

KOSMOS

Udvikling af handlekompetence omkring sundhed på erhvervsuddannelser

Evaluering af et kompetenceudviklingsforløb målrettet lærerne
på Silkeborg tekniske skole

Indhold

1. Indledning	3
2. Kursusbeskrivelser	3
2.1 Kursets struktur	3
2.2 Kursets indhold	4
2.2.1 Kursusdag 1	5
2.2.2 Kursusdag 2 (workshop 1)	6
2.2.3 Kursusdag 3	7
2.2.4 Kursusdag 4:	9
3. Evaluering	11
3.1 Kursets struktur	11
3.2 Kursets indhold	12
3.3 Ledelsesopbakning og implementering	12
4. Bilagsoversigt	14
5. Litteraturliste	15

1. Indledning

Kurset *udvikling af handlekompetence omkring sundhed på erhvervsuddannelser* er gennemført på Silkeborg tekniske skole over i alt 4 kursusgange i løbet af 2012. (11.5, 24.8, 09.11, 07.12) Idéen til kurset blev igangsat på baggrund af rapporten *kortlægning af sundhedstiltag på erhvervsuddannelser i Danmark, anbefalinger til det fremadrettede arbejde* (Lassen m.fl., 2011). I rapporten er én af anbefalingerne, at arbejde med kompetencer indenfor udvikling af handlekompetence omkring sundhed hos lærerne, vil være et stærkt tiltag, såfremt man ønsker at styrke sundheden på erhvervsuddannelser.

Silkeborg tekniske skole har tidligere gennemført korte kurser for en gruppe af lærere, hvor indholdet var inspiration til at arbejde med fysisk aktivitet for eleverne på teknisk skole i og uden for undervisning. I dialogen med Silkeborg tekniske skole omkring nærværende kursusindhold var det vigtigt at bygge ovenpå disse erfaringer. Dette blev der taget hensyn til ved planlægningen af hele kurset, både den overordnede beskrivelse samt de enkelte kursusgange, som beskrives senere i denne rapport. Som eksempel er fysisk aktivitet centralt omdrejningspunkt, da det netop var det man havde gode erfaringer med, og som man derfor gerne ville arbejde videre med.

2. Kursusbeskrivelser

I kapitlets første afsnit vil kursusforløbets struktur blive gennemgået og i de efterfølgende afsnit vil de enkelte kursusganges indhold blive beskrevet.

2.1 Kursets struktur

Kurset var oprindeligt planlagt til at være bygget op omkring 2 undervisningsgange af 3 timers varighed samt to opsamlende workshop af 2 timers varighed.

Workshopdelen skulle fungere som lærernes input til hinanden. Det var således her tanken at lærerne skulle give inspiration til hinanden samt få feedback fra hinanden i forlængelse af den hjemmeopgave, som lærerne i den mellemliggende periode, havde arbejdet med.



Det viste sig efter 1. workshop at lærerne af forskellige årsager ikke havde arbejdet med hjemmeopgaven, samt at der var mange nye deltagere, og at workshoppen derfor ikke gav mening at gennemføre som oprindeligt planlagt. På 1. workshop blev der derfor arbejdet lidt anderledes end først tiltænkt men dog med samme indhold. Efter kursusdag to blev strukturen til de resterende to kursusgange ændret til at bestå af en kombination af teori og workshop, hvor lærerne inden for rammen af et kort teoretisk oplæg og med underviserens vejledning, arbejdede med nogle af de opgaver, vi egentlig ville have haft dem til at løse mellem kursusdagene i den praksis de er en del af i deres daglige arbejde på Silkeborg tekniske skole.



Kurset er blevet afholdt fredage over middag, idet det fra skolen blev oplyst, at alle kontaktlærere her har skemalagte timer til møder.

Undervisningen blev varetaget af Brian Krogh Lassen, KOSMOS og Mette Munk, KOSMOS. Desuden præsenterede Mads Seiersen fra Ungdomsringen, aktiviteten DJEEO, ligesom 4 fysioterapeutstuderende fra Fysioterapeutuddannelsen i Haderslev, Lisa Boisen, Marie Saas, Steffen Tranberg Jørgensen og Christina Ponikowski, fungerede som facilitatorer og vejledere i gruppearbejdet på kursusgang 4.

2.2 Kursets indhold

I de følgende kapitler vil de enkelte kursusdages formål, teoretiske ramme samt indhold blive beskrevet.

Den overordnede ramme for kurset så således ud:

- Kan vi kvalificere og målrette de aktiviteter, der allerede foregår på Silkeborg tekniske skole?
- Kan vi udvikle nye aktiviteter?
- Hvordan vurderer og evaluerer vi eksisterende og kommende aktiviteter?

Følgende punkter danner udgangspunkt for kompetenceudviklingsforløbet

- Hvad er sundhed og fysisk aktivitet?
- Hvordan kan fysisk aktivitet/sundhed bidrage til fastholdelse?
- Hvilke effekter kan man forvente af forskellige former for fysisk aktivitet?
- Hvad vil det sige at have handlekompetence indenfor sundhed?
- Hvordan udvikles aktiviteter som sætter fokus på elevernes handlekompetence?
- Hvordan kan fysisk aktivitet ses i et bredere læringsperspektiv?

2.2.1 Kursusdag 1

Kursusafholder

Brian Krogh Lassen

Kursusdagens formål

1. At introducere deltagerne til kurset og baggrunden herfor samt i overskrifter præsentere dem for indholdet på de i alt 4 kursusgange.
2. At italesætte begrebet sundhed og relatere den til hverdagen på teknisk skole
3. At give deltagerne en indføring i GPS spillet DJEEO som en aktivitet med muligheder for elever på teknisk skole.
4. At præsentere en opgave til bearbejdning mellem kursusgang 1 og workshop 1

Kursusdagens teoretiske ramme:

Som baggrund for oplægget og den efterfølgende diskussion omkring begrebet sundhed anvendte vi MULD rapporten (Kræftens bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, 2008), WHO's sundhedsdefinition samt rapporten omkring kortlægning af sundhedstiltag på erhvervsuddannelser i Danmark, anbefalinger til det fremadrettede arbejde (Lassen m.fl., 2011).

Som baggrund for aktiviteten DJEEO, blev der holdt et oplæg omkring hvad det er for en aktivitet, hvilke muligheder der er heri, hvilke udfordringer der er heri samt hvordan spillet fungerer.

Kursusdagens indhold

Begrebet sundhed:

Efter at have skitseret kursets baggrund og kursets overskrifter på de fire kursusdage, var emnet sundhed på erhvervsuddannelser. Målt på en række parametre er sundhedstilstanden hos unge på erhvervsuddannelser dårligere sammenlignet med unge i andre uddannelsesgrupper. Herefter gik vi ind i en diskussion om forskellige aspekter af sundheden, hhv. den fysiske sundhed, den psykiske sundhed og den sociale sundhed. Idéen med at sammenholde sundhedstilstanden mellem elever på erhvervsuddannelser med andre grupper var naturligvis for at synliggøre, at vi her faktisk har en gruppe, hvor det er vigtigt at være opmærksomme, og hvor lærerne måske kan være med til at gøre en forskel. Diskussionen omkring aspekter af sundheden er vigtig for forståelsen af, at sundhed er bredt, og at det er vigtigt at forholde sig til denne bredde, når man skal motivere sin målgruppe. Endelig var der en dialog med kursusedtagerne omkring fastholdelsesperspektivet på erhvervsuddannelser. Dette perspektiv er vigtigt at holde sig for øje, idet der i bekendtgørelsen for erhvervsuddannelser er krav om at arbejde med fastholdelse. Her har sundhed på en række erhvervsuddannelser været en mulig vej til fastholdelse. Oplægget sluttede med, at der blev udleveret en opgave til næste kursusdag, omhandlende det konkrete arbejde med sundhed og fysisk aktivitet med eleverne på silkeborg tekniske skole.

(Oplægget kan findes i bilag 1. Feltopgaven kan findes i bilag 2)

DJEEO:

Selve spillet DJEEO som er et GPS baseret spil blev præsenteret, og de fordele og udfordringer det giver at spille spillet blev skitseret. Herefter gik det konkrete spil i gang, hvor deltagerne blev sat ind i det udstyr spillet kræver, og selve spillet gik i gang. Selve spillet handler kort fortalt om, at man arbejder sammen omkring at skulle finde GPS punkter i det nærliggende terræn. Måden hvorpå man finder disse steder er via kommunikation med én af spillets deltagere, der sidder ved en computer med et kort over området og GPS punkterne indlagt. Han eller hun kan så følge sine medspillere på dette kort, via deres mobile GPS enhed. Når medspillerne ”rammer” et GPS punkt, får spilleren, der sidder ved computeren nogle spørgsmål, som deltagerne i fællesskab skal svare på inden man kan gå videre.

Det at få konkrete erfaringer med spillet på egen krop var en øjenåbner for deltagerne og gav et godt afsæt til den efterfølgende diskussion af mulighederne for anvendelsen af spillet i hverdagen på Silkeborg tekniske skole. Det at skulle samarbejde omkring løsninger på en given opgave er hverdag for eleverne på teknisk skole. Deltagerne så store muligheder for, at elevernes arbejde med problemløsning via dette spil kunne være meget motiverende, og en anderledes og sjov måde at arbejde på. (Oplægget kan findes i bilag 1)

2.2.2 Kursusdag 2 (workshop 1)

Kursusafholder

Brian Krogh Lassen

Kursusdagens formål:

1. Opsamling fra kursusdag 1
2. Arbejde med skitseret opgave som blev præsenteret på kursusdag 1.
3. At deltagerne forholder sig kritisk konstruktivt til hindandens idéer og får diskuteret de problemstillinger der måtte være¹

Kursusdagens teoretiske ramme:

Som baggrund for arbejdet med den skitserede opgave, var der udarbejdet en skabelon til det konkrete arbejde. Skabelonen tager udgangspunkt i at skrive konkrete aktiviteter, og den tager sit teoretiske udgangspunkt i de oplæg og den anvendte teori fra kursusdag 1 (MULD rapport, WHO's definition af sundhed, Kortlægning af sundhedstiltag på erhvervsuddannelser, fastholdelsesperspektiv).

Kursusdagens indhold:

Først blev kursets formål og struktur igen præsenteret, så alle deltagere var klar over formålet med disse kursusdage. Efter en kort opsummering af første kursusdag som beskrevet tidligere, gik

¹ Formålet med dagen var egentlig at fremlægge den opgave deltagerne fik på kursusdag 1, men da mange af deltagerne ikke deltog første gang og derfor ikke havde arbejdet med opgaven, og da dem der deltog heller ikke havde haft mulighed for at arbejde med opgaven, måtte vi på dagen ændre formålet, og i stedet arbejde med opgaven på stedet fremfor mellem de to kursusdage.

kursusdeltagerne i grupper i gang med den stillede opgave. Grupperne blev dannet ud fra deltagerens arbejdsområde i dagligdagen. Efter at have arbejdet med opgaven gav grupperne en tilbagemelding på arbejdet og hvilke idéer, der var kommet på banen. Det blev herefter besluttet, at dette skulle færdigbearbejdes og skrives ind i skabelonen og sendes til de kursusansvarlige, således at dette kunne være afsæt til kursusdag 3. I overskrifter var ideerne følgende:

Fra gruppen *Auto og industri*: Hvordan skaber vi motivation hos lærerne? Hvordan løser vi udfordringerne i forhold til vores struktur? Hvilke konkrete aktiviteter vil vi arbejde med?

