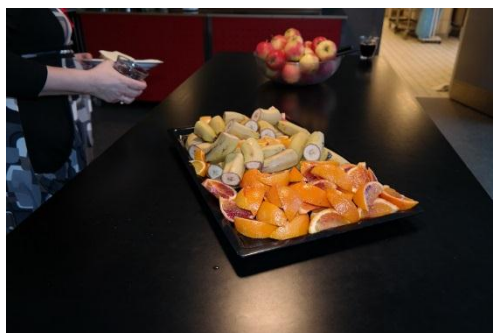
# Foredrag, workshop og forløb på efterskolen.

## Om temadagen

En temadag med foredrag og workshop, hvor elevernes bevidsthed om kost, sundhed og gode motionsvaner bliver styrket. På temadagen skal eleverne udarbejde individuelle kost – og motionsplaner, som skal følge dem resten af skoleåret.

## Baggrund

- Efterskoler står over for nye og store udfordringer. Mange unge møder op på efterskolen med en usund livsstil. Flere unge er kræsne, kender ikke de mest basale fødevarer og har et stort forbrug af slik og sodavand.
- Mange kender ikke til almindelig bordskik og det sociale fællesskab omkring måltiderne. Flere efterskoler oplever stigende problemer med hash og andet misbrug.
- Selvom efterskolen tilbyder eleverne sunde måltider, forlader mange unge efterskolen med sundhedsmæssige problemer, herunder overvægt og dårlig kondition.
- En væsentlig forklaring er, at eleverne nærmest går amok i slik og sodavand. De såkaldte energidrikke er et stort problem på mange efterskoler.
- Et efterskoleophold bør styrke elevernes fysiske udvikling og generelle sundhedsstilstand. Temadagen skal inspirere eleverne til en ny start.



## Temadagens indhold

- 2-3 timers oplæg for elever og personale i samlet flok. Efterfølgende workshop og test af eleverne. Varighed: ca. 2 timer
- Spørgeskemaundersøgelse vedr. sundhed og trivsel.
- Måling af hvilepuls, blodsukkerniveau, muskelstyrke, kondital mv. (Jeg medbringer det nødvendige udstyr, og der tages udgangspunkt i det udstyr, som skolen råder over.)
- Måling af højde, taljemål, vægt mv.
- Udarbejdelse af individuelle kost- og motionsplaner – skal kun fylde ét A4-ark



## Om forløbet

Forløbet skal indrettes så enkelt som muligt og følge skolens rutiner og fysiske rammer. Temadagen kan være en del af en temauge.

Formål:

- At motivere eleverne til at ændre kost- og motionsvaner.
- At kunne dokumentere elevernes positive udvikling over et helt skoleår.
- At mindske elevernes indtag af usunde fødevarer.
- At øge elevernes generelle sundhedstilstand og indlæringsevne.
- At bekæmpe kræsenhed og øge kendskabet til sunde fødevarer.
- At bevidstgøre om negative konsekvenser ved brug af hash, alkohol og rusmidler.
- At skabe positiv omtale om skolens virke.

## Om foredraget

### Om kostens indflydelse på læring, adfærd og idrætspræstationer

#### - en sukkernarkomans livshistorie og lidelser

Foredraget er bygget op omkring en "sukkernarkomans" livshistorie og lidelser. Formen er "showpræget," og der bliver anvendt et sprog og fortalt historier unge kender fra hverdagen. Målet er - på en underholdende måde - at bevidstgøre unge om fysiske og psykiske konsekvenser af ringe kostvaner og om nødvendigheden af at spise sundt og varieret. Foredraget handler også om motion, alkohol, tobak og misbrug.



Jeg kan afvikle temadagen med hjælp fra 2-6 lærere.

Vend tilbage og vi kan aftale nærmere.

Med venlig hilsen  
Frede Bräuner  
30913990  
[frede@webkost.dk](mailto:frede@webkost.dk)  
[www.webkost.dk](http://www.webkost.dk)