

# Din sundhed – Valgfag på Den Pædagogiske Assistentuddannelse

## Formål

Formålet med valgfaget er, at eleven får styrket sit kendskab til en sund livsstil og får lyst til selv at få et sundere liv. Eleven vil få mulighed for at få indblik i, hvordan både bevidste og ubevidste valg i dagligdagen har indflydelse på sundheden.

Formålet med at arbejde med sundhed ud fra en personlig vinkel er at give eleven en bredere forståelsesramme i forhold til at formidle sundhed og sundhedsfremme til relevante målgrupper.

## Indhold

Med udgangspunkt i et bredt sundhedssyn vil vi arbejde med, hvad sundhed er, og hvad det betyder for dig. Valgfaget vil tage udgangspunkt i dig selv og dine egne erfaringer og oplevelser med motion og sund kost. Valgfaget vil give dig inspiration til en sundere hverdag og dét at formidle sundhed til relevante målgrupper.

## Metode

Valgfaget vil først og fremmest være praktisk med enkelte teorioplæg om, hvad sund kost er, og hvilken betydning motion har for helbredet. Vi skal lave mad og arbejde med begrebet sund kost. I løbet af ugen vil du blive præsenteret for forskellige motionsformer og måder at bruge kroppen på.

Husk derfor altid at medbring idrætstøj og sko samt at holde dig informeret via ugeprogrammet.