

Hälsoinspiratör

120 (HP) Högskolepoäng – 3 års heltidsstudier



Styrka-var dagsmotion



Mat-näringslära



Inspirationsmetodik



Hälsa

Healthy
Living



Verksamhetsförlagd utbildning





Kajak Paddling



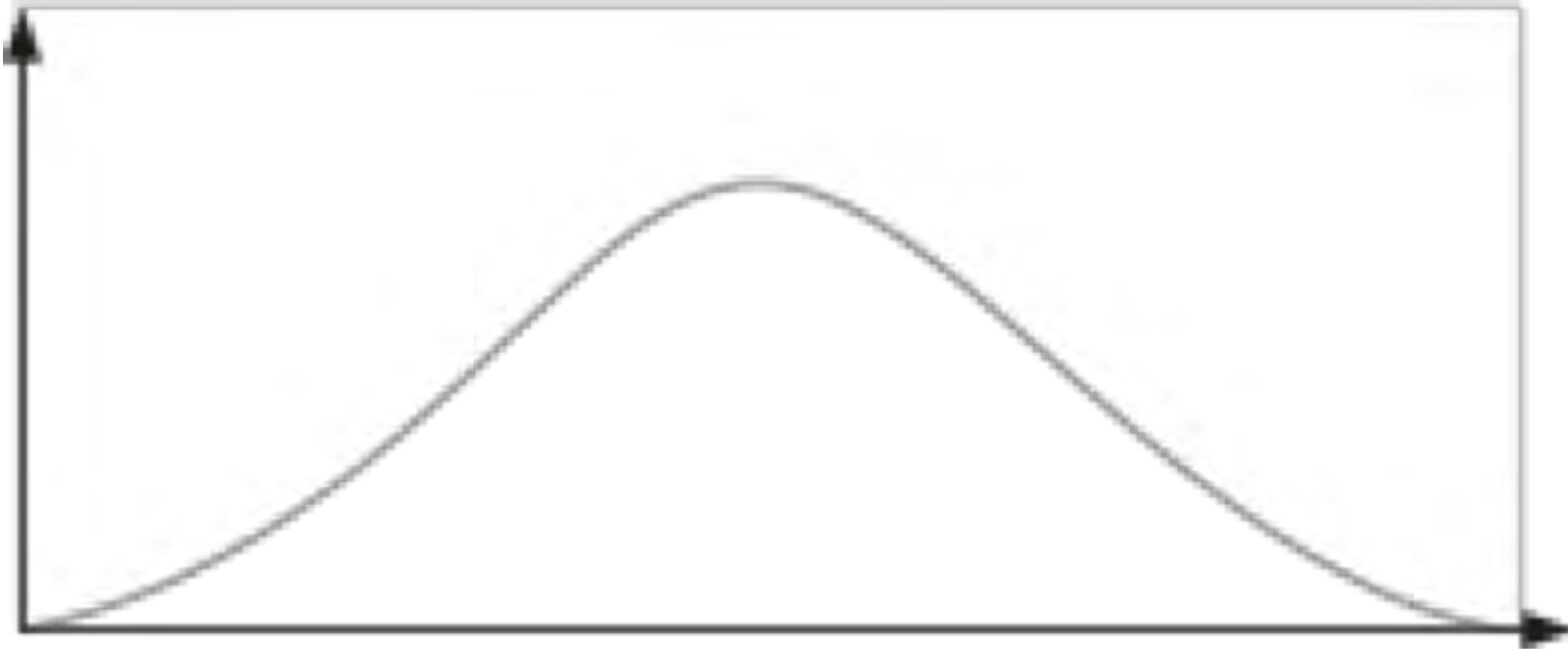
Mina reflektioner kring träningspasset/aktiviteten (minst 300 ord)

A large empty rectangular box intended for writing reflections.



