

Danish University Colleges

Motion og sund kost på erhvervsskoler fremmer elevernes trivsel og læring

Østergaard, Jørgen Theibel; Petersen, Kjeld Secher

Publication date:
2011

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication](#)

Citation for pulished version (APA):

Østergaard, J. T., & Petersen, K. S. (2011). *Motion og sund kost på erhvervsskoler fremmer elevernes trivsel og læring*. Forlaget Metropol.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Download policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

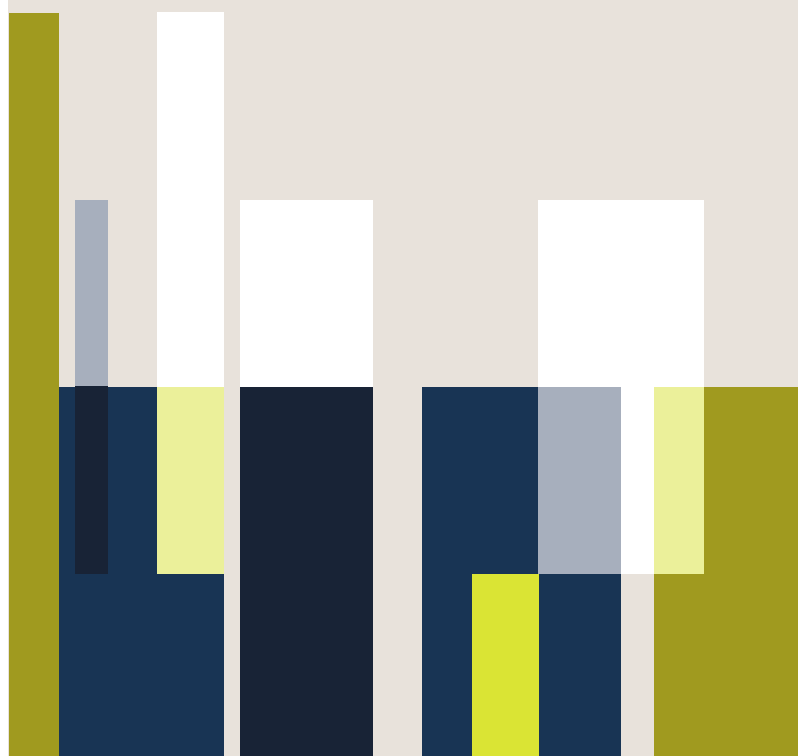
Motion og sund kost på erhvervsskoler fremmer elevernes trivsel og læring

Projektnummer: 125222

Forøgelse af elevernes læringspotentiale og trivsel gennem inddragelse af bevægelsesaktiviteter og sund kost, samt viden om motion og sund kosts gavnlige virkninger på indlæring og fysisk og psykisk velvære.

Jørgen Theibel Østergaard, konsulent og Kjeld Secher, lektor

September 2011



METROPOL

Nationalt Center for
Erhvervspædagogik



Kolofon

Dato

30. september, 2011

Motion og sund kost på erhvervsskoler fremmer elevernes trivsel og læring

Forfattere

Jørgen Theibel Østergaard og Kjeld Secher, Nationalt Center for Erhvervs-pædagogik, Professionshøjskolen Metropol

Projektet er finansieret af Undervisningsministeriet FoU-nummer: 125222

Forord

Denne rapport er udformet som et resultat af et FoU-projekt i årene 2009-2011. Projektet henvender sig til lærere, uddannelsesledere og uddannelsesplanlæggere på erhvervsuddannelserne, men også til lærere og ledere inden for andre skolesystemer.

Projektet har afdækket en række udviklingsområder, indsatsområder samt mere konkrete værktøjer, ideer mv. til at arbejde med motion og sundhedstiltag i bred forstand.

Projektgruppen har bestået af to NCE-medarbejdere samt fire projektskoler - to tekniske skoler (Roskilde Tekniske Skole og Erhvervsskolen Nordsjælland) og to handelsskoler (Køge Handelsskole og Handelsskolen København Nord).

Der har endvidere været samarbejde med Folkesundhed, København samt Undervisningsministeriet repræsenteret ved fuldmægtig Mads-Peter Jennings, fuldmægtig Rasmus Schou Christensen samt fagkonsulent Ejnar Andersen.

Projektgruppen takker de implicerede parter for deres bidrag og medvirken!

Nationalt Center for Erhvervspædagogik

30. september 2011

Jørgen Theibel Østergaard, konsulent og Kjeld Secher, lektor.

