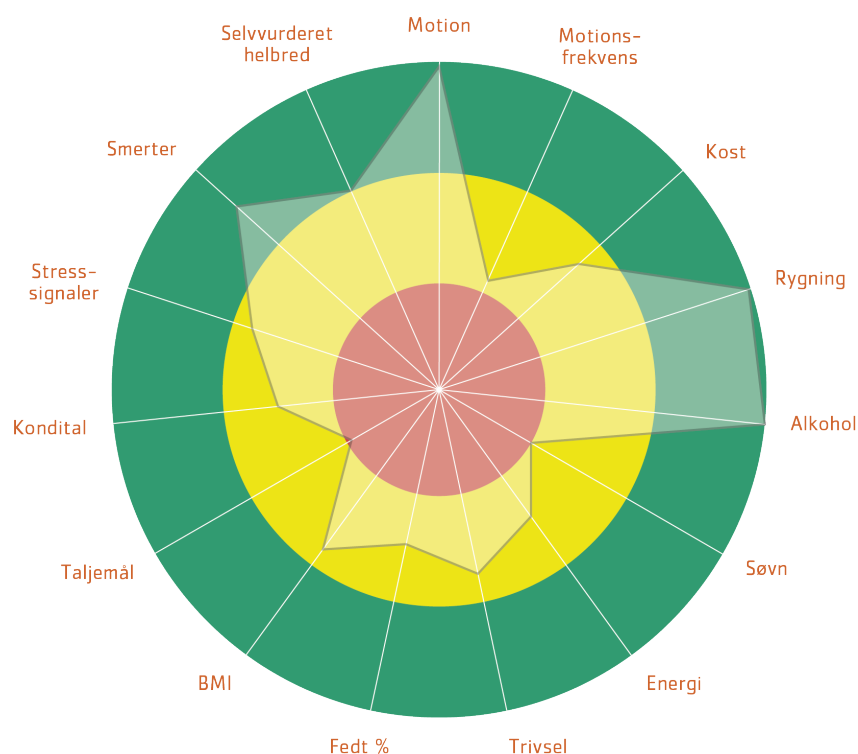




Danmarks sundeste klasse!

*Deltag i et sjovt og lærerigt
sundhedsprojekt for 7.-10. klasse*

R.fys
Cardi©n
KEEP YOUR HEALTH ONLINE





Cardions sundhedsprojekt

Ny reform - mere bevægelse i skoletiden

Cardion er et velegnet værktøj til at understøtte skolens målsætninger om øget indlæring og sundhed via daglig bevægelse.

Målet med Cardions sundhedsprojekt er at øge sundheden blandt 7.-10. klasse elever, og med projektet bliver det muligt for skolen at arbejde fokuseret og målbart med den enkelte klasse og elevs sundhed.

Sundhedsprojektet gør det synligt for læreren, klassen og eleven, hvilke specifikke sundhedsområder, det kan anbefales at arbejde særligt med.

Projektet er tilrettelagt, så det bliver motiverende, team-opbyggende, lærerigt og med stort udbytte for eleverne.

Mål for den enkelte elev er bl.a.:

Bedre kondition, øget energi i dagligdagen, mindre stress, sundere valg i kostjunglen og et motiverende overblik over træningsindsatsen.

Det giver øget overskud til skole og fritid.

Pris og info

10-15.000 kr. pr. skole, afhængigt af antal elever.

Skolens lærere bliver klædt på til at kunne teste i og benytte Cardion-systemet.

Video-undervisningsmateriale følger med til seancerne.

Cardi©n
KEEP YOUR HEALTH ONLINE

R.fys



Tidslinie for projektet

Opstart

Undervisning af 1-3 lærere pr. skole i Cardions test-system.

- 1 dag i første uge i august, inden eleverne starter i skolen.

August-oktober

Første sundhedsprofiltest.

- Skolen bruger 2-4 lektioner pr. klasse af idrætslektionerne på at teste egne elever.
- Video undervisningsmateriale til opfølgning af profilen eller egen undervisning.

Registreringsperiode

1-3 måneder - 5 minutter pr. uge.

- Registrering af motion, kost, energi, søvn + evt. stresssignaler og vægt via app.
- Det er frit, hvor meget den enkelte skole vil inddrage projektet i undervisningen omkring kost, motion, søvn og energi.

Februar/marts

Eleverne testes igen og høster resultaterne af indsatsen ved at se fremgangen i forhold til den første test.

Der er præmier på højkant på klasseniveau og elevniveau + lodtrækningspræmier.