Professor Ingemar Wedman

The first President of SUH



Inclusion – Normalization – Nirje – Wedman
Keys: Ireland 2003 & Bollnäs/Gävle 2011



**Pike's
syndrom**

Lifelong learning



Högskoleutbildning för studenter med utvecklingsstörning



Träningsplaneringsuppgift ”Anpassning till både grupp och individ”

Oskar, Sussie och Lina vill träna tillsammans två pass per vecka. De vill ha ett pass som är lite mer konditionsinriktat och ett som är mer styrkeinriktat. De vill som sagt träna tillsammans och helst köra samma övningar så långt som möjligt också. Det är viktigt för dem med det sociala i att få träna tillsammans, men ändå vill de få bra träningseffekt utifrån sina mål och sin fysiska status.

Oskar anser sig vara bra konditionstränad. Han har sprungit några motionslopp och gjort 37 minuter på 10 km. Däremot har han aldrig besökt ett gym förut, men tänkte nu att det skulle vara bra för honom att komplettera all löpträning med lite styrketräning. Bl.a. så brukar han allt oftare ha ont i ländryggen och även i knäna. Så han ser särskilt fram mot styrkepasset. På uthållighetspasset vill han träna upp sin perifera kapacitet så att han bl.a. får bättre styrkeuthållighet med ökad kapillarisering m.m.

Sussie blev mamma för fem år sedan. Hon gick upp mycket i vikt under graviditeten och har sedan bara fortsatt att gå upp i vikt. Hon vill nu ta tag i det här och gå ner till den vikt hon hade innan hon var gravid. Det innebär att hon vill gå ner 25 kilo. Den enda träningen hon gjort det senaste året har varit korta promenader någon eller några gånger per vecka, men det har blivit mer och mer sällan för hon blir så flåsig bara hon går. Numera går hon nästan aldrig längre än 2 km.

Lina har alltid kunnat äta hur mycket som helst utan att gå upp i vikt. Om ett år har hon som mål att följa med en grupp på en bergsvandring. Inför det känner hon att hon vill komma igång och träna. Hon vill i synnerhet bli starkare och gärna lägga på sig lite muskelmassa. I synnerhet vill hon bli stark i ben, mage och rygg.

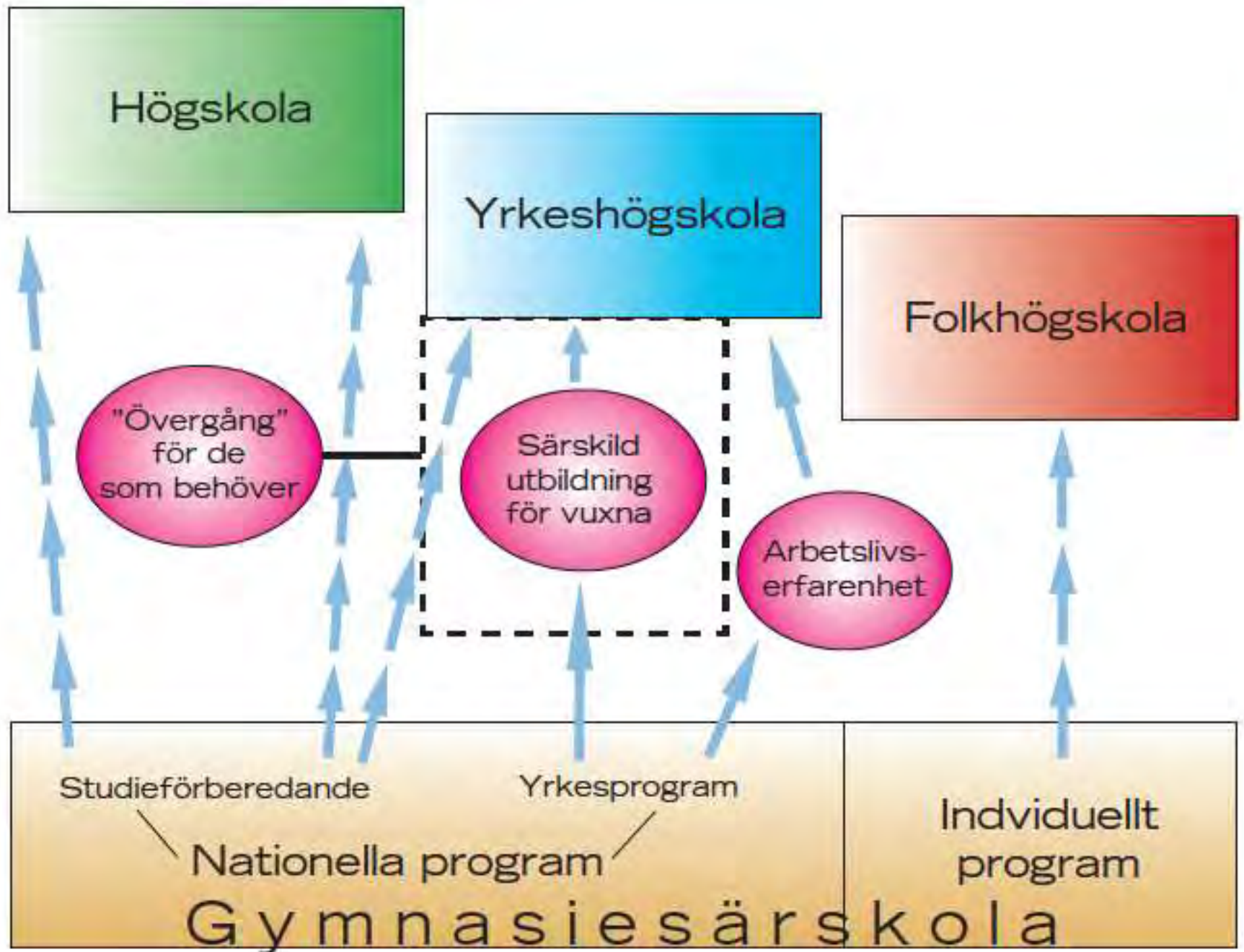
Skriv ihop två pass utifrån ovanstående och kom ihåg att det är ett mål att de så långt som möjligt skall ha samma övningar så att de kan köra tillsammans hela tiden.