Indholdsfortegnelse

Baggrund	6
Formål	7
Målgruppe	7
Organisering af projektet	7
Succeskriterier	9
Produkt og formidling	9
Projektetablering	9
Projekthandlingsplan kort	9
Projektskoler og indsatsområder	10
Skolernes indsatsområder	10
Erhvervsskolen Knord. HG, 1. og 2. årgang	10
Erhvervsskolen Nordsjælland, tømreruddannelsen, grundforløb.	11
Roskilde Tekniske skole, Bygge /Anlæg	11
Køge Handelsskole, HG	11
Videnspredning og inspiration mellem sektor og projektskoler	11
Seminar i NCE den 21. 9 2010	11
Trivsel motion og sundhed - fokus på elever og undervisere på erhvervsuddannelserne.	12
Centrale udsagn og læringspunkter	12
Netværksmøde den 14. oktober 2010 - fyrrer deltagere inspirer hinanden	12
Centrale synspunkter og pointer	13
Afslutnings og formidlingsseminar d. 13. sept. 2011	13
Sundhedsfokus på erhvervsskolerne sejler	14
Program den 13. september 2011	14
Centrale synspunkter og pointer fra seminaret d. 13. 9	15
De faglige udvalg	15
Undervisningsministeriet	15
Skolernes bestyrelser	15
Skolernes ledelser	15
Lærerne	16
Lærernes organisationer, her Uddannelsesforbundet	16

Eleverne	16
Virksomheder.....	16
Kommunen.....	17
Resultater og erfaringer.....	17
Skolebesøg og elevinterviews.....	17
Evaluering fra skolerne	17
Etablering af motionsgivende miljøer på skolen eller i nærmeste omegn.	18
Hverdagsmotion.....	18
Samarbejde med DGI, DIF og motionsinstitutter	18
Sund kost mv.....	18
Elevtrivsel og fremmøde.....	19
Øget elevudbytte af undervisningen- fokus på faglighed.....	19
Andre resultater:	19
NCE / PH Metropol og samarbejde med Folkesundhed, København.....	19
Afrunding	20
Bilag1: Katalog over aktiviteter/produkter	21
Bilag 2: Evalueringsskemaer fra skolerne	23
Erhvervsskolen Nordsjælland	23
Roskilde Tekniske Skole.....	25
Erhvervsskolen Knord, Hillerød	28
Køge handelsskole	30
Bilag 3: Produkter fra Køge Handelsskole.	35
3a. Introforløb – Kost & Motion.....	35
3b Aktivitetsliste	37
3c: Projekt ”Dit liv”	39

Baggrund

Projektet er et forsøgs- og udviklingsarbejde, der vil:

1. Forøge elevernes læringspotentiale og trivsel gennem inddragelse af bevægelsesaktiviteter og sund kost, samt viden om motion og sund kosts gavnlige virkninger på indlæring og fysisk og psykisk velvære
2. Skabe baggrund for et systematisk arbejde med elevernes motion og sundhed.

Der er i dag mange konkrete data på, hvorledes danskernes, også de 16-19 åriges, sundhedstilstand udvikler sig. Antallet af overvægtige er steget voldsomt, og der ses et foruroligende antal ekstremt overvægtige personer, både unge mænd og kvinder. Grundene hertil er flere. Manglende fysisk aktivitet i hverdagen, herunder på skolen og på arbejdspladsen, og et fritidsliv som for mange udfyldes af stillesiddende aktiviteter som computerspil og tv. Kostens betydning er også stor. Fastfood har erstattet en stor del af måltiderne for mange unge, og særligt elever på erhvervsskoler.

I en artikel i Ugebrevet Mandag Morgen¹ udpeges danskernes levevis som det næste store velfærdsprojekt. Hvert år dør 14.000 danskere af rygning, mindst 3000 af alkohol og 1200 af overvægt. Over 300.000 danskere lider af hjertekarsygdomme, og antallet af diabetespatienter er fordoblet på ti år.

Noget tyder på, at det dårlige helbred og sundhedstilstand har social slagside, således at de højest uddannede også er de, som bevarer et godt helbred gennem det meste af livet, og som har en forlænget levetid i forhold til mindre privilegerede grupper i samfundet.

Blandt eleverne på erhvervsuddannelserne er der - i forhold til andre unge - en stor andel af rygere og en højere andel af overvægtige elever. En del elever lider tillige af manglende selvværd og tiltro til, at de kan gennemføre en uddannelse.²

Der er således god grund til at forstærke indsatsen netop over for de unge på erhvervsskolerne. Det er projektets hypotese og udgangspunkt, at en indsats over for denne målgruppe vil have stor effekt på kort og langt sigt. Derfor vil dette projekt fokusere på at skabe et sundt uddannelsesmiljø på udvalgte erhvervsskoler ved at indhøste erfaring og udvikle modeller, der efterfølgende nyttiggøres.

