# Kvit & Fit - 2 timer pr. mødegang

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. mødegang** | **Tid**  | **Medbring** |
| Velkommen til og intro til forløbet:* Kryds dem af
* Præsentere underviser
* Arbejdsmetoden
* Plan for de 5 gange (forklar hvorfor fysisk aktivitet er med)
* Nævn champix/nikotinerstatning
* Stopdato mellem 2. og 3. gang
* Basisskema
* Husk at få deres mobilnummer
* Intro til E-kvit
 | 15 minutter | Afkrydsningsliste Basisskema Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir)RYGESTOP-GUIDE fra Sundhedsstyrelsen Evt. tusser og flipoverEvt. lav en powerpoint |
| En god gruppe:* Spørg hvad kendetegner en god gruppe?

Suppler med:* Kom hver gang
* Lyt
* Vær nysgerrig
* Tavshedspligt
* Kom alligevel
 | 5 minutter  |  |
| Motivation og præsentation af deltagere:* Øvelse i manual
* Runde til sidst, sammen med en præsentation af deltagerne
 | 20 minutter | Billedkort til øvelse |
| Pause med kuliltemåling | 10 minutter | Kuliltemåler |
| Mine veje til røgfrihed:* Øvelse fra manual
 | 25 minutter  | Printe mine veje til røgfrihed |
| Bevægelse, opvarmning: * 1, 2, 3 icebreaker
* Kryds og bolle
* Sten, saks og papir (taber laver 10 squats f.eks.)

Elastiktræning: * Frontløft
* Squat
* Biceps
* Sideløft
* Siddende roning
* Træk til bryst
* Triceps
* Skulderpres
* Lunges
* Bokse med elastikken bag sig

Stjernen: * Træk til sig
* Brystpres
 | 40 minutter | Udstyr til kryds og bolle ElastikkerMusik Højtalere  |
| Afrunding: * Lad tankerne arbejde videre hjemme
* Tak for i dag
* Næste gang (udetræning)
 | 5 minutter |  |
| Hvis ekstra tid: * Mindfulness
* Øvelse med vigtighed og tiltro
 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2. mødegang** | **Tid**  | **Medbring** |
|  Velkommen og dagens program:* Kryds dem af
* Siden sidst (hvad tog du med fra sidste møde? Har du opdaget noget nyt om din rygning? Hvad har du af forventninger til rygestoppet? Hvad kunne få dig godt fra start?)
 | 10 minutter | Afkrydsningsliste Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir)Evt. tusser og flipoverEvt. lav en powerpoint |
| Afhængighed og abstinenser:* Se film fra manual
* Snak om abstinenser
 | 20 minutter | Film om afhængighed (tjek udstyr virker til at afspille en film)Print ark med abstinenser, rygehistorien og nikotinens virkning |
| Nikotinprodukter og champix:* Fordele og ulemper
* Gennemgå de forskellige produkter
* Tage fagerströms test
 | 25 minutter | Prøver på tyggegummiPap med produkterneArk til gratis nikotinerstatningFagerströms test |
| Pause med kuliltemåling  | 10 minutter  | Kuliltemåler  |
| Bevægelse udenfor: * Skiftes til at finde på øvelse
* Overhale hinanden 3 og 3
* Kongens efterfølger
* Radiobiler

Styrkeøvelser: * Dips på bænk
* Diagonalløft
* Op og ned ad bakke/trappe
* Squat
* Planken
* Træde op på noget
* Armstrækning
* Tabata 4 minutter
 | 40 minutter |  |
| Planlæg de første dage og afrunding: * Øvelse fra manual
* Runde om alle har en plan klar for rygestoppet
* Næste gang
 | 20 minutter | Print idekatalog, hvad udløser rygetrang og tag styringen |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3. mødegang** | **Tid**  | **Medbring** |
|  Velkommen og planen i dag:* Kryds dem af
 | 5 minutter | Navneskilte, afkrydsningsseddel,dagens papir og evt. powerpoint |
| Siden sidst:* Runde med hvordan det er gået:
* Hvordan stoppede du?
* Hvad er du glad for i forbindelse med dit rygestop?
* Hvornår er det sværest?
* Hvordan har du undgået at ryge?