Fra gruppen *Bygge anlæg/maler/el*. Udarbejdelse af en spiseseddel med 10 aktiviteter, som skal være konkrete aktiviteter, der kan trækkes frem i undervisningen når som helst og hvor som helst. Fleksibilitet i forhold til hvad og hvornår, var et nøglebegreb i gruppen.

Fra gruppen *Hotel og restaurant*. Ideen er at udarbejde en mappe med aktiviteter, hvor det også fremgår, hvilke rekvisitter man skal anvende. Det fysiske set i sammenhæng med det sociale er i højsædet.

Opgaven samt skabelonen som blev anvendt hertil kan findes i bilag 2.

Det var på denne kursusdag meget deltagerens eget arbejde, der var i fokus. Kursuslederen fungerede som facilitator og styrede tiden, besvarede uafklarede spørgsmål mv.

2.2.3 Kursusdag 3

Kursusafholder

Mette Munk Jensen

Kursusdagens formål:

1. At introducere deltagerne for bevægelsesglædebegrebet med henblik på at få en mere systematisk forståelse af egen og andres bevægelsesglæde og motivation for bevægelse.
2. At deltagerne kan bruge bevægelsesglædebegrebet som et bevidst pædagogisk og didaktisk redskab til udvikling, bevidstgørelse og stimulering af forskellige glædestyper i deres bevægelsesaktiviteter med henblik på at skærpe motivationen for fysisk aktivitet blandt eleverne
3. At give deltagerne en teoretisk ramme for deres arbejde med at udvikle, kvalificere og målrette eksisterende og nye bevægelsesaktiviteter, der kan gennemføres som pauser i undervisningen.
4. At deltagerne udvikler bevægelsesaktiviteter, som de selv og deres kollegaer kan bruge som pauser i undervisningen

Kursusdagens teoretiske ramme:

Workshoppen på kursusdag 2 gav anledning til, at flere kursusdeltagere udtrykte ønske om at udvikle et menukort/aktivitetsbank indeholdende aktivitetsbeskrivelser, der gjorde såvel planlægningen og gennemførelsen af bevægelsesaktiviteter i undervisningen nem. Kursusdeltagerne

oplevede et behov for små korte aktiviteter, der kan afvikles, når elevernes i løbet af undervisningen mister koncentrationen, gejsten eller energien.

Den teoretiske ramme for udviklingen af aktivitetsbanken udgjordes af bevægelsesglædebegrebet. Målet med at introducere kursUSDeltagerne for dette begreb er for det første, at de får en mere systematisk forståelse af deres egen og andres bevægelses- og idrætsglæde. For det andet at kunne bruge glædestrekanten som et bevidst pædagogisk og didaktisk model/redskab til at udvikle, bevidstgøre og stimulere forskellige glædestyper i deres bevægelsesaktiviteter. Dette er særlig vigtigt, hvis man vil skærpe motivationen for fysisk aktivitet i en gruppe, hvor deltagernes motivation for fysisk aktivitet er forskellig i både form og størrelse.

Glæden kan antage mange former. Nogle mennesker elsker at konkurrere på færdigheder, mens andre elsker glæden ved at øve sig og fordybe sig i nye bevægelser eller selv at opfinde nye bevægelser. Andre går til idræt, fordi de godt kan lide det fællesskab og sociale perspektiv som idrætten kan give. Inspireret af Kissmeyers model, *de fire glædesuniverser*, udviklet i idrætstalentsmiljøer (Kissmeyer, 2009), har KOSMOS medarbejderne, Katrine Bertelsen og Mette Munk, i et forsøg på også at gøre bevægelsesglædebegrebet anvendeligt i andre pædagogiske og didaktiske sammenhænge, udviklet en bevægelsesglædemodel, som vi har valgt at kalde Glædestrekanten (Munk & Bertelsen 2011). *De fire glædesuniverser* og *glædestrekanten* udgjorde den teoretiske ramme for såvel den teoretiske som praktiske del af kurset.

Kursusdagens indhold

Kurset startede med et kort teoretisk oplæg om bevægelsesglædebegrebet og forskellige bevægelsesglædemodeller. KursUSDeltagerne diskuterede på baggrund af en test af deres egen bevægelsesglæde, hvilke former for glæde de selv og deres elever oplever ved at være fysisk aktive. Herefter deltog kursUSDeltagerne i en række små bevægelsesaktiviteter, som dels skulle eksemplificere og synliggøre bevægelsesglædebegrebet i praksis og dels fungerede som inspiration, til når kursUSDeltagerne selv skulle i gang med at udvikle aktiviteter.

På baggrund af erfaringerne fra workshop 1 havde vi udviklet en skabelon for kursUSDeltagernes udvikling af bevægelsesaktiviteter, der skulle

- 1- Strukturere kursUSDeltagernes arbejde, så arbejdet fik et teoretisk fundament
- 2- Hjælpe kursUSDeltagerne til at definere bevægelsesaktivitetens formål, fokus og setting/kontekst
- 3- Gøre det nemmere for andre lærere at bruge de aktiviteter, der blev udviklet på kurset

Den anvendte powerpoint præsentation kan ses i bilag 1 og skabelonen for deltagernes udvikling af bevægelsesaktiviteter kan ses i bilag 2

De aktiviteter, som lærerne på kurset fik udviklet indgår i inspirationsmaterialet i bilag 3 – ”Aktive pauser i undervisningen”.

2.2.4 Kursusdag 4:

Kursusafholder

Mette Munk Jensen

Kursusdagens formål:

1. At introducere kursUSDeltagerne for handlekompetencebegrebet med henblik på at kvalificere kursUSDeltagernes arbejde med sundhedstiltag, der øger elevernes handlekompetence inden for sundhed.
2. At kursUSDeltagerne i praksis oplever en undervisningsforløb, der har fokus på udvikling af deltagerens handlekompetence
3. At kursUSDeltagerne med udgangspunkt i en analyse og diskussion af belastende arbejdsstillinger- og opgaver udvikler og afprøver branchespecifikke bevægelsesaktiviteter/træningsøvelser til aktivitetsbanken, der kan forebygge og lindre arbejdsrelaterede overbelastningsskader.

Kursusdagens teoretiske ramme:

Den teoretiske ramme for undervisningen udgjordes af en kort gennemgang af handlekompetencebegrebet, dets baggrund og de faglige vinkler, som kursUSDeltagerne skal stræbe efter at bringe i spil, hvis de ønsker at arbejde med elevernes handlekompetence.

Det teoretiske ramme udgjordes desuden af den diskussion, som kursUSDeltagerne sammen med fysioterapeutstuderende havde omkring, hvilke fysiske belastninger forskellige faggrupper udsættes for i deres arbejde, og hvilke træningsøvelser det på baggrund heraf er relevant at medtage i aktivitetsbanken.

Kursusdagens indhold

Kurset startede med et kort teoretisk oplæg om handlekompetencebegrebet. Det efterfølgende gruppearbejde skulle virke som et praktisk eksempel på, hvordan kursUSDeltagerne kan arbejde med elevernes handlekompetence og bringe såvel elevernes viden og indsigt, visioner og handleerfaringer i spil. Gruppearbejdet skulle desuden synliggøre forskellen på at arbejde med bevægelsesaktiviteter som henholdsvis en pauseaktivitet og et undervisningsforløb.

Deltagerne blev inddelt i to grupper efter branche. Fire fysioterapeutstuderende fra fysioterapeutsolen i Haderslev faciliterede i grupperne en diskussion af særlig udsatte muskelgrupper inden for de forskellige fag, som kursUSDeltagerne repræsenterede. KursUSDeltagerne fortalte blandt andet om, hvilke arbejdsopgaver og arbejdsstillinger, de oplevede som særligt belastende i deres branche. De fysioterapeutstuderende formidlede desuden på baggrund af forskellige fysiologiske og anatomiske sammenhænge hvorfor forskellige arbejdsbelastninger er u hensigtsmæssige, hvordan disse belaster kroppen og hvordan disse belastninger kan afhjælpes ved dels ændret arbejdsergonomi og dels forskellige træningsøvelser. På baggrund heraf udviklede og afprøvede de fysioterapeutstuderende sammen med lærerne en række træningsøvelser, der kan gennemføres ved brug af egen kropsvægt eller elastikker, som pauser i undervisningen. Øvelserne blev beskrevet i en skabelon, der indeholder aktivitetens navn, aktivitetens formål, involverende muskelgrupper, aktivitetsbeskrivelse, progressions- og regressionsmuligheder samt nødvendigt

udstyr. Denne skabelon skal gøre det nemt for andre lærere at argumentere for, gennemføre og justere øvelserne sammen med deres elever.

Den anvendte powerpoint præsentation kan ses i bilag 1.

De træningsøvelser, som lærerne på kurset fik udviklet indgår i inspirationsmaterialet i bilag 4 – ”20 gode øvelser til elever på en erhvervsuddannelse”.

3. Evaluering

Evalueringen bygger primært på en mundtlig evaluering med kursUSDeltagerne den sidste kursusgang i forløbet og sekundært på undervisernes egne oplevelser under kursusforløbet. Den mundtlige evaluering tog udgangspunkt i nedenstående hovedtemaer, men udviklede sig i høj grad til at handle om projekts implementering og ledelsens rolle i projektet og dets implementering. Et tema, der lå kursUSDeltagerne meget på sinde.

- Kursets indhold
- Kursets opbygning
- Deltagelse, information inden kursusstart mv.
- Diverse

Evalueringen giver vigtige erfaringer i forhold til udviklingen, gennemførelsen og implementeringen af fremtidige kompetenceudviklingsforløb for lærere på tekniske skoler og erhvervsuddannelser.

Kapitlet falder i tre dele. I første afsnit evalueres kursets struktur, i andet afsnit evalueres kursets indhold og i tredje afsnit evalueres faktorer med betydning for kursets implementering herunder særligt ledelsens rolle.

3.1 Kursets struktur

KursUSDeltagerne har været tilfredse med kursets struktur. De oplever det som værende positivt at kurset forløb over længere tid. Dog oplever de, at der har været lidt for længe mellem de enkelte kursusgange. Vi er opmærksomme på denne problematik. Det var en udfordring at finde fredage, hvor både undervisere og skolens lærere ikke havde andre skemalagte aktiviteter. KursUSDeltagerne foreslå, at forløbet kortes ned eller at der bliver flere kursusgange over samme periode for at gøre kursusforløbet mere intensivt.

KursUSDeltagerne oplever at kurset placering fredag over middag er uhensigtsmæssig. Denne placering blev valgt, idet ledelsen fandt dette tidspunkt hensigtsmæssigt i forhold til at undgå at kurset kom til at konflikte med lærernes undervisning på skolen. Lærerne oplever imidlertid, at kulturen er, at man om fredagen har fri til middag og foreslår i stedet, at kurset laves som et todelt forløb, hvor samme kursusgang gentages to gange, så lærerne har mulighed for at dække hinandens undervisning.