Blandt skolerne kan man vælge at sætte ind over for særligt udsatte grupper, men også generelt kan - og bør - der arbejdes med sund kost og motionsfremmende aktiviteter på erhvervsskolerne.

Effekten på læring, motivation og trivsel er dokumenteret gennem flere enkeltundersøgelser og forsøg, således også refereret af Chris MacDonald på NCE's seminarer om sundhed og idræt i foråret 2009 (en del af NCE's kontraktprojekt med Undervisningsministeriet).

På erhvervsskolerne er der tillige en voksende interesse og forståelse for, at det er nødvendigt med en særlig indsats inden for sundhed og motion. Der savnes dog en forankring i organisationen, således at aktiviteterne inden for motion og sundhed kan fastholdes og udbygges.

En del erhvervsskoler har adgang til idrætsanlæg i umiddelbar nærhed, det gælder især for de tekniske skoler. Andre har ingen adgang, men må arbejde med lokale fitnesscentre, svømmehaller eller lokale idrætsklubber.

¹ Mandag Morgen, nr. 15, 2009

² Således oplyst af mange vejledere på erhvervsskolerne

Motion er imidlertid et bredt begreb, som kan omhandle en lang række aktiviteter, som ikke nødvendigvis kræver idrætsanlæg. Her kan nævnes walk and talk, løb, sjipning, arbejde med vægte og balanceredskaber, diverse lettere boldspil mv. Gamle danske landsbylege indeholder også en række styrkegivende aktiviteter, som kan afholdes uden adgang til idrætsanlæg.

En del erhvervsskoler ligger i grønne områder, som giver mulighed for forskellige former for aktiviteter, ligesom en række faglokaler kan udnyttes til motionsfremmende aktiviteter.

Af sundhedstiltag i forbindelse med kost kan der nævnes oplæg på fællesmøde med inddragelse af kantinepersonale, hvor kostpolitikken på skolen diskuteres.

Det kan rettes fokus på sund morgenmad, herunder fælles morgenmad på skolen samt integration af kostproblematikken i de faglige emner, hvor det er muligt.

Formål

Det har været projektets formål at skabe et sundt uddannelsesmiljø på de deltagende skoler, og herunder at øge elevernes læringspotentiale, samt skabe en forøget elevtrivsel gennem inddragelse af bevægelsesaktiviteter, sund kost samt viden om motion og sund kosts gavnlige virkninger på indlæring og fysisk og psykisk velvære. Det har endvidere været formålet at opbygge en platform for det fortsatte arbejde med motion og sund kost på erhvervsskolerne gennem etableringen af sundhedsråd og formuleringen af en række skolepolitikker på sundheds- og motionsområdet.

Projektet bygger på de erfaringer og ønsker, som bl.a. er blevet formuleret af deltagerne ved to seminarer i foråret 2009 i NCE om sundhed og idræt. Disse arrangementer blev gennemført med støtte af Undervisningsministeriet og havde bl.a. oplæg af Chris MacDonald og konsulent Louise Meng (Professionshøjskolen Metropol, Suhr's).

Projektet bygger tillige videre på erfaringerne fra et FoU-projekt med deltagelse af BEC Business samt Aarhus Tekniske Skole. Dette projekt er afsluttet efterår 2009.

Målgruppe

Målgruppen har primært været elever og lærere samt ledere på erhvervsskoler, sekundært elever og lærere på de øvrige ungdomsuddannelser.

Organisering af projektet

På det første projektmøde etableredes en projektstyregruppe, som har haft det overordnede ansvar for projektets gennemførelse. De deltagende skoler diskuterede mulige indsatsområder, og der blev fastlagt et program for første fase (se faseplan).

Følgende liste over aktiviteter stammer dels fra projektlederens arbejde med temaet i forbindelse med diverse skoleprojekter gennemført af NCE og finansieret af Undervisningsministeriet, og dels fra erfaringer, som Professionshøjskolen Metropol, Suhr's, har bidraget med. Denne liste af aktiviteter blev brugt som oplæg på det

første projektmøde og tjente således til inspiration for de deltagende skoler, så de kunne vælge at afprøve og udvikle nogle af disse forslag. Andre aktiviteter kunne indgå efter skolernes forslag.³

