

FOREBYGGENDE ARBEID I PRAKSIS

Kristian Gilbert

Kristian Gilbert
toppidrettssjef WANG Oslo



TAKK



HVA?



HVORDAN?



MANDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

TIRSDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

ONSDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

T
I
D
A
G

TORSDAG

SKOLE

FREDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

HELG

KONKURRANSE OG TRENING



MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

HELG

TOPPIDRETT

TOPPIDRETT

TOPPIDRETT

TOPPIDRETT

SKOLE

SKOLE

SKOLE

T
I
D
A
G

SKOLE

SKOLE

KONKURRANSE OG TRENING



JANUAR 2014

VG1

1+4



1 x CASEFOREDRAG

+

4 x UNDERVISNING

INKL. E-LÆRING



SPIS SMART



MÅLTIDSRYTME

5

3

R

Vitaminer og mineraler: D-vitamin, jern, kalsium



1.TIME

MÅLTIDSRYTME

5,3,R

SKOLE

TRENING

SØVN



MANDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

TIRSDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

ONSDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

T
I
D
A
G

TORSDAG

SKOLE

FREDAG

TOPPIDRETT

SKOLE

HELG

KONKURRANSE OG TRENING



2. TIME

**REFLEKSJON
SAMTALE**

VITAMIN D, JERN, KALSIUM

SIKRE KILDER=OLT FAKTA



3. OG 4.TIME

E-LÆRING



HVA SIER ELEVENE?



**KONKRET
FORSTÅELIG
HELHETSPERSPEKTIV
UTRADISJONELT
GØY**



FRA «FJERNE» FOREDRAG TIL INTERNT EIERSKAP!



MÅLT EFFEKT=



STØTTE I FORSKNINGEN: FOREBYGGING HJELPER



**TRYGGHET I Å VÆRE I
FORKANT**



FOREBYGGING SOM EN EVIG PROSESS



ARBEIDET FRA 1. OG 2. TIME SOM VERKTØY OG STØTTE



TRYGGHET I FELLESSKAPET



FOREBYGGENDE ARBEID SOM EN DEL AV HELHETEN



VERDIEN AV ARBEIDET





Sammen skal vi lykkes!