Kurset var tiltænkt skolens kontaktlærere. KursUSDeltagerne udtrykker, at det i denne sammenhæng er uheldigt, at der er skiftende kontaktlærere. Det er altså ikke de samme som har været kontaktlærere under hele kursusforløbet og derfor heller ikke de samme lærere, der har været inviteret til at deltage i alle kursusgangene. At kursUSDeltagerne ikke er gennemgående giver særligt problemer i forhold til at arbejde med opgaver mellem kursusdagene, der oprindeligt var tænkt som en central del af kurset og ikke mindst som en central del af kursets implementering.

Vælges en struktur, der betinger udskiftning af kursUSDeltagere undervejs, pointerer kursUSDeltagerne vigtigheden af, at hver enkelt kursusmodul kan stå alene og ikke kræver viden fra

og deltagelse i de forudgående kursusmoduler, som vores oprindelige kursusstruktur faktisk lagde op til, men som blev ændret undervejs.

3.2 Kursets indhold

Kursusdeltagerne udtrykker tilfredshed med kursets indhold. De fremhæver særligt forløbet omkring brugen af Djeeo som inspirerende og brugbart. Mange kursusdeltagerne udtrykker på forskellig vis, at de sundhedsfremmende aktiviteter, de laver med eleverne, herunder fysisk aktivitet og bevægelse, skal kunne legitimeres ved også at have et fagligt indhold eller en faglig relevans. Djeeo nævnes som en aktivitet, som nemt kan forenes med et fagligt indhold ligesom fagspecifikke bevægelsesaktiviteter, som dem kursusdeltagerne i samarbejde med de fysioterapeutstuderende udviklede, nævnes som en aktivitet, der kan legitimeres fagligt.

Kursusdeltagerne udtrykte på den 1.workshop ønske om at udvikle et menukort/aktivitetsbank, som gør det nemt at planlægge og gennemføre bevægelsesaktiviteter som små pauser i undervisningen. Dette ønske er forsøgt tilgodeset ved udarbejdelsen af en fælles skabelon, som lærerne selv skrev aktiviteter ind i til kursusgang 3 og kursusgang 4, som kursusansvarlige har suppleret med yderligere aktiviteter. Flere af kursusdeltagerne har udtrykt stor tilfredshed med denne skabelon. De ønsker i forlængelse heraf, at de aktiviteter, de i løbet af kursusforløbet selv har udviklet og de aktiviteter, de i løbet af kursusforløbet er blevet præsenteret for af underviserne, bliver udgivet i en form, der gør aktiviteterne lettilgængelig i en undervisningssammenhæng f.eks. i form af en flip-over kalender eller tilsvarende, som alle lærere har til rådighed i deres undervisning. Der er derfor i bilag 3 og 3 vedlagt et eksempel på, hvordan et sådan værktøj kan se ud, hvis ledelsen ønsker at implementere aktiviteterne i skolens undervisning.

3.3 Ledelsesopbakning og implementering

Kursusdeltagerne har oplevet en mangelfuld information fra ledelsen omkring kursets indhold og formål, og det har således været uklart for kursusdeltagerne, hvad deres egen rolle har været i forbindelse med kurset. Dette kan både skyldes, at den information, vi har givet ledelsen og som skulle videreformidles til kursusdeltagerne, ikke har været tilstrækkelig, at ledelsens måde at videreformidle oplysningerne til deltagerne har været uhensigtsmæssig eller en kombination heraf. Derudover spiller det utvivlsomt en rolle, at vores kontaktperson opsagde sin stilling under kursusforløbet.

Kursusafholderne fra KOSMOS har desuden oplevet en vis uoverensstemmelse mellem de vilkår, vi blev sat i udsigt i forbindelse med samarbejdsaftalen, de vilkår lærerne er blevet oplyst om, og de vilkår vi under kurset har oplevet. For det første var deltagerantallet på kurserne meget svingende og til nogle af kursusgangene kun en tredje del af, hvad vi havde forventet fået oplyst. Det er klart, at dette medvirker til at kurset bliver mindre dynamisk og at de aktiviteter, kursusdeltagerne bliver præsenteret for, bliver sværere at implementere i praksis. For det andet var der til sidste kursusgang uoverensstemmelse mellem det tidspunkt deltagerne havde fået skemalagt kurset, og det tidspunkt vi som undervisere var blevet oplyst om, hvorfor kurset den sidste gang sluttede en halv time senere

end kursUSDeltagerne havde kalkuleret med. Sådanne uoverensstemmelser kan skabe en negativ stemning blandt deltagerne og gøre det svært at gennemføre det planlagte program. Endelig var vi som kursusafholdere blevet stillet i udsigt, at lærerne ville få timer til at arbejde med de hjemmeopgaver, som vi som undervisere så som en central del af kursets implementering. Lærerne derimod blev oplyst, at de ikke ville få ekstra forberedelsestid til disse opgaver, men måtte bruge deres almindelige forberedelsestid hertil. En uoverensstemmelse, der gør det svært at få afstemt krav og forventninger kursusafholdere og kursUSDeltagere imellem.

KursUSDeltagerne oplever, at ledelsen spiller en central rolle, når projektet skal omsættes til drift. De oplever imidlertid ikke at ledelsesopbakningen har været tilstrækkelig i forhold til implementeringen af kursets aktiviteter under og efter kursusforløbet. De efterlyser blandt andet en større interesse for og opfølgning på kurset fra ledelsen og kvalitetschefens side, ligesom de savner den nødvendige legitimitet til helhjertet at arbejde med implementeringen af sundhedsaktiviteter i undervisningen herunder fysisk aktivitet og bevægelse. Det er dog vigtigt at kursUSDeltagernes oplevelser ses i lyset af, at koordinatoren af internt og eksternt sundhedsarbejde under kursusforløbet opsagde sin stilling, og at det sundhedsteam, der eksisterede, da samarbejdsaftalen blev lavet, ej heller eksisterer ved kursusforløbets afslutning. Både Koordinatoren for internt og eksternt sundhedsarbejde og sundhedsteamet opfattedes fra KOSMOS' side som en central del af en vellykket implementeringsproces.

KursUSDeltagerne diskuterede afslutningsvis hvorvidt de lektioner hvor man arbejder med elevernes sundhed, bør være skemalagt eller integreres løbende, når det for den enkelte underviser giver mest mening. Argumenterne for at skemalægge timerne var bl.a. at dette giver legitimitet blandt såvel lærere som elever. Nogle af kursUSDeltagerne mente også, at det i højere grad giver garanti for, at sundhedsaktiviteterne bliver gennemført af alle, hvis timerne hertil er skemalagt. Argumenterne imod at skemalægge timerne var bl.a., at det er mere hensigtsmæssigt at gennemføre sundhedsaktiviteterne, når den enkelte lærer oplever et behov herfor, end når det betinges af elevernes skema. Et kompromis kunne være at sundhedsaktiviteterne ikke skemalægges, men at det fra ledelsen side tydeligt signaleres, at der er en forventning om, at de gennemføres svarende til f.eks. 1-2 timer om ugen. Mange kursUSDeltagere mener, det er en ledelsesbeslutning af afgøre og informere om, hvordan arbejdet med eleverne strukturelt skal gennemføres.

4. Bilagsoversigt

Bilag 1: Powerpointpræsentationer

Bilag 2: Undervisningsmateriale

Bilag 3: Inspirationshæfte: Aktive Pauser i undervisningen

Bilag 4: Inspirationshæfte: 20 gode øvelser til elever på erhvervsuddannelser

5. Litteraturliste

Brink, Anne-Linnet (2009). *Unges livsstil og dagligdag, 7. rapport i MULD-serien*. København: Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.

Kissmeyer, Lise (2009). *Jagten på glæden – og det bedste talentliv*. Odense: Syddansk Universitetsforlag

Lassen, Brian Krogh, Munk, Mette m.fl. (2011). *Kortlægning af sundhedstiltag på erhvervsuddannelser i Danmark*. Haderslev: KOSMOS

Munk, Mette & Bertelsen, Katrine (2011). *Leg med vision*. Bevægelseskultur i daginstitutionen. Haderslev: UC Syddanmark

Bilag 1 – Powerpointpræsentationer

Kursusprogram d. 11.05.2012

Handlekompetence omkring sundhed

- Præsentation af KOSMOS/mig selv
- Baggrunden for kurset
- Kursusdagene i overskrifter – se kursusprogram som udleveres
- Kurset i dag



KOSMOS

KORTLÆGNING AF SUNDHEDSTILTAG PÅ ER-
HVERVSUDDANNELSER I DANMARK
— ANBEFALINGER TIL DET FREMADRETTEDE
SUNDHEDSARBEJDE

Kurset i overskrifter

11/5:

- Introduktion, DJEEO, sundhed og fysisk aktivitet som fastholdelsesparametre

22/5:

- Workshop lærerne imellem ud fra skitseret opgave

September:

- Fysisk aktivitet, handlekompetence og læring

Oktober:

- Workshop lærerne imellem ud fra skitseret opgave

Kurset i dag

- DJEEO – (Mads Seiersen Ungdomsringen)
- Unges sundhed på erhvervsuddannelser (kort)
- Sundhedens tre aspekter
- Fastholdelsesperspektivet
- Skitsering af opgave

Fysisk inaktivitet er i erhvervsuddannelserne mere udbredt end hos de øvrige

Uddannelse	Drenge				
	Grundskole	Erhvervs-uddannelse	Gymnasial	Videregående uddannelse	Ikke under uddannelse
0 timer	0,0	13,5	3,3	7,5	8,5
1-3 timer	10,9	21,4	16,0	31,3	30,5
4-6 timer	23,9	20,2	22,1	20,0	18,6
7-16 timer	37,0	29,2	44,5	33,8	33,9
16+ timer	28,3	15,7	14,1	7,5	8,5
Total %	100	100	100	100	100
Antal	46	89	420	80	118

Uddannelse	Piger				
	Grundskole	Erhvervs-uddannelse	Gymnasial	Videregående uddannelse	Ikke under uddannelse
0 timer	0,0	7,3	1,8	3,5	13,0
1-3 timer	14,7	29,3	18,8	33,7	24,7
4-6 timer	29,4	29,3	25,6	24,4	21,9
7-16 timer	41,2	19,5	46,7	24,4	33,6
16+ timer	14,7	14,6	7,0	14,0	6,9
Total %	100	100	100	100	100
Antal	34	41	441	86	146

Kilde: MULD, nr. 7, udgivet augsut 2009

Trivsel – mistrivsel

Målt på en række parametre såsom selvtillid, ensomhed, mobning, selvmordstanker, seksualitet, kriminalitet mv. har unge fra erhvervsuddannelser en dårligere trivsel sammenlignet med unge i andre uddannelsesgrupper (muld nr. 7, august 2009)

Sundhedens tre aspekter

- Definitionerne på sundhed er mange
- En betydningsfuld er WHO fra 1948:
 - Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velbefindende, og ikke kun fravær af sygdom eller dysfunktion (Jacobsen, sundhed i pæd. praksis, 2006)
 - Spm: Fordele – ulemper ? Det gode liv ?

