

# Hälsocoach

Barn  
&  
Ungdom

50%  
distans-  
utbildning



## FORTBILDA DIG OCH HÖJ DIN KOMPETENS

Utbildningen vänder sig främst till dig som är verksam inom förskola, skolbarnomsorg eller motsvarande samt utbildade barn- och ungdomsledare inom idrottsrörelsen.

Du vill utveckla din kompetens genom studier samtidigt som du arbetar. Du tycker det är viktigt att barn och ungdomar får kunskap om hur den egna kroppen fungerar och hur de genom regelbunden fysisk aktivitet och goda matvanor kan förbättra sitt fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

## MÅL

Du ska efter genomgången utbildning kunna arbeta med att skapa hälsosamma arenor för barn/ungdomar på din arbetsplats eller i din barn/ungdomsgrupp och kunna leda aktiviteter med verktygen lek och rörelse samt kost.

## PRAKTISK METODIK OCH TEORETISKA STUDIER

Stort fokus kommer att ligga på praktiska metoder och din roll som ledare med tyngdpunkt på förhållningssätt och egen personlighetsutveckling.

Under kursen ska du göra ett fördjupningsarbete på temat "Livsstil och hälsa". Arbetet kan med fördel genomföras i den verksamhet där du arbetar som anställd eller som ett projekt i annan verksamhet. På så sätt kommer dina nya kunskaper till direkt användning.

Distansstudier individuellt och i grupp via nätet kombineras med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkhögskola på Värmdö utanför Stockholm vid 6 tillfällen om sammanlagt 13 dagar.

## IT-KOMPETENS

Distansarbetet sker via internet i kommunikationsprogrammet FirstClass. Programmet är enkelt att använda och allmänna datakunskaper är tillräckliga.

## AKTIVT DELTAGANDE

Kursen förutsätter aktivt och regelbundet deltagande, såväl på Lillsved som på nätet.

## KURSINTYG

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen.



## LILLSVED IDROTTSFOLKHÖGSKOLAN

Lillsved, Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter från Stockholm. Vi har egna anläggningar med en nybyggd idrottshall, en gymnastiksal, ett toppmodernt gym, en spinningssal, en idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, och elljusspår.



Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Hos oss kan du hitta den utbildning du söker. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledarskap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till ett framtidsyrke.

# Kursfakta

## KURSSINNEHÅLL

*Praktiska och teoretiska moment som behandlas under året:*

Barns utveckling, motorik och sinnen

Lek och rörelse

Utomhuspedagogik

Fysisk aktivitet för barn med speciella behov

Förändringsarbete

Kost

Organisation och praktiskt ledarskap

Fördjupningsarbete

Kursstart  
20 Augusti



## KURSLEDNING

Kursledningen består av akademiskt utbildade lärare från Lillsveds idrottsfolkhögskola och Svenska gymnastikförbundet.

## KURSMATERIAL

Som kursmaterial används obligatorisk litteratur, fördjupningslitteratur, digitala resurser och internet.

## SAMLINGAR PÅ LILLSVED

Hösten 2012: 6-8 september, 14-15 okt, 23-24 nov.

Våren 2013: 20-21 jan, 8-9 mars, 23-24 maj. (Med reservation för ändringar.)

Kursen startar 2012-08-20 och slutar 2013-06-07.

## KRAV FÖR DELTAGANDE

Erfarenhet/intresse av hälso- och friskvårdsarbete. Allmän datorvana.

## DINA KOSTNADER

Undervisningen är kostnadsfri. Du betalar 2.000:- för mat, logi och div. material för hösten och 1.800:- för våren. Utan logi och frukost blir kostnaden 1.200:- resp. 850:-. Bekräftelseavgift på 500 kr och kostnader för anslutningsresor och kurslitteratur tillkommer.

## ANSÖKAN

Sista ansökningsdag är den 11 maj 2012. Ansökningsblankett finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).

Där hittar du också mer information om oss och våra övriga utbildningar. Antalet platser är begränsat till 30.

## KONTAKT FÖR INFORMATION

[Info@lillsved.gymnastik.se](mailto:Info@lillsved.gymnastik.se)

Tel: 08 - 541 385 30

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)