- Kickstart på skoleprojektet under medvirken af en central person indenfor idræt og sundhed i form af oplæg eller præsentation.
- Etablering af trivsels/sundhedsudvalg med elev-, lærer- og lederdeltagelse⁴.
- Etablering af politikker på områder som understøtter elevernes sundhed, trivsel og læringspotentiale. Her tænkes på arbejdsmiljø, mobning, rygning, alkohol, narkotika, sunde madvarer i kantinen samt uddannelse af medarbejdere, som kan virke som konsulenter/koordinatorer i forhold til ovenstående.
- Inddragelse af motionsaktiviteter i undervisningen/læringsaktiviteter.
- Inddragelse af sundhedsaspekter i undervisningen/læringsaktiviteter, herunder særligt tilrettelagte forløb for elever.
- Udvikling og tilrettelæggelse af tilvalgsudbud af bevægelsesaktiviteter som tiltrækker et bredt udsnit af elever.
- Tilrettelæggelse af særlige forløb for udvalgte elever.
- Fokusering på sundhedspolitiske mål gennem afholdes af motions- og trivselsdag hvert halvår.
- Fokusering på sundhedspolitiske mål gennem afholdelse af sundhedsdag /idrætsdag.
- Etablering af samarbejde med de lokale idrætsorganisationer (DGI og DIF) samt evt. motions- og fitnesscentre.
- Synlighed og tilgængelighed af sund kost i skolens kantine.
- Involvering af kantinepersonalet i implementering af skolens sundhedspolitik.
- Sund morgenmad til eleverne, f.eks. hver fredag og mandag hvor eleverne undervisningsparathed erfaringsmæssigt er lav.

Der tilstræbtes en bred vifte af indsatsområder, således at der var mulighed for at indvinde en række erfaringer, som kan videregives til andre erhvervsskoler. De aftalte aktiviteter har skullet udvikles, gennemføres (fase 1) og evalueres på et projektmøde. Dernæst blev det aftalt, hvilke aktiviteter som skulle videreføres, korrigeres mv. i fase 2. Der er gennemført evaluering af de gennemførte aktiviteter som beskrevet i planen. Der er tilstræbt effektmålinger, hvor det har været hensigtsmæssigt i forhold til elevtrivsel, tilfredshed med undervisning og skoleforløb samt test på en række sundheds- og motionsmæssige punkter.

³ En del af indsatsområderne er udviklet og beskrevet i FoU-projektet ”Kvalificering af udviklingsprojekter knyttet til regeringens folkesundhedsprogram”, EFU nr. 2001-2534-0367. Forfatter Kjeld Secher, NCE

⁴ Er f.eks. gennemført i Aarhus Kommune med udgangspunkt i en sundhedsprofil (Aarhus Sundhedsråd, Graven 21, 8000 Aarhus)

Succeskriterier

Projektet opstillede generelt følgende succeskriterier, der relaterer sig til de deltagende skoler.

I evalueringen af ovenstående tiltag indgår en række succeskriterier (indikatorer), hvoraf nogle er mere målbar end andre:

- Etablering af ovenstående tiltag efter den enkelte skoles projektplan.
- Elevmåling af sundhed og trivsel på skolen (kan gennemføres af elever som et projekt).
- Mersalg i kantine af sunde produkter.
- Øget deltagelse i tilvalgsaktiviteter omhandlende motion.
- Øget fastholdelse af elever.
- Øget fremmøde og trivsel i undervisningen.
- Øget elevudbytte af undervisningen

Produkt og formidling

Ifølge projektplanen skulle der udfærdiges en projektrapport, som redegør for de enkelte skolars aktiviteter, erfaringer og forslag til forbedringer, herunder et idékatalog over aktiviteter samt forslag til gennemførelsespraksis.

På Undervisningsministeriets opfordring gennemførte NCE en netværksdag i København, hvor en lang række skoler, institutioner mv. deltog. (Se nærmere under netværksmøde)

Den oprindelige projektplan, hvori der indgik en sundhedskaravane, er efter aftale med Undervisningsministeriet ændret til et afsluttende seminar, hvor de indvundne erfaringer formidles til en række indbudte parter fra erhvervsskoler og andre ungdomsinstitutioner, og hvor sigtet er at sætte fokus på indsatsområder, som kan videreføres i forskelligt regi på erhvervsskoler og andre ungdomsuddannelser.

Projektetablering

Jævnfør Undervisningsministeriets krav til indsatsområdet afventede projektet de erfaringer og resultater som BEC Business og Aarhus Tekniske Skole udviklede og beskrev i løbet af efteråret 2009. Projektet startede derfor først i februar 2010. Der samarbejdedes endvidere med Roskilde Handelsskole, som har erfaringer med et Play-building-projekt, som afvikledes i foråret 2010. Der etableredes en projektgruppe bestående af projektansvarlige fra de deltagende skoler samt projektleder fra NCE, Kjeld Secher. Der blev udsendt et nyhedsbrev til skolerne, som formidlede nyheder, indsatsområder, erfaringer samt aktivitetskalender.

