

Tidleg innsats for sunn livsstil kursplan:

Samling	Kva	Leiar	Tid	For kven
1. Inntakssamtale	Inntakssamtale: Kva ønskjer ein å oppnå, Motivasjon, Mål, Plan, Vekt og høgde	Helsesjukepleiar, frisklivskoordinator, fysioterapeut	1 time	Føresette og barn
2. Samling	Introtime, leik, bli kjend	Helsesjukepleiar, frisklivskoordinator, fysioterapeut	1,5 time	Føresette og barn
3. Samling	Informasjon overvekt Bra mat inspirert kurs Fysisk aktivitet og trening	Lege helsesjukepleiar Fysioterapeut og frisklivskoordinator	2 timar (15 min felles samling)	Føresette Barn
4. Samtale med føresette	Samtale: Mål Plan Motivasjon Kva skal ein jobbe med vidare	Helsesjukepleiar, frisklivskoordinator, fysioterapeut	1 t	Føresette
5 Samling	Grensesetting Bra mat inspirert kurs Svømming	Helsesjukepleiar frisklivskoordinator, fysioterapeut, Svømmelærer frå idrettslag	2 timar	Føresette Barn
6. Temasamling	Ute dag Orientering og mat på bål	frisklivskoordinator, fysioterapeut	2 timar	Føresette og barn
7. Samtale med føresette	Samtale Mål Plan Motivasjon Kva skal ein jobbe med vidare	Helsesjukepleiar, frisklivskoordinator, fysioterapeut		Føresette

8. Temasamling	Teori om fysisk aktivitet og redusere inaktivitet og skjerm bruk. Friidrett	Fysioterapeut og frisklivskoordinator Helsesjukepleiar og leiar frå friidrett	2 timar (15 min felles)	Føresette Barna
9. Temasamling	Grensesetting Bra mat inspirert kurs Karate	Helsesjukepleiar Frisklivskoordinator, fysioterapeut, Leiar frå karate	2 timar (15 min felles)	Føresette Barn
10. Avslutning	Matlaging	Helsesjukepleiar og frisklivskoordinator	2 timar	Føresette og barn
Sluttsamtale - Mål - plan vidare. - Motivasjon - Vekt og høgde		Helsesjukepleiar, frisklivskoordinator, fysioterapeut	1 time	Føresette og barna