Utmaningar och Framsteg

- **Antagningskriterier**
- **Examinationer**
- **Undervisningsstrategier/Individualisering**
- **Studentstöd i lärandet**
- **Studieteknik**
- **Reflektera**
- **Abstraktionsnivå**
- **Kurslitteratur**
- **Studerandeekonomi**
- **Studentpeng/Ekonomi lärosäte**
- **Attityder**

Nationell Samverkansgrupp

Livslångt lärande



Sammanställning avgångselever 2011-12

Utbildning	Antal	Anställning/ lönebidrag	Öppna marknaden AF- förmedling		Daglig- verk- samhet	Folkhög- skola/ utbildning	Utan syssel- sättning						
FP	14	8	3		3								
HP	15	5	6		2		3						
HR	9		4		4		1						
IP	8	4	4										
IPT	2				2								
MP	10		2		5	3							
NPH	13	1	3		9								
NPMF	20	10	5		5								
OP	13	4	6		2		1						
ES	13		3		6	3	1						
Summa	<u>117</u>	<u>32</u>	<u>36</u>	<u>0</u>	<u>38</u>	<u>6</u>	<u>6</u>						

	FP	HP	HR	IP	IPT	MP	NPH	NPMF	OP	ES
Anställning	57,14%	33,33%	0,00%	50,00%	0,00%	0,00%	7,69%	50,00%	30,77%	0,00%
Ömarknad	21,43%	40,00%	44,44%	50,00%	0,00%	20,00%	23,08%	25,00%	46,15%	23,08%
Dagligv	21,43%	13,33%	44,44%	0,00%	100,00%	50,00%	69,23%	25,00%	15,38%	46,15%

Eboende	Alla utbildningar	<u>0,00%</u>	Anställning	Alla utbildningar	<u>27,35%</u>
Stödboende	Alla utbildningar	<u>0,00%</u>	Öppna-Akters.	Alla utbildningar	<u>30,77%</u>
boend.utb	Alla utbildningar	<u>0,00%</u>	Ind.platser -DV	Alla utbildningar	<u>0,00%</u>
Frilidssysselsättning	Alla utbildningar	<u>0,00%</u>	DV	Alla utbildningar	<u>32,48%</u>
			Folkhögskola	Alla utbildningar	<u>5,13%</u>
			Utan sysselsättning	Alla utbildningar	<u>5,13%</u>