Projekthandlingsplan kort

Projektet indeholdt fire faser, som beskrives i nedenstående:

1. Fase: februar - juni 2010
Projektgruppe nedsættes
Idégenerering og udvælgelse af indsatsområder
Evaluering af første fase
August- nov. 2010: Fastlæggelse af aktiviteter i efteråret
2. Fase: december - februar 2011
Evaluering, herunder måling på succeskriterier
3. Fase februar - efterår 2011
Videreførelse af en række aktiviteter!
Afholdelse af formidlingsseminar september 2011, hvor alle erfaringer formidles til en række indbudte parter samt i åbent udbud.

Projektskoler og indsatsområder

De deltagende skoler har alle indskrevet sundheds- og idræt/motionsfremmende tiltag i deres handlingsplaner med henblik på at øge elevernes trivsel og fastholdelse i uddannelsesforløbet⁵.

Projektskolerne er Erhvervsskolen Nordsjælland, Bygge og Anlæg v. uddannelsesleder Per Dige, Køge Handelsskole, hg v. afdelingsinspektør Hans Severinsen, Roskilde Tekniske Skole, Bygge og Anlæg v. afdelingschef Lotte Skaarup og Handelsskolen København Nord, Hillerød hg v. inspektør Rikke Skov-Nielsen. Der etableredes en projektgruppe bestående af projektansvarlige fra de deltagende skoler samt projektleder fra NCE, Kjeld Secher.

Skolernes indsatsområder

Efter et introduktionsmøde i NCE den 3. februar 2010 udarbejdede projektskolerne forslag til indsatsområder og handleplaner. Disse fremgår af nedenstående oversigt. Oversigten repræsenterer aktiviteter, som fremkom tidligt i projektforsløbet og aktiviteter, der løbende er udviklet og planlagt efter inspiration fra seminarer, inspirationsmøder og de deltagende projektskoler.

Erhvervsskolen København Nord. Hg, 1. og 2. årgang

Der etableres en basketballbane, der opsættes fodboldmål, bordtennisborde ude og inde. Der opsættes bordfodbold.

Skoleåret starter med et introforløb med teambuilding og mange forskellige fysiske aktiviteter.

Der udbydes tilvalgsfag i idræt med tilbud om Fitness World- kort i 8 uger. Afholdelse af idrætsdag med DGI-instruktør. Lærere og elever deltager i diverse motionsløb, hvor skolen betaler løbsgebyrer. Skolen deltager i

⁵ Ifølge oplysninger fra fagkonsulent i UVM.

fodboldturneringer med andre skoler. Der er udarbejdet et undervisningsforløb med vægt på motionsaktiviteter for MI klasse (svage elever).

I samarbejde med Hillerød kommune er der planlagt opførelse af en idrætshal til udgangen af 2012.

Erhvervsskolen Nordsjælland, tømreruddannelsen, grundforløb.

Der gennemføres et særlig grundforløb for tømrer med idræt to gange om ugen samt to gange ugentlig morgenmad.

Der arbejdes udendørs med boldspil (fodbold, rundbold), løb, spinning, orienteringsløb på cykel, kørsel på Mountainbike samt samarbejde med DGI (crossfitstræner).

Roskilde Tekniske Skole, Bygge/Anlæg

Der er udarbejdet tilvalgsfag i idræt/motion. Der arrangeres "fagene i bevægelse", hvor alle elever på B og A-linjen deltager i bevægelsesaktiviteter inden for deres fag.

Der samarbejdes med kostkonsulent om elevforedrag om sund kost. Kantineudbuddet af sunde ting forøges i en introduktionsperiode. Der indledes et samarbejde med Roskilde kommune om rygestopkurser. Foredrag om misbrug og doping indgår i undervisningen.

RTS har besluttet at anlægge en fodboldbane samt en basketballbane.

Køge Handelsskole, hg

Der er udvalgt en klasse, som skal arbejde med Ulrik Wilbeks ministermodel, hvor eleverne for ansvar for en række områder. Klassen har idræt hver torsdag kl. 8.00-10.00, samt energizer i løbet af dagen. Frugtordning efter idræt torsdag. Der udarbejdes sundhedshjul på hver elev. Der arbejdes med ministeransvar (oprindelig Ulrik Wilbeks idé) hvor der er tre ansvarsområder for eleverne: Kost, motion og faglige aktiviteter.

Der er aftaler med bokseklub og Fitnesscenter. Introduktion i tre dage til projektet. 1 lektion til forberedelse af aktiviteter i de tre team kost, motion/bevægelse og faglighed. Der arbejdes med aktive pauser og udarbejdelse af sundhedshjul til hver elev. Foredrag om kost v. kommunal vejleder, aktiviteter, ture mv. Køges projekt tager udgangspunkt i en klasse, som er middel mht. kompetencer.

