

PETER

56 ÅR



- Bor i hus med kone og to store børn.
- Har arbejdet som tømrer, men sidder nu på kontoret pga. en dårlig skulder.
- Kører rundt i firmabilen.
- Spillede fodbold to-tre gange om ugen som ung, indtil han stoppede, da arbejde og børn begyndte at fylde mere og mere.
- Dyrker ikke sport længere, men går 10 min. med hunden hver dag.
- Tager tit med ud og ser sine børn spille fodboldkamp

HVAD ANBEFALER I?

(30 min)

I skal formulere motionsanbefalinger til en fiktiv person ved at svare på følgende spørgsmål:

- Hvilke fysiske aktiviteter kan være gavnlige for netop jeres person?
- Hvordan vil I motivere personen til at ændre adfærd?

Krav

- I skal bruge relevante fagbegreber og begrunde jeres anbefalinger med udgangspunkt i sundhedsmodellen.
- I skal formidle jeres anbefalinger mundtligt eller i form af en video, der må vare cirka et minut.
- Der skal indgå et slogan i formidlingen. Et eksempel på et slogan er: "Football is medicine."

Ekstra

I kan vælge også at forklare, hvordan man kan måle den fiktive persons risiko for livsstilssygdomme.

Relevante fagbegreber

- Anaerob energiomsætning
- Blodkredsløbet
- BMI
- Iltoptagelse
- Motivation
- Oplevet anstrengelse
- Puls

MALIK

18 ÅR



- Bor hjemme hos sine forældre med sine to søskende.
- Går på HTX.
- Tager for det meste bussen til skole og til venner.
- Gamer to-tre timer hver dag.
- Stoppede med at gå til hockey, da han begyndte i gymnasiet. Styrketræner et par gange om ugen og tænker, at det er fint nok, at han ikke dyrker andet sport.

HVAD ANBEFALER I?

(30 min)

I skal formulere motionsanbefalinger til en fiktiv person ved at svare på følgende spørgsmål:

- Hvilke fysiske aktiviteter kan være gavnlige for netop jeres person?
- Hvordan vil I motivere personen til at ændre adfærd?

Krav

- I skal bruge relevante fagbegreber og begrunde jeres anbefalinger med udgangspunkt i sundhedsmodellen.
- I skal formidle jeres anbefalinger mundtligt eller i form af en video, der må vare cirka et minut.
- Der skal indgå et slogan i formidlingen. Et eksempel på et slogan er: "Football is medicine."

Ekstra

I kan vælge også at forklare, hvordan man kan måle den fiktive persons risiko for livsstilssygdomme.

Relevante fagbegreber

- Anaerob energiomsætning
- Blodkredsløbet
- BMI
- Iltoptagelse
- Motivation
- Oplevet anstrengelse
- Puls

SANA

32 ÅR



- Bor med sin mand og to børn.
- Cykler til arbejde og får leveret indkøb til døren.
- Kommer sjældent op på 10.000 skridt om dagen, men svømmer en-to gange om ugen og tænker, at det opvejer det.
- Kan lide at læse bøger, streame serier og være sammen med sine venner og deres børn.

HVAD ANBEFALER I?

(30 min)

I skal formulere motionsanbefalinger til en fiktiv person ved at svare på følgende spørgsmål:

- Hvilke fysiske aktiviteter kan være gavnlige for netop jeres person?
- Hvordan vil I motivere personen til at ændre adfærd?

Krav

- I skal bruge relevante fagbegreber og begrunde jeres anbefalinger med udgangspunkt i sundhedsmodellen.
- I skal formidle jeres anbefalinger mundtligt eller i form af en video, der må vare cirka et minut.
- Der skal indgå et slogan i formidlingen. Et eksempel på et slogan er: "Football is medicine."

Ekstra

I kan vælge også at forklare, hvordan man kan måle den fiktive persons risiko for livsstilssygdomme.

Relevante fagbegreber

- Anaerob energiomsætning
- Blodkredsløbet
- BMI
- Iltoptagelse
- Motivation
- Oplevet anstrengelse
- Puls