

## OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

# ØVELSE: Tjek ind

Anbefalet

### Formål

At deltagerne får samlet op på forrige modul. Samtidig skal øvelsen være med til at forbedre deltagerne på det nye moduls temaer og understøtte den røde tråd i forløbet.

### Om øvelsen

I temaerne "Hvad er diabetes?" og "Diabetes og fysisk aktivitet" på modul 5 fik deltagerne indblik i, hvad diabetes er, og hvordan fysisk aktivitet blandt andet indvirker på deltagerens blodsukker. Underviseren spørger ind til, om deltagerne har tjekket blodsukker siden sidst, og der spørges ind til deltagerens tanker og refleksioner siden sidst. Opsamlingen leder deltagerens opmærksomhed hen mod dette moduls temaer om "Medicin" og "Mad og diabetes del 1".

### Forberedelse

Udvælg eventuelt fælles materialer fra forrige modul til fælles refleksion.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren opsummerer indholdet fra sidste modul.
2. Underviseren spørger deltagerne, hvad der har fyldt siden sidst, og kæder det sammen med svarene fra sidste modul. Underviseren spørger også ind til, om deltagerne har målt deres blodsukker.

### MATERIALER



- Eventuelt fællesmateriale fra foregående modul.

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagere, der har svært ved at stå op i længere tid, kan tilbydes en stol.
- Alternativt kan øvelsen foregå siddende ved et bord.
- Hvis deltagerne har svært ved at byde ind, kan underviseren lægge ud med, hvad der har fyldt for underviseren siden sidst.