Videnspredning og inspiration mellem sektor og projektskoler

Seminar i NCE den 21. 9. 2010

Seminaret var tænkt som et indspark til skolerne med gode henvisninger til sund kost og motionsøvelser.

Vi havde specielt inviteret konsulent Louise Meng samt konsulent Kasper Pedersen fra Folkesundhed, København.

Trivsel motion og sundhed - fokus på elever og undervisere på erhvervsuddannelserne.

- 9.00 – 9.15 Velkomst og kaffe v. Jørgen Theibel, NCE
- 9.15 – 11.30 Kost, ernæring og sundhed på skoler, hos eleverne og undervisere og lederes udfordringer – erfaring og viden på området (v/Louise Meng)
- 12.15- 13.15 Metoder, aktiviteter og øvelser – motion og bevægelse på skole og i undervisningen v. Kasper Pedersen, Folkesundhed København.
- 13.30- 14.30 Erfaringsudveksling, egne projekter på skolerne og bedste ideer blandt deltagerne
- 14.30- 14.40 Afrunding v. Kjeld Secher

Karina Paikjær Jensen fortalte om sit fuldkornsprojekt for Kræftens Bekæmpelse, der handler om at indsamle viden om morgenmadsprojekter (fra 40 skoler) i erhvervsskolerne. Morgenmadsproducenter har ydet støtte til projektet. Karina har foreløbig konstateret, at fraværet muligvis er faldet på TEC-Hvidovre, og at eleverne kender til og går sammen på tværs af de forskellige uddannelseslinjer. Karina har startet et samarbejde med TEC-Gladsaxe i august, hvor projektet fra TEC-Hvidovre videreføres (samarbejder med Susanne Mortensen, Gladsaxe). Tanken er, at der måske kan udarbejdes en *morgenmadsmanual* for de skoler, som påtænker at starte morgenmadsprojekter.

Centrale udsagn og læringspunkter

- Evidensbegrebet - hvad kan og skal vi måle på af effekter?
- Ledelsens rolle - ledelsen skal med i projekterne, det er ikke nok med ildsjæle!
- Strukturelle ændringer/betingelser: Strukturen skal medtænkes i projekter, for at de får varig betydning.

Netværksmøde den 14. oktober 2010 - fyrré deltagere inspirer hinanden

Det 2. netværksmøde for skolerne i projektet og skoler med interesse for motion, sundhed, trivsel og læring fandt sted den 14. oktober 9.00 til 15.00 på Nationalt Center for Erhvervspædagogik. Netværksmødet blev brugt til at skabe kontakter, udveksle ideer og erfaringer på tværs af skoler og institutioner.

Ud over repræsentanter fra de 4 projektskoler var der ca. 40 deltagere, som repræsenterede en bred vifte af erhvervsskoler og aktører på sundheds-, trivsels- og motionsområdet fra hele landet. Eksempelvis var Kræften Bekæmpelse, Undervisningsministeriet, Sundhedsstyrelsen, Københavns Kommune, fagkonsulenten, produktionsskoler, professionshøjskoler og efterskoler repræsenteret. Deltagerne fik inspiration samt viden og ideer til initiativer, der kan styrke de unges sundhed. Der var ved dette møde særligt fokus på:

- Den nyeste forskningsbaserede viden om sunde arbejdspladser, kost og ernæring
- Konkrete erfaringer, fra en bred vifte af erhvervsskoler herunder netværk både i Øst-Vestdanmark
- Undervisningsministeriet om politiske initiativer og ønsker på området

- Afrapportering og status fra de fire projektskoler
- Konkrete aktiviteter og øvelser til brug i undervisning.

Centrale synspunkter og pointer

Fra vores samtaler med deltagerne var det tydeligt, at interessen for sundhed og trivsel er stærk på erhvervsskolerne og fra politisk hold. Skolernes mål er som oftest fastholdelse. Midlet kan så være en styrket indsats for at påvirke de unges idræts- og motionsvaner for dermed at forbedre deres sundhed.

Kost og ernæring med en kantinepolitik som omdrejningspunkt, fik meget opmærksomhed på dagen. Skolerne har ofte aftale med kantinebestyrer, som for en årrække har ret til at drive skolens kantine. Ejerforholdet kan gøre det vanskeligt for skolerne at ændre kostsammensætning og udbuddet af varer i kantinerne. Omsætning kommer før sundhed og ernæringsrigtig kost, og en omlægning vil uden tvivl betyde en omsætningsnedgang. På dagen fik deltagerne en række konkrete eksempler på, hvad en kost- og kantinepolitik kan indeholde. Og på hvordan man nu og i fremtiden kan sælge nye og sundere typer af produkter, der understøtter elevkulturen. Således er man ofte lige så meget en del af en "social begivenhed", når man spiser. Ved fx. at lave sunde alternativer til chips, der kan deles af en gruppe unge, var der eksempler på, hvorledes kosten kan ændres til det sundere, uden at det havde ødelagt omsætningen.