Uddybende spørgsmål: * Hvordan er det at være røgfri?
* Har du haft rygetrang?
* Hvornår har rygetrangen mindst indflydelse på dit liv?
* Hvornår har den mest indflydelse?
* Hvad har du gjort for at håndtere rygetrangen?
* Har du oplevet abstinenser? (Hvordan har du håndteret dem?)
* Hvordan har din forberedelse virket?
 | 25 minutter | Ark med spørgsmål til siden sidst.  |
| Besøg af eksrygere | 30 minutter | Gave til eksrygere |
| Pause med kuliltemåling | 10 minutter | Kuliltemåler |
| Bevægelse:* Gåtur i det fri
 | 40 minutter |  |
| Hold gejsten og afrunding:* Øvelse med udfordringer de næste 7 dage
* Kort mindfulness øvelse hvis tid
 | 10 minutter  | Printe lommekort, side 101 i manual, ark til gratis nikotinerstatning, pap med oversigt over produkter, computer og højtalere.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4. mødegang** | **Tid**  | **Medbring** |
|  Velkommen, dagens program og siden sidst:* Kryds dem af
* Siden sidst
 | 30 minutter | Afkrydsningsliste Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir)Evt. tusser og flipoverEvt. lav en powerpoint |
| Det gode liv:* Øvelse fra manual
 | 30 minutter | Billedsæt 2 og elefantsnot  |
|  Pause med kuliltemåling | 10 minutter | Kuliltemåler |
| Bevægelse:* Klap højre hånd ved 1, klar venstre hånd ved 2, highfive ved 3 og kryds klap ved 4
* Sten, saks, papir med 1, 2, 3, 4 og 5 og så skal man gange
* Popcorn og hop/ skiftes til at finde på øvelse
* Håndfodbold

Cirkeltræning:* 1 min arb. 30 sek. Pause. (1 runde varer 9 minutter. 2 runder).
* Øvelser: squat, mavebøjning, høje knæ, rygstrækning, armstrækning, englehop.

Evt. kort udstrækning  | 35 minutter | Redondobolde, måtter, papir med øvelser, musik, højtalere,  |
| Afrunding og tak for i dag:* Opsamling
* Lad tankerne arbejde videre hjemme
 | 15 minutter | Ark til gratis medicin, pap med nikotinprodukter, foldere om mad og vægt.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5. mødegang** | **Tid**  | **Medbring** |
|  Velkommen, dagens program og siden sidst:* Kryds dem af
* Siden sidst
* Spørg om nogle af dem har ønsker til emner i dag
 | 30 minutter | Afkrydsningsliste Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir)Evt. tusser og flipoverEvt. lav en powerpoint |
| Emner:* Nedtrapning af nikotinerstatning
* Udfordringer fremover
* Netværk og opbakning
* Evt. mindfulness
 | 30 minutter  | Printe nedtrapning af nikotin, lommekort og netværk og opbakning |
| Pause med kuliltemåling | 10 minutter | Kuliltemåler (husk at udlevere de sidste 3 ark med nikotinerstatning) |
| Bevægelse: * 10 minutters opvarmning (slå med terninger og lave øvelse, kortspil, bold over hovedet 10 gange og til hver side, aflever til hinanden maveøvelse 10 gange og ryg 10 gange).

25 minutter med redondobold: 10 øvelser. 2,5 minut pr. øvelse:* 1. øvelse: ud i T med bold i begge hænder
* 2. øvelse: squat med bold mellem benene
* 3. øvelse: stående rygstrækning bold bag hovedet eller i strakt arm
* 4. squat med den ene fod på bolden.
* 5. øvelse ligge på ryggen med bold under numsen og dyppe ben.
* 6. øvelse rygstrækning almindelig med bold i begge hænder foran hovedet
* 7. øvelse bold mellem knæ og løfte bækken (bækkenløft)
* 8. øvelse armstrækning med bold under knæ
* 9. øvelse bold bag lænd (båd eller plukke æbler)
* 10. øvelse planker

Evt. kort udstrækning | 35 minutter  | Redondobold og måtter til hver, musik, højtalere, raflebægre og terninger.  |
| Afrunding og tak for denne gang:* Skal vi mødes igen?
* Facebook-gruppe?
* Evaluering
* Jeg kontakter jer fremover
 | 15 minutter  |  |