Fastholdelse

- Hvad er vigtigt?
- Hvad er svært?
- Hvad er let?
- Hvad kan du gøre?

Opgaven

- Se udleveret opgave

konklusioner fra rapporten

Rapportens konklusioner

- Indsatserne er bredspektrede
- Èt tema overskygger alle andre: Fastholdelse
- Projekterne er relativt nye, under 3 år gamle
- Indsatserne bærer præg af at være i en eksperimenterende fase
- Mange projekter har fokus på aktiviteterne og ikke evaluering
- Der er gode tiltag men også stadig meget at lære

Rapportens Anbefalinger

Anbefalinger i forhold til konkrete *aktiviteter*:

- Større integration og sammenhæng i den almindelige faglige undervisning og ikke som ”vedhæng”
- Rettes mod starten af forløb for øget fastholdelse
- Samarbejde med lokale aktører
- Fokus på den enkelte elevs gevinster
- Praksisnære aktiviteter

Rapportens Anbefalinger

Anbefalinger i forhold til *ledelse*

- Efteruddannelse med henblik på sundhedspolitik

Anbefalinger i forhold til *lærere*

- Efteruddannelse med henblik på indsigt i hvordan sundhed kan bidrage til en bedre uddannelse og således at de kan gå med ind i planlægningen af sundhedstiltag.
- Lærerne inddrages i beslutningsprocesser omkring sundhedsindsatser på skolerne

Rapportens anbefalinger

Anbefalinger i forhold til *eksterne* (værkførere, mestre)

- Relevansen af sundhed sættes på dagsordenen
- Fortæl "de gode historier" derudefra

...og derudover:

- Bliv bredere end fastholdelse (sundhed som mål og ikke kun som middel)
- Evaluering af tiltag bør prioriteres
- Se på elevsammensætningen når indsatserne skal designes
= øget målretning af indsatserne
- Arbejd med netværk i erhvervsuddannelserne
- Sørg for at kommunikere om sundhed, hjemmesider mv.

DJEEO TTS 11. maj 2012

Dagens "sunde" program

12.00 – 12.15	Velkomst + intro
12.15 – 13.00	1. halvleg af DJEEO
13.00 – 13.45	2. halvleg af DJEEO
13.45 – 14.00	Opsamling

DJEEO TTS 11. maj 2012

- En introduktion til DJEEO spillet, selv spille spillet (giver rigtig god mening at have prøvet det før man skal spille med unge).

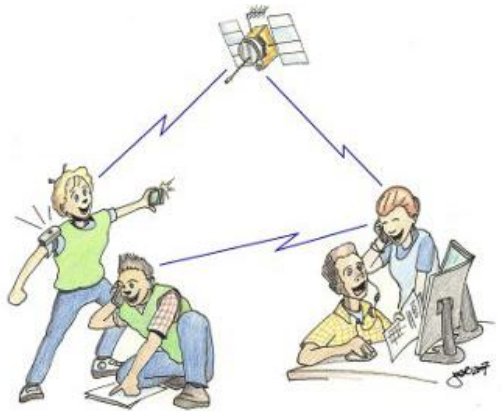
DJEEO TTS 11. maj 2012

- Hvad er Jeres erfaringer med GPS spil?
- Hvad er DJEEO?



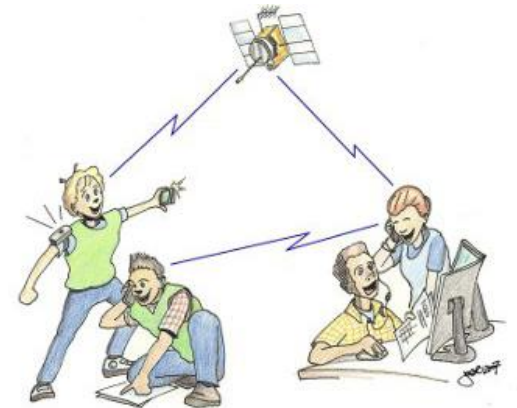
DJEEO TTS 11. maj 2012

- Agenter
 - med opgaveark
 - GPS
 - mobil



DJEEO TTS 11. maj 2012

- HeadQuarter
 - med internetforbindelse
 - mobil



DJEEO TTS 11. maj 2012

- DJEEO er baseret på GPS'er, mobiltelefoner og en webbaseret spilmotor. Et spil kræver et sæt løberuter med en række poster samt et sæt opgaver knyttet til posterne.
"Pervasive gaming".
- Man kan vælge at bruge opgaver, som allerede er udarbejdet, eller man kan fremstille sine egne, som så specifikt kan være knyttet til ens lokalområde eller det emne, man ønsker at arbejde med.

DJEEO TTS 11. maj 2012

GPS/ computere som leg og læring

DJEEO understøtter med sine mange fordele en bred vifte af unges leg og læring

Personlige udvikling

- Gennem det PC-spil lignende univers og indføring af bevægelse motiverer DJEEO unge som ikke er bogligt anlagte, og giver samtidig unge mulighed for at lege og lære på forskellige måder.

Sociale mål

- DJEEO styrker de sociale relationer iblandt de unge.

IT & Mediekompetencer

- F.eks. kan et DJEEO-spil baseres på informationssøgning og indsamling via internet for at kunne besvare opgaverne.

Arbejdsformer

- At vinde et DJEEO-spil handler primært om at få et godt samarbejde på holdet.

DJEEO TTS 11. maj 2012

GPS/ computere som leg og læring

Idræt og bevægelse

- Her kan de unge f.eks. være med til at planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen, hertil kan DJEEO anvendes, da unge vil kunne forberede egne DJEEO-spil.

Arbejde med tværgående emner og problemstillinger

- Et DJEEO-spil kan omhandle flere fag/emner, alle emner kan "bygges ind" i aktiviteten.

DJEEO kan bruges til at understøtte interessersemål hos børn/ unge der er svære at motivere

DJEEO TTS 11. maj 2012

Fordele ved DJEEO

- Forberedelse kan laves på computer
- Utallige kombinationer af opgaver og ruter
- Kan det bruges på erhvervsskolerne? (det tager vi en snak om efter vi har spillet)

Udfordringer

- Hvis GPS crasher eller mister signal
- Skal prøves et par gange for at blive bekendt med spillet, GPS, opbygning, etc.
- DJEEO er "låst"

Her et par gode tips til spillet

Time to play DJEEO

- **FØR SPILLET**

- Efter I har logget ind kan I give holdet Jeres eget navn og vælge eller uploade et nyt ikon.
- Lav en strategi på holdet for hvordan I vil spille spillet.
- Husk at udveksle telefonnumre.

Her et par gode tips til spillet

Time to play DJEEO

- **UNDER SPILLET**
 - Hold øje med tiden og husk i har 8 poster.
 - Hvis I klikker på billederne i opgaverne bliver de forstørret.
 - Lad være med at råbe ad hinanden over telefonen :-). Det hjælper ikke
Hjælp hinanden i stedet!

Her et par gode tips til spillet

Time to play DJEEO

- **I HALVLEGEN**

- Diskutér hvad I kan gøre bedre i 2. halvleg f.eks. kommunikation, strategi, prioritering af tid i forhold til opgaver.
- Husk at give opgaveark videre til de nye agenter
- Held og Lykke

DJEEO TTS 11. maj 2012

Forberedelse

- Lave hold
- Checke GPS signaler
- Som Gamemaster sætte sig ind i software platformen – hvordan gemmer man enkelt dele i spil, klarmelde, redigere, etc.

DJEEO TTS 11. maj 2012

Før spillet/ forberedelse

- Lade GPS + mobiler
 - Husk at GPS tænder efter stik tages ud
- Lave emnepakker (opgaver)/ finde emnepakker på Univærelset
- Lave baner
 - Husk der skal laves 2x 8 baner uanset
 - Autozoom slår altid til
 - Trykke til halvgang
 - Skifte GPS – tvinge ind

DJEEO TTS 11. maj 2012

GPS som leg og læring

www.grejbank.dk

- Himmelbjergetegnens Grejbank – Jeres egen grejbank
- Samarbejde med Silkeborg Ungdomsskole?

GEO Caching

- www.geocaching.dk

Og brug nettet – der ligger mange muligheder for lege og inspiration.

Og ...I er altid velkommen til at kontakte UNGDOMSRINGEN hvis I har spørgsmål

AKTIVITETSUDVIKLING

Silkeborg Tech
9.November 2012

Mette Munk
KOSMOS; UC Syddanmark

OPSAMLING FRA SIDST

11/5:

Introduktion, DJEEO, sundhed og fysisk aktivitet som fastholdelsesparametre

22/5:

Workshop lærerne imellem ud fra skitseret opgave

Workshoppen gav anledning til et ønske om udvikling af et menukort/aktivitetsbank – dette bliver afsættet for i dag.

HVORFOR BRUGE TID PÅ FYSISK AKTIVITET?

BEVÆGELSESGLÆDE

Hvornår/hvorfor føler I glæder ved idræt/bevægelse?

Hvad fremmer din glæde for idræt/bevægelse?

Hvad hæmmer din glæde for idræt/bevægelse?

TEST

MARKÉR HVOR MEGET GLÆDEN FYLDER

Fylder ikke
0

Fylder meget
7

1. GLÆDEN VED SELVE SPORTEN / LEGEN

Glæden ved at "lege" med detaljerne i din sport
Glæden ved at glemme alt andet omkring dig end sporten
Glæden ved at bruge kroppen og bevæge dig
Glæden ved at være sund og i form

0	1	2	3	4	5	6	7

2. GLÆDER VED KONKURRENCEN / AT MESTRE

Glæden ved at vinde
Glæden ved at mærke, at du mestrer sporten
Glæden ved at udvikle dig og blive bedre
Glæden ved at vise og bevise, at du kan noget

0	1	2	3	4	5	6	7

3. GLÆDEN VED SPORTSLIVET / FÆLLESSKABET

Glæden ved samværet med venner og kammerater
Glæden ved at have indhold og spænding i hverdagen
Glæden ved at have identitet og høre til i et miljø
Glæden ved at være omgivet af folk, der går op i det, du laver

0	1	2	3	4	5	6	7

4. GLÆDEN VED YDRE FORDELE / GEVINSTER

Glæden ved at få kontrakter, vinde penge og præmier
Glæden ved at blive udtaget til turneringer og få rejser og ture
Glæden ved at være kendt, blive omtalt i pressen, være speciel
Glæden ved at få privilegier, udstyr og særbehandling