På dagen prøvede deltagerne også fysiske aktiviteter, der er udviklet til brug som 2-5 min. pauser i undervisningen. Konceptet, der er udviklet i samarbejde med en række erhvervsskoler og Folkesundhed København, vakte begejstring, og udbydes nu til andre erhvervsskoler af NCE, Nationalt Center for Erhvervspædagogik, under Professionshøjskolen Metropol.

Morgenmadsordninger har været prøvet på mange erhvervsskoler og med mange forskellige vinkler. Mercantec præsenterede deres model, som havde tydelig effekt på elevernes trivsel på skolen og elevernes fremmøde og opmærksomhed i timerne.

Afslutnings- og formidlingsseminar d. 13. sept. 2011

Efter aftale med Undervisningsministeriet fik NCE tilladelse til at udelade sundhedskaravanen, som oprindeligt i projektansøgningen skulle være løbet i gang i maj måned 2011. I stedet aftaltes at NCE skulle afholde et erfarings- og formidlingsseminar, hvor der blev sat fokus på fremtidige tiltag inden for området motion og sundhed på erhvervsskoleområdet.

Fokus på seminaret var dels en afrapportering af de indsatsområder fra projektskolerne, som var succeshistorier og dels aktiviteter, som kunne videreføres af projektskoler og tjene andre skoler til eksempel.

Baggrunden for seminaret blev ridset op med hjælp fra en analyse og rapport om sundhedstiltag på erhvervsuddannelser i Danmark, som KOSMOS har udarbejdet.⁶

Sundhedsfokus på erhvervsskolerne sejler

- konstaterer Det Nationale Videncenter for sundhed, kost og motion for unge (KOSMOS) ved UC Syddanmark ud fra en landsdækkende undersøgelse. Der sker ikke en systematisk opsamling af de sparsomme erfaringer, hvoraf de første startede for tre år siden, konkluderer KOSMOS.

Erhvervsskolerne gør alt for lidt for at forbedre elevernes livsstil, selv om det er her, der er flest usunde unge. Omkring 40.000 elever begynder hvert år på en erhvervsuddannelse. Det svarer til mellem 30 procent og 40 procent af en ungdomsårgang. Omkring en tredjedel af eleverne på erhvervsuddannelserne får ikke motion nok. Her er der også en større andel i forhold til andre unge, der misbruger alkohol, røg og hash.

Med ovenstående analyse som et af udgangspunkterne formulerede projektledelsen følgende spørgsmål som omdrejningspunkter for dagen. Spørgsmålene var:

- Hvordan sikrer vi, at aktiviteterne fastholdes og videreføres, når projektmidler og ildsjæle forsvinder fra skolerne?
- Hvordan sikrer vi, at de gode erfaringer viderebringes og formidles til andre skoler?
- Hvordan sikrer vi, at eleverne på hovedforløb stadig får mulighed for at arbejde med motion og får viden om sundhed?
- Er lærerne og lederne godt nok rustet til at tage udfordringerne op!
- Er det stadig frivillighedens princip, som skal gælde for denne del af ungdomsuddannelserne?

Program den 13. september 2011

09.00 Morgenkaffe og networking

09.20 Velkomst v/NCE

09.30 FoU projekt om sundhed, motion og trivsel

De bedste erfaringer og fremtiden. Deltagende skoler: Køge Handelsskole, Handelsskolen København Nord - Hillerød afd., Erhvervsskolen Nordsjælland, Roskilde Tekniske Skole - Bygge og Anlæg

10.15 3-årigt EU/SATS projekt om sundhed og motion hos de 16-19 årige

De bedste erfaringer og fremtiden. Deltager: Københavns Kommune, Folkesundhed

11.00 Pause med forfriskninger

⁶ Lassen, Brian Krogh (2011). *Kortlægning af sundhedstiltag på erhvervsuddannelser i Danmark - Anbefalinger til det fremadrettede sundhedsarbejde*. www.vicekosmos.dk/

- 11.15 **I sundhedens tjeneste, tilstandsrapport om sundhed og motion på erhvervsuddannelserne**
v/Mette Munk Jensen, KOSMOS (UC Syddanmark)
- 12.00 **Sundhed og motionsaktiviteter på erhvervsuddannelserne obligatorisk eller valgfrihed?**
Uddannelsesforbundets holdning
- Fremtidige udfordringer set fra undervisningsministeriets side
- Opsamling v/Kjeld Secher, NCE
- 12.45 Frokost
- 13.30 Tak for i dag

Centrale synspunkter og pointer fra seminaret d. 13. 9

I erhvervsskolernes uddannelsespolitiske felt er der en række aktører, som er vigtige i bestræbelserne på at forbedre elevernes sundhed og trivsel. Aktørerne har med Bourdieu's kapitalbegreb forskellige sundheds- og motionskapitaler.

De faglige udvalg

KOSMOS' analyse peger på, at de faglige udvalg har en negativ eller i bedste fald neutral holdning til sundhedsaspektet på erhvervsskolerne. Udgangspunktet er her, at det faglige aspekt ønskes fastholdt i størst muligt omfang, hvilket er naturligt. Spørgsmålet er, om ikke det er muligt at fastholde det faglige niveau, samtidig med at medarbejdere og virksomhed oplever mindre sygefravær, mere trivsel og samarbejdsevne i hverdagen.

Uddannelsesforbundet, repræsenteret ved bestyrelsesmedlem Heidi Lund Bjerregaard, gav udtryk for, at forbundets politik på området er, at sundhed og motion skal ind i fagene. Gerne gennem centrale bestemmelser om obligatorisk sundhed og motion på grundfag og hovedfag, f.eks. gennem et fag "liv og læring".

Undervisningsministeriet

Undervisningsministeriets rolle er som tidligere at stille ressourcer til rådighed for arbejdet, herunder udviklingsmidler, fagkonsulentvirksomhed og generel rådgivning.

Skolernes bestyrelser

Erhvervsskolernes bestyrelser kan, i samarbejde med skolens øverste ledelse, arbejde med at udarbejde og gennemføre en sundhedspolitik og i forlængelse heraf etablere sundhedsråd på skolen. Arbejdet kan etableres i regi af samarbejdsudvalget.

Skolernes ledelser

Skolernes ledelser er i mange tilfælde positive over for sundheds- og motionstiltag. I praksis er det imidlertid mellemlederen, som skal finansiere sundheds- og motionstiltag, som ikke er projektfinansieret af andre kilder. Det nævnes, at dette opleves som et problem på en del skoler.

Lærerne

Lærerne er centrale medspillere i en aktiv sundheds- og motionspolitik. De er ofte rollemodeller for eleverne og deres adfærd og holdninger betyder meget for eleverne. Der peges fra mange kilder på, at det er vigtigt at bearbejde lærernes holdninger i en mere positiv retning, samtidig med at de opkvalificeres til at varetage en del af motions- og sundhedsundervisning inden for deres fag. Erfaringerne fra såvel FoU-projektet som Folkesundhedsprojekt peger på, at det er muligt at ændre lærernes holdninger og inddrage dem i sundheds- og motionsaktiviteter.

Lærernes organisationer, her Uddannelsesforbundet

Som tidligere nævnt er Uddannelsesforbundet positive over for en uddannelsespolitik, som forøger elevernes sundhed og motionsaktivitet.

Eleverne

Eleverne, som er omdrejningspunkt for projektet og for begrundelserne for at arbejde med en aktiv indsats på sundheds- og motionsområdet, kan komme til at spille en aktiv rolle både på skolen og i deres praktikvirksomheder. På skolen er der en del elever, som skal hjælpes i gang med sundhed og motion, men endnu flere som er interesseret i at arbejde med deres sundhed og har glæde af motion. Erfaringerne fra FoU-projektet og ikke mindst det 3-årige satsspuljeprojekt viser, at når aktiviteterne er i gang, ønsker langt de fleste elever at fortsætte med dem. Og mange elever udtaler, at det burde være obligatorisk.

I forhold til elever som er i praktik i virksomheder, kan eleverne være ambassadører for virksomhedens øvrige medarbejdere og introducere medarbejderne til sundheds- og motionsaktiviteter, som de har oplevet på deres skoler og desuden foregå med et godt eksempel. Erfaringerne fra bl.a. KOSMOS viser, at det er vigtigt, at eleverne opnår personlig handlekompetence i forhold til sundhed og motion. Her kan nævnes: Viden/indsigt, engagement, vision/medbestemmelse, handleerfaring, refleksion.

Virksomheder

Virksomhederne er generelt interesserede i at have medarbejdere som har lavt sygefravær og et godt helbred, trivsel og vilje til samarbejde. Virksomhedernes mål falder derfor sammen med ønsket fra samfundets side om mere sundhed og motion på erhvervsuddannelserne.

En række førende virksomheder arbejder allerede nu med et sundhedskoncept, hvor arbejdet med sundhed og godt arbejdsmiljø indarbejdes i virksomhedens målsætning og kompetencemål. Virksomhederne tillægger således dette