0	1	2	3	4	5	6	7

Liss Kissmeyer, Jagten på glæden – og det bedste talentliv

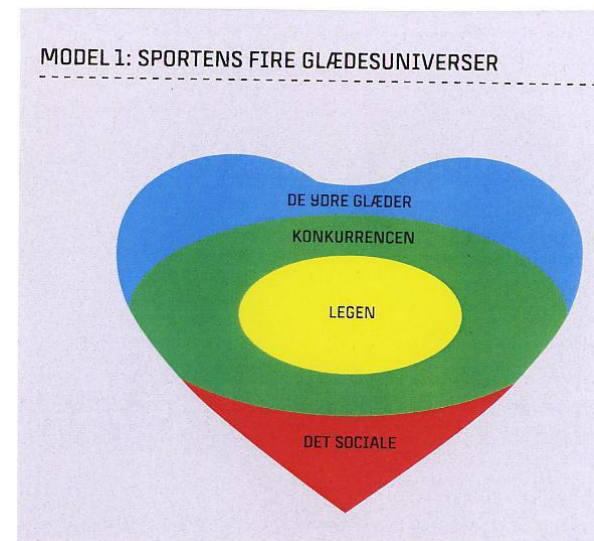
BEVÆGELSESGLÆDE

Den gule glæde: Leg og fordybelse

Den grønne glæde: Konkurrence, sejr, udvikling

**Den røde glæde: Fællesskab, samhørighed,
sociale værdier**

**Den blå glæde: Anerkendelse, ydre og materielle
værdier**

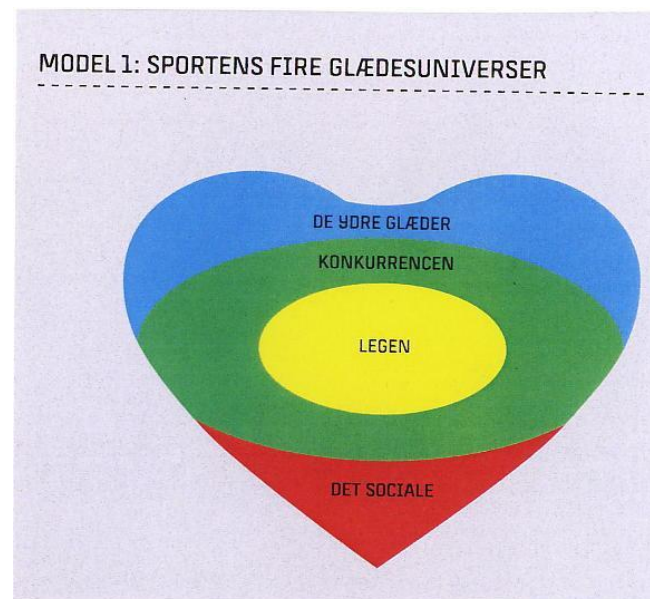


Liss Kissmeyer: Jagten på glæden – og det bedste talentliv

BEVÆGELSESESGLÆDE

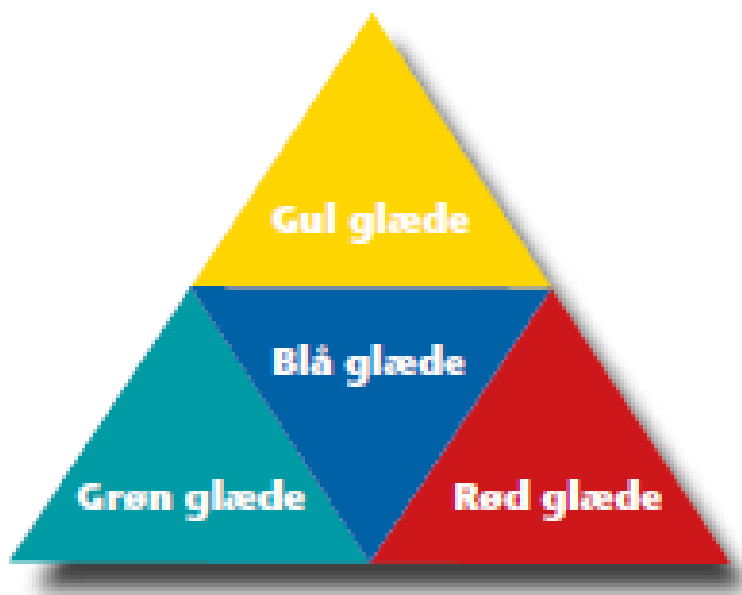
Hvilken glædesform motiverer jeres elever?

Hvilke glædesformer er det primære fokus i jeres bevægelsesaktiviteter på skolen/i undervisningen?



Liss Kissmeyer: Jagten på glæden – og det bedste talentliv

BEVÆGELSESEGLÆDE



Mette Munk & Katrine Bertelsen, Leg med vision – bevægelseskultur i daginstitutionen

BEVÆGELSESGLÆDE I PRAKSIS

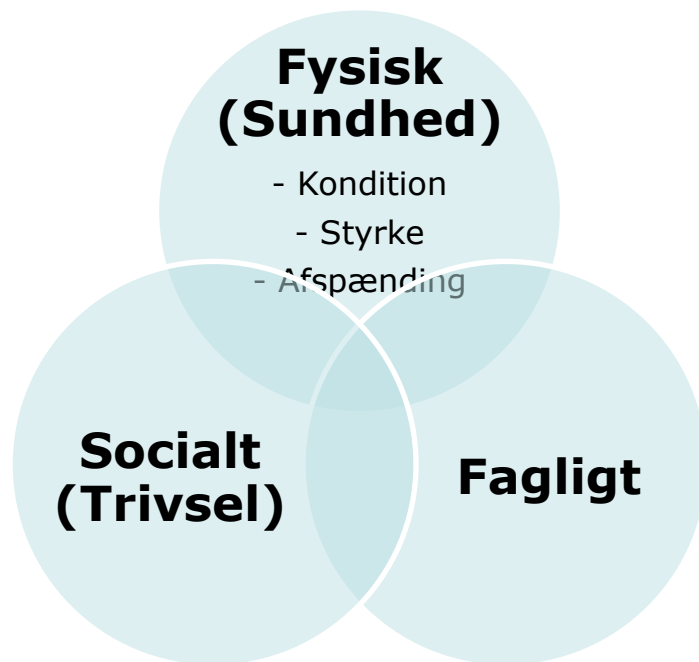
MENUKORT/AKTIVITETSBANK

Vi skal nu i gang med at udvikle en idebank med udgangspunkt i teorien fra i dag og teorien fra de sidste to gange med Brian

Omdrejningspunktet er *fysisk aktivitet*.

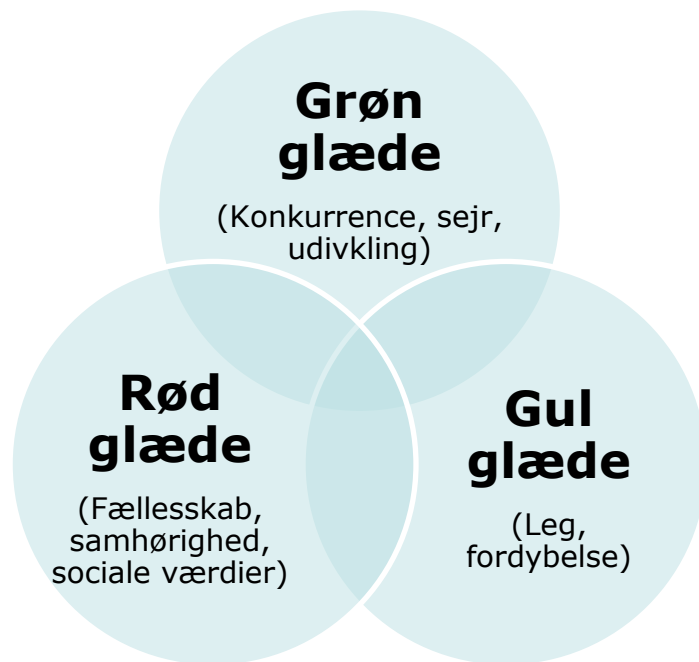
Aktiviteterne inddeles i kategorier efter *formål, fokus og setting*

FORMÅL



En aktivitet kan sagtens have flere formål, men tilretlæg aktiviteten efter det *primære* formål, og lad de øvrige formål være *sekundære*

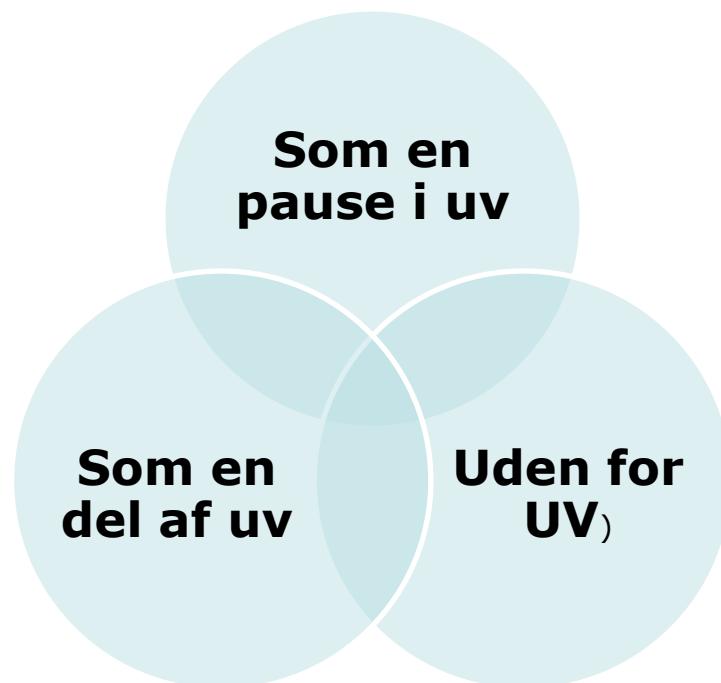
FOKUS



En aktivitet kan sagtens have flere fokus, men tilretlæg aktiviteten efter det *primære* fokus og lad de øvrige fokus være *sekundære*

SETTING

Aktiviteten finder sted



GRUPPEARBEJDE

Hver gruppe udvikler aktiviteter inden for de forskellige kategorier.

Kategorierne udvælges på forhånd, hvorefter aktiviteten udvikles.

Aktivitets navn		
Aktivitsbeskrivelse		
Redskaber		
Formål	Fokus	Setting
Fysisk ☐	Gul glæde (Leg og fordybelse)	Som pause i undervisningen ☐
Socialt ☐	Grøn glæde (Konkurrence, sejr, udvikling)	Som en del af undervisningen ☐
Fagligt ☐	Rød glæde (Fællesskab, samhørighed, sociale værdier)	Uden for undervisningen ☐
Udviklet af		

HJEMMEOPGAVE

- 1) En aktivitet udvikles pr. person
- 2) De udviklede aktiviteter afprøves i praksis i de forskellige afdelinger

HANDLEKOMPETENCE OG BRANCHESPECIFIKKE POWERPAUSER/UNDERVISNINGSFORLØB

Silkeborg Tech
7.December 2012

Mette Munk
KOSMOS; UC Syddanmark

OPSAMLING FRA SIDST

11/5:

Introduktion, DJEEO, sundhed og fysisk aktivitet som fastholdelsesparametre

22/5:

Workshop lærerne imellem ud fra skitseret opgave

Workshoppen gav anledning til et ønske om udvikling af et menukort/aktivitetsbank – dette bliver afsættet for i dag.

9/11:

Bevægelsesglæde og udvikling af idebanken

7/12

Handlekompetence og udvikling af branchespecifikke powerpauser/undervisningsforløb til idebanken i samarbejde med fysioterapeutstuderende

OPSAMLING FRA SIDST

Aktivitets navn		
Aktivitetsbeskrivelse		
Redskaber		
Formål	Fokus	Setting
Fysisk ☐	Gul glæde (Leg og fordybelse) ☐	Som pause i undervisningen ☐
Socialt ☐	Grøn glæde (Konkurrence, sejr, udvikling) ☐	Som en del af undervisningen ☐
Fagligt ☐	Rød glæde (Fællesskab, samhørighed, sociale værdier) ☐	Uden for undervisningen ☐
Udviklet af:		

DAGENS PROGRAM

12.00-12.25:

- Opsamling fra sidst
- Handlekompetencebegrebet

12.25-12.40:

- Powerpauser

12.40-13.40

- 10 gode øvelser til en... I samarbejde med fysioterapeutstuderende fra Haderslev

13.40-14.00

- Opsamling på dagens arbejde
- Evaluering

HANDLEKOMPETENCEBEGREBET

Fra sundhed nu og her til sundhed her og nu og i fremtiden!

"Det primære produkt af sundhedsundervisning er ikke, at eleverne spiser sundt, ikke ryger eller drikker osv., men at de har viden om og kan engagere sig i sundhedsmæssige forhold og problemstillinger, kan tænke kritisk og få handleerfaringer ved at udvikle og formulere visioner og alternativer i forhold til sundhed."

Vital nr.1, april 2000

Artiklen kan læses i sin fulde længde på

<http://www.sst.dk/publ/tidsskrifter/vital/2000/vital00-1/kap04.htm>)

HANDLEKOMPETENCEBEGREBET

Sundhedsfremme beskrives af WHO som en kompetencegivende proces, hvor mennesket sættes i stand til at kontrollere og forbedre egen sundhed.

Skal vi opnå dette er et centralt element elevernes handlekompetence

Handlekompetencebegrebet er et komplekst begreb men en enkelt definition kunne være

"Mennesket vilje og evne til at handle med henblik på at fremme egen og andres sundhed"

Helle Bak Holvad, 2010

Atiklen kan læses i sin fulde længde på

<http://www.efterskoleforeningen.dk/da/Paedagogiske%20temaer/Aktuelle%20paedagogiske%20projekter/Sundhedsprojekt/~media/F4656F3F95224C52B279C1FB0239CA52.ashx>

HANDLEKOMPETENCEBEGREBET

Unge handlekompetence opbygges gennem arbejdet med *tre faglige vinkler*

- Unge erhverver viden og indsigt omkring effekter, årsagssammenhænge, alternativer og forandringsstrategier
- De unge er visionære og kan forestille sig alternativer
- De unge får handleerfaringer

Den unges *aktive deltagelse* ses som en forudsætning for udvikling af handlekompetence. Deltagelse kan ske på mange niveauer.

Helle Bak Holvad, 2010

Atiklen kan læses i sin fulde længde på

<http://www.efterskoleforeningen.dk/da/Paedagogiske%20temaer/Aktuelle%20paedagogiske%20projekter/Sundhedsprojekt/~media/F4656F3F95224C52B279C1FB0239CA52.ashx>

HANDLEKOMPETENCEBEGREBET

Nøglebegreber for sundhedsfremmende tiltag bliver derfor at styrke de unges (Bjarne Bruun Jensen, (2009))

- Indsigt
- Engagement
- Visioner
- Handleerfaringer
- Kritisk sans
- Suppleret med almene færdigheder som selvtillid, selvværd, samarbejdsevne og formuleringsevne

Hvordan får vi de unge til at sætte spørgsmålstegn ved herskende forhold og tage initiativ til forandringer. Hvordan kan de unge selv præge forholdene og være handlingsorienterede?

10 GODE ØVELSER TIL EN...

Aktivitetens navn	Aktivitetens formål	Involverede muskelgrupper	Aktivitetsbeskrivelse	Progressions- og regressionsmuligheder	Nødvendigt udstyr

OPSAMLING PÅ DAGENS ARBEJDE

Handlekompetencebegrebet

Implementering (Powerpauser, undervisningsforløb)

Idebankens form og yderligere input

EVALUERING

Bilag 2 – Undervisningsmateriale

Feltopgave 1 (Kursusgang 1 og 2)

Dit arbejde med sundhed og fysisk aktivitet med eleverne.

1-4 lærere skal samarbejde om denne opgave. Opgaven skal præsenteres på workshop d. 24/8/12

Beskriv et forløb hvor du/I beskæftiger jer med sundhed og/eller fysisk aktivitet med en gruppe elever.

Forløbet skal være:

- Et virkeligt forløb som du ønsker at afprøve inden d. 24/8 (1. prioritet)
- Et tænkt forløb, som du/I ikke når at afvikle inden d. 24/8, men som du/I forventer at kunne afvikle på et senere tidspunkt (2. prioritet)
- Et forløb, som du/I på et tidspunkt har været med til at afvikle, og som du/I efter dagen i dag ser på igen, og (gen)beskriver i forhold til kravene til den specifikke opgave (2. prioritet)

I beskrivelsen af forløbet skal du forholde dig til følgende:

- Hvad er formålet med forløbet – hvad ønsker du/I at opnå med det?
- Hvem retter forløbet sig mod? (grundforløb, hovedforløb, hvilken uddannelse mv.)
- Er der samarbejde med andre om forløbet (internt og eksternt samarbejde)?
- Har forløbet fokus på det fysiske, det psykiske eller det sociale element (eller 2 eller alle 3 dele) - og forklar hvorfor!
- Har forløbet i din/jeres opfattelse en fastholdelsesdimension – og i så fald hvordan og hvorfor?
- Har forløbet sammenhæng med den almindelige faglige undervisning og hvordan? Hvis ikke forløbet har denne sammenhæng, kan du/I da skabe det?

Hvad er et forløb?

Ved et forløb forstås *minimum* en times aktivitet med elevgruppen. Et forløb er ideelt set noget, der igangsættes og som forløber over flere (mange) gange.

Fremlæggelse d. 24/8:

Ved fremlæggelsen har du har du/I ca. 15 minutter til at fremlægge jeres forløb med udgangspunkt i ovenstående alt afhængig af hvor mange grupper der etableres. Forløbet skrives ind i den vedlagte skabelon (elektronisk) og medbringes på dagen, så de øvrige lærere/kursister kan få det udleveret. Såfremt du/gruppen ønsker at vise/afprøve noget af forløbet i praksis, vil der være mulighed for dette i mindre omfang.

Skabelon til feltopgave 1 (Kursusgang 1 og 2)

Forløbsbeskrivelse – (sundheds)aktiviteter på Silkeborg Tekniske Skole

Ansvarlige	
Titel	
Motivation for igangsætning af forløbet (baggrund, udfordringer og eksisterende viden)	
Formål	
Deltagere - Målgruppe (Hvem retter forløbet sig mod? (grundforløb, hovedforløb, hvilken uddannelse mv.)	
Samarbejdsparter	
Hvor er jeres (sundhedsmæssige) fokus: Fysisk, psykisk, socialt?	
Er der et fastholdelsesperspektiv. Beskriv hvorledes	
Er der en sammenhæng med den almindelige undervisning og hvordan?	
Tidsplan	
Webbeskrivelse (Ca. 10 linjer om forløbet egnet til offentliggørelse på hjemmeside)	

Skabelon – kursusdag 3

Aktivitetens navn		
Aktivetsbeskrivelse		
Redskaber		
Formål	Fokus	Setting
Fysisk ☐	Gul glæde (Leg og fordybelse) ☐	Som pause i undervisningen ☐
Socialt ☐	Grøn glæde (Konkurrence, sejr, udvikling) ☐	Som en del af undervisningen ☐
Fagligt ☐	Rød glæde (Fællesskab, samhørighed, sociale værdier) ☐	Uden for undervisningen ☐

Bilag 3 – Inspirationshæfte: Aktive pauser i undervisningen

KOSMOS

Aktive pauser i undervisningen

Inspirationsmateriale

Introduktion

Aktiviteterne er udviklet med fokus på at integrere fysisk aktivitet som pauseaktiviteter i undervisningen. Alle aktiviteter vil ud over et bevægelsesmæssigt fokus også have fokus på elementer som samarbejde, konkurrence, koncentration/fordybelse etc.

Alle aktiviteter indeholder et minimum af nødvendigt udstyr og kan foregå overalt, hvorfor aktiviteterne nemt kan integreres i praksis. Det kan i forhold til implementeringen være en fordel at udarbejde et øvelseshæfte/aktivitetskalender til alle undervisere, hvor aktiviteterne er beskrevet, så implementeringen kræver et minimum af forberedelse blandt underviserne.

Den blinde række

Aktivitetsbeskrivelse Eleverne deles i to grupper. De to grupper af elever får stillet en række opgaver de skal løse hurtigst muligt men med lukkede øjne. Opgaverne kunne f.eks. være - Stil jer i rækkefølge efter højde - Stil jer i række efter antallet af bogstaver i jeres fornavn - Stil jer i række efter styrke - Etc.
Redskaber Ingen
Fokus Konkurrence, samarbejde

Den stumme række

Aktivitetsbeskrivelse Eleverne deles i to grupper. De to grupper af elever får stillet en række opgaver de skal løse hurtigst muligt men uden at nogen må sige noget/snakke sammen. Opgaverne kunne f.eks. være - Stil jer i rækkefølge efter hvilket husnummer I bor i - Stil jer i række efter alder - Stil jer i række efter antallet af bogstaver i jeres efternavn - Stil jer i række efter skostørrelse - Etc.
Redskaber Ingen
Fokus Konkurrence, samarbejde

Domino

Aktivitsbeskrivelse - Eleverne sætter sig skulder mod skulder på hug og flade fødder - Når alle sidder – prøv da at skubbe til en af de elever, der sidder yderst - Resultat: De falder som dominobrikker
Redskaber Ingen
Fokus Fællesskab

Krop-hjerne samarbejde

Aktivitsbeskrivelse Eleverne er sammen to og to Læreren siger i tilfældig rækkefølge tallene fra et til tre. Når tallet 1 et nævnes skal eleverne give ”high five” med højre hånd Når tallet 2 nævnes skal eleverne give ”high five” med venstre hånd Når tallet 3 nævnes skal eleverne give ”high five” med begge hænder. Læreren kan gradvist øge tempoet Lærer og elever kan i samarbejde udbygge aktiviteten til også at indeholde tallene 4 og 5 og selv definere, hvilken bevægelse der skal laves ved disse to tal. F.eks. ”high five” med højre ben og ”high five” med venstre ben.
Redskaber Ingen
Fokus Koncentration, samarbejde, fællesskab

Kryds og bolle

Aktivetsbeskrivelse Klassen deles i to hold. For at få lov til at sætte hhv. kryds og bolle i spillet, skal der svares på et fagligt spørgsmål. Hvert af de ni felter i spillet kan gives et emne. I karrosseriafdelingen kunne det være MAG-svejsning, autogensvejsning, materialelære, arbejdsmiljø, modstandssvejsning osv. Spørgsmålene skal besvares på tid. Tiden afgøres af hvor hurtigt modstanderholdet kan få taget et antal armstræk eller en anden fysisk aktivitet, som passer til holdet og tidskravet.
Redskaber Tavl og kridt.
Fokus Samarbejde, hukommelse, faglighed

Papirskugle

Aktivetsbeskrivelse - Ca. 5-6 elever står i en ring - En papirskugle må ikke ramme jorden - Hvor mange gange kan den holdes i gang - En person må ikke slå til kuglen mere end én gang i træk
Redskaber A4 stykke papir
Fokus Samarbejde, fordybelse, koncentration

Stå på et ben

Aktivetsbeskrivelse
Eleverne tager sko af og står på et ben. Det andet ben løftes. Hvis man er god til det drejes hovedet fra side til side. Er man rigtig dygtig lukkes øjnene.
Redskaber
Ingen
Fokus
Koncentration, fordybelse

Tjenerrase

Aktivetsbeskrivelse
Klassen deles med ca. 4-6 på hvert hold Holdene fordeler sig med 1.2.3 og 4. løber 1.løber skal folde en bestemt serviet og herefter løbe med en bakke, i en hånd, hvor der er 5 appelsiner på. Ruten kan fx være en gang rundt i kantinen, eller engang rundt om skolen. Tabes appelsinerne skal de samles op, og eleven kan fortsætte 2.løber holder sig klar, når 1. løber har afleveret sin bakke, skal 2. løber folde en serviet og løbe samme tur. Når alle 4 på holdet har gennemført opgaven er de færdige Aktiviteten tager ca ½ time Aktiviteten kan evt. varieres, så løberne skal løse andre opgaver relateres til den pågældende branche.
Redskaber
Servietter (en pr. elev der deltager) 5 appelsiner pr. hold der deltager 1 bakke pr. hold
Fokus
Konkurrence, samarbejde, faglighed

Bilag 4 – Inspirationshæfte: 20 gode øvelser til elever på erhvervsuddannelser

KOSMOS

20 gode øvelser for elever på erhvervsuddannelser

Inspirationsmateriale

Introduktion

Øvelserne er lavet med henblik på at forebygge arbejdsrelaterede muskel- og/eller ledsmerter.

Øvelserne er udarbejdet med henblik på at

- Styrke belastede muskler og led
- Bevidste om aktivering af relevante muskler
- Udspænde de muskler, som i forbindelse med arbejdsstillinger og arbejdsbelastninger, kan blive korte/stramme

Øvelsesbeskrivelser samt -illustreringer er hentet fra ExorLive (www.exorlive.dk)

Udgangspunktet for valget af øvelser har været en diskussion med faglærerne inden for de enkelte brancher om typiske, belastende og risikobetonede arbejdsstillinger. Fælles for flere af brancherne er således blandt andet følgende problemområder:

Skuldre/nakke

- Tungt arbejde i positioner lange fra kroppen og over skulderhøjde, der giver ondt i skuldre og nakke

Ryg

- Tunge løft giver ondt i ryggen, hvorfor der er behov for stabiliserende træning af core-muskulaturen.

Knæ

- Meget arbejde foregå på knæene og meget gående og stående arbejde udgør ligeledes en belastning på knæene. Der er i øvelserne fokus på træning af de store muskelgrupper i benene.

Underarme/håndled

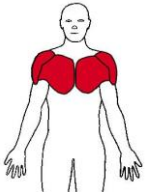
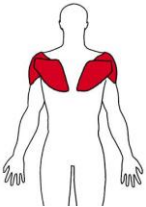
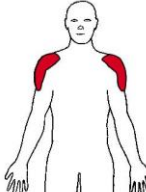
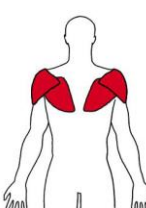
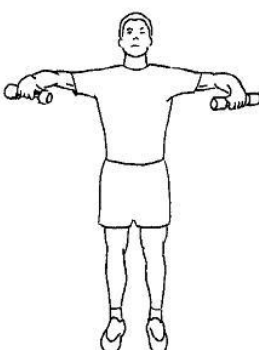
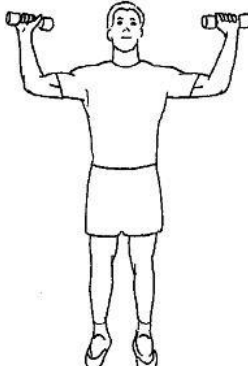
- Nogle faggrupper er udsat for gensidigt arbejde og overbelastning af underarme og håndled, hvorfor der er behov for udspænding og styrketræning af underarmsmusklerne

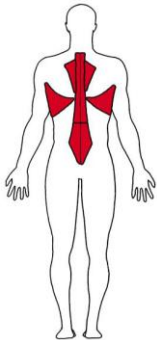
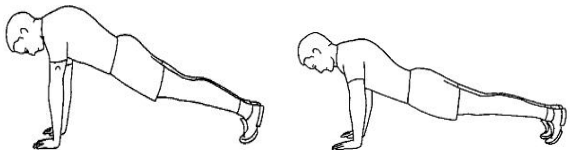
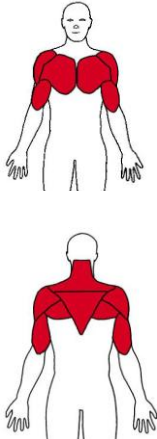
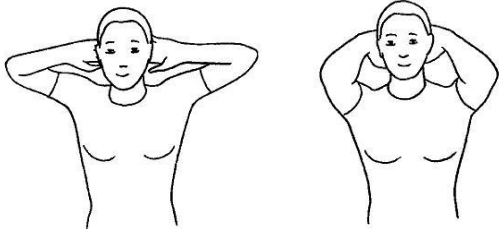
Stress

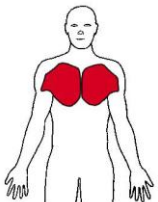
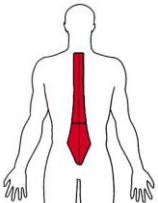
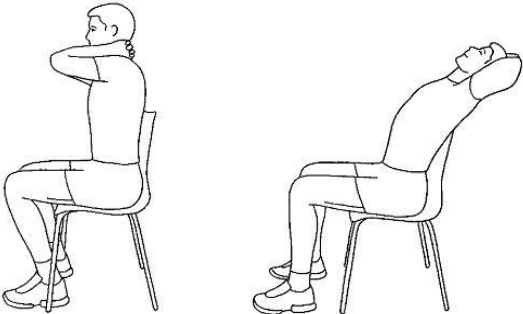
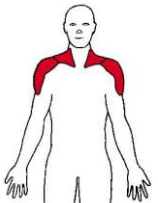
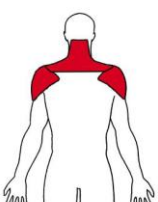
- I forbindelse med stort arbejdspress/psykisk stress kan det endvidere være relevant med afspænding af skuldre og nakke samt afspændende vejtrækningsøvelser

Øvelserne kan nemt implementeres i den daglige undervisning som f.eks. aktive pauser i undervisningen. I den forbindelse kan det evt. være en fordel at udarbejde et øvelseshæfte til alle undervisere eller at fremstille plakater, hvor øvelserne er illustreret og beskrevet, så implementeringen kræver et minimum af forberedelse blandt underviserne. Øvelserne kan ligeledes anvendes i undervisningsforløb omkring arbejdsmiljø etc. Det eneste nødvendige træningsudstyr er træningselastikker som kan anskaffes billigt fra forhandlere af træningsudstyr. I stedet for håndvægte kan vandflasker anvendes.

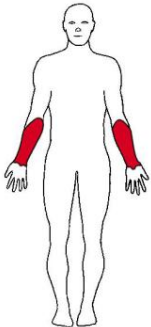
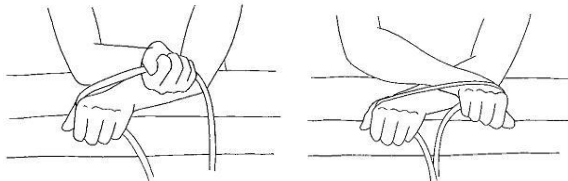
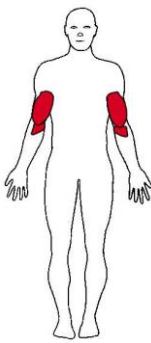
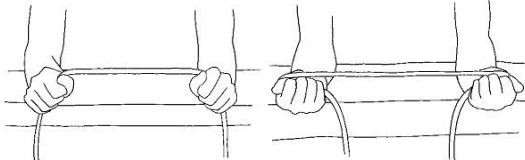
Øvelser med fokus på forebyggelse af skuldre/nakkeproblemer

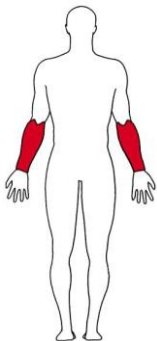
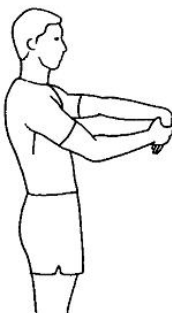
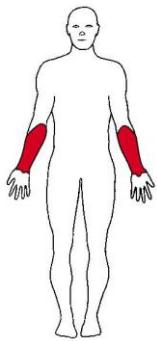
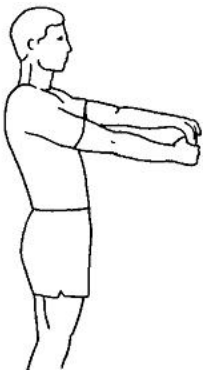
Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Skulder-rotation 1	Styrke  	 	Øvelsen laves 3x 15 gange Stå med en håndvægt/vandflaske i hver hånd og albuerne bøjet 90 grader. Hold albuerne ind til kroppen og håndvægtene/vandflaskerne tæt sammen. Drej udad i skuldrene mens albuerne holdes i siden.	Håndvægte eller vandflasker
Skulder-rotation 2	Styrke  	 	Øvelsen laves 3x 15 gange Stå med en håndvægt/vandflaske i hver hånd, løftede arme og 90 graders vinkel i albuerne. Drej i skuldrene således at håndvægtene/vandflaskerne svinges op mod loftet, mens overarmene holdes i ro.	Håndvægte eller vandflasker

Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Vælt muren	Styrke 		Øvelsen laves 3x 15 gange Stå ca. 80-100cm fra muren og sæt begge hænder på, hvorefter skulderbladene samles og spredes. Hold armene strakt. Kan også laves liggende i samme stilling som armbøjninger bare uden at bøje i albuerne.	Kræver ingen træningsudstyr
Hovedpuden	Udspænding 		Øvelsen holdes 30sek og gentages 2 gange for hver arm Stå med hænderne foldet bag hovedet. Bevæg albuerne roligt fremover og bagover. For hver gentagelse presses lidt ekstra og bevægelsesudslaget øges. Men husk at det ikke skal gøre ondt.	Kræver ingen træningsudstyr

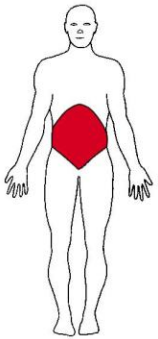
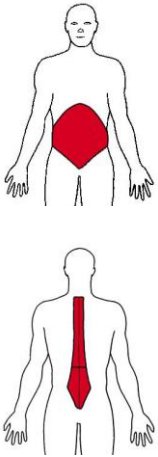
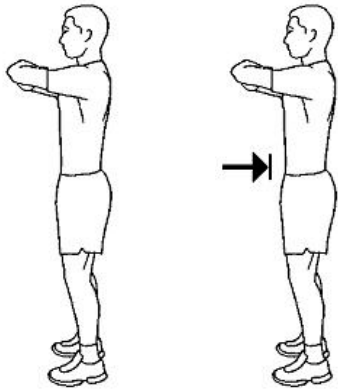
Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Den tilbage-lænede	Udspænding  		Øvelsen holdes 30sek og gentages 3 gange Sid med hænderne foldet bagved nakken og hold albuerne ud til siden. Læn dig bagud indtil du mærker at det strækker i ryggen, mellem skulderbladene, i bryst og skuldre.	En stol
Hæld vand ud af ørene	Udspænding  		Øvelsen holdes 30sek og gentages 2 gange til hver side Hold hænderne på ryggen, sænk skuldrene og læg hovedet ned mod den ene skulder.	Kræver ingen træningsudstyr

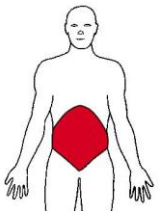
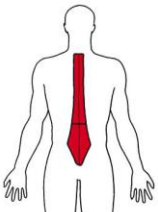
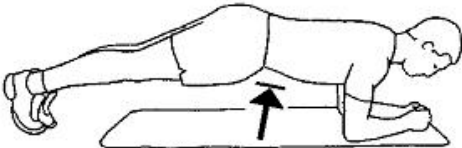
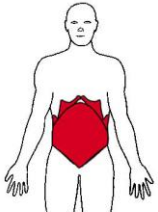
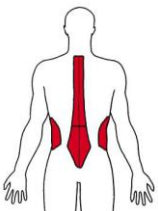
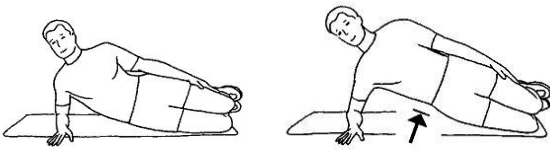
Øvelser med fokus på forebyggelse af underarms/håndledsproblemer

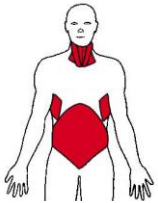
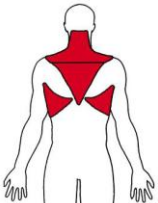
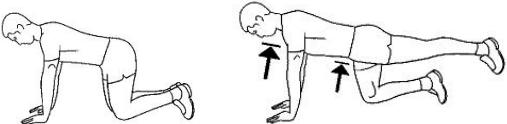
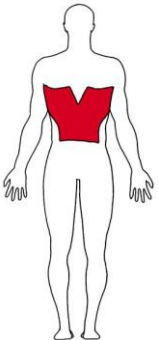
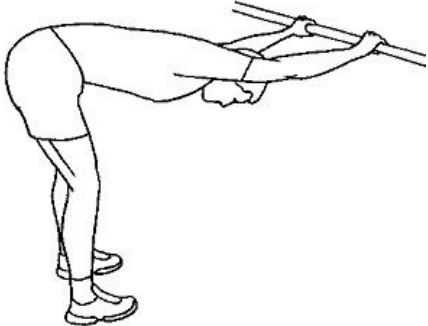
Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Skruen – indadrotation	Styrke 		Øvelsen laves 3x 15 gange med hver arm. Kryds underarmene og lad den nederste underarm støtte på bordpladen, mens den øverste arm hviler ovenpå armen, med håndryggen pegende ned. Hold om elastikken med begge hænder. Roter den øverste underarm så håndryggen peger opad og elastikken strammes.	Træningselastikker
Skruen - udadrotation	Styrke 		Øvelsen laves 3x 15 gange med hver arm. Placer albuerne ind til siden af kroppen og bøj 90 grader i albueleddet. Støt underarmene på en bordplade. Hold om elastikken med hænderne og håndryggen pegende opad. Vrid underarmen udover så håndryggen peger ned mod ordet. Retuner til startpositionen.	Træningselastikker

Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Underarms-stræk (Overside)	Udspænding 		Øvelsen holdes 30sek og gentages 2 gange for hver arm. Hold en strakt arm frem foran brystet med håndfladen ned. Grib omkring fingrene med den anden hånd og træk ned og bagover, således at håndfladen vendes ind mod kroppen. Når der mærkes stræk på underarmens overside holdes stillingen i 30 sek.	Kræver ingen træningsudstyr
Underarms-strkk (Forside)	Udspænding 		Øvelsen holdes 30sek og gentages 2 gange for hver arm. Hold en strakt arm frem foran brystet med håndfladen op. Grib omkring fingrene med den anden hånd og træk ned og bagover, således at håndfladen vendes frem. Når der mærkes stræk på underarmens forside holdes stillingen i 30 sek.	Kræver ingen træningsudstyr

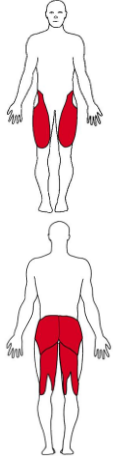
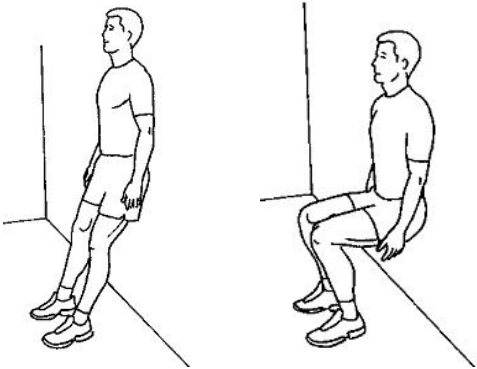
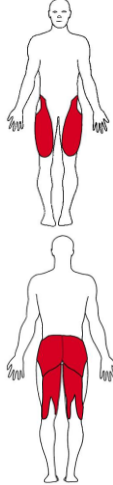
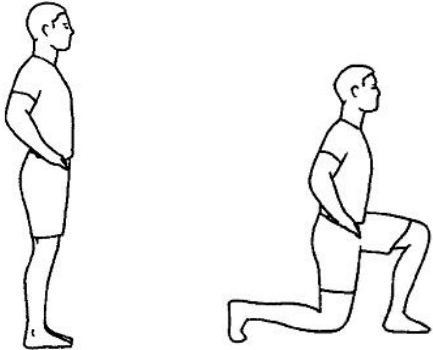
Øvelser med fokus på forebyggelse af rygproblemer

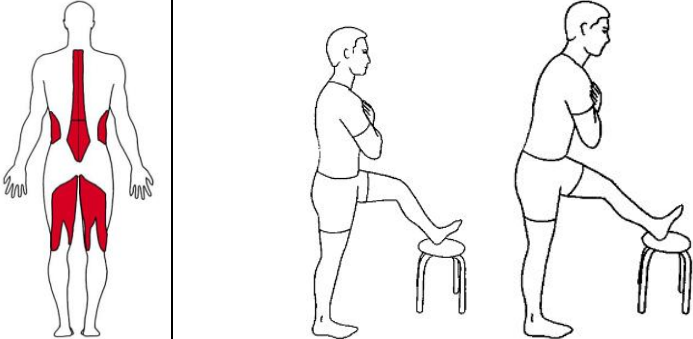
Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Tjek din six-pack	Bevidstheds øvelse 		Hold spændingen i 3 – 5 – 10 sekunder Stil dig med ryggen ret op mod væggen og læg en hånd på maven og en på brystkassen. Tænd og sluk mavemuskulaturen uden at bevæge brystkassen og træk vejret normalt samtidig.	Kræver ingen træningsudstyr
Flad mave	Styrke 		Øvelsen holdes 15sek og gentages 2x10 gange. Stå med ret ryg og nakke (neutralposition af bækkenet og rygrad). Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at holde spændingen mens vejret trækkes normalt i 15sek.	Kræver ingen træningsudstyr

Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Planken	Styrke  		Hold spændingen så længe du kan og gentag 2 gange. Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Hoften holdes helt ret. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Kan gøres lettere ved at ligge på knæ og albuer i stedet	Kræver ingen træningsudstyr
Sideplanken	 		Hold spændingen i løftet 20sek og gentag 3 gange til hver side. Lig på siden med bøjede knæ og støtte mod den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Øvelsen kan gøre hårdere ved at ligge med strakte ben med understøttelsesfladen på siden af foden.	Kræver ingen træningsudstyr

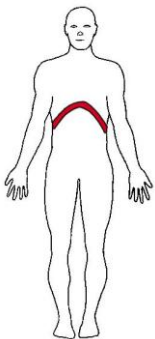
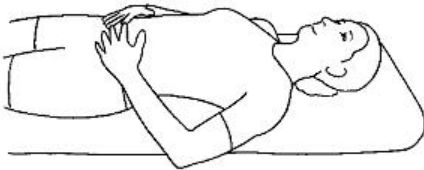
Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Hunden	Styrke  		Øvelsen laves 2x 15 gange med hvert ben Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud og roligt tilbage til udgangspositionen igen uden at rotere i hoften. Øvelsen kan gøres sværere ved også at løfte modsatte arm.	Kræver ingen træningsudstyr
Hængeren	Udspænding 		Øvelsen holdes 30sek og gentages 2 gange. Stå foroverbøjet med hænderne på en ribbe/stoleryg eller lignende. Hold armene strakte og lad kroppen hænge tungt ned mod gulvet, således at der mærkes et stræk på forsiden af skulderen, i brystet og nedover ryggen.	Stole

Øvelser med fokus på forebyggelse af knæproblemer

Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Lårknuseren	Styrke 		Øvelsen holdes så længe som muligt og gentages 2 gange. Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling så der dannes en 90 graders vinkel i knæene. Hold denne position til en sviende / varm fornemmelse mærkes i lårene. Øvelsen kan gøres sværere ved at sætte f.eks. en skoletaske på benene.	En væg
Lunges	Styrke/ Knækontrol 		Øvelsen laves 2x15 gange med hvert ben Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. <i>Knækontrol</i> og <i>neutral ryg</i> er vigtigt igennem hele bevægelsen. Øvelsen kan gøres sværere ved at tage noget tungt på ryggen, men husk fortsat kontrol af knæ.	Kræver ingen træningsudstyr

Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Krydsben	Udspænding		Øvelsen holdes i 30 sekunder og gentages 2 gange for hvert ben Stå med foden på en stol eller lign. Modsat fod skal pege ligeud. Stå med naturligt lændesvaj. Spændingen på lårets bagside øges nu ved at falde frem i hoften, uden at lændesvajet mistes.	Stole

Øvelser med fokus på forebyggelse af stresssymptomer

Øvelse	Fokus	Illustration	Beskrivelse	Nødvendigt udstyr
Relax	Afspænding /Vejrtrækningsøvelse 	 	Lav øvelsen i 1-5min Træn rigtig respirationsteknik når du sidder eller ligger. Kontroller gerne ved at placere begge hænder på maven eller den ene på maven og den anden på brystkassen. Hav god støtte i lænden, luk øjnene og slap af i skulderne. Træk vejret ind gennem næsen og dybt ned i maven. Lad maven udvide sig og mærk at den løfter hånden. Ånd ud igennem munden og mærk at hånden sænkes igen.	Kræver ingen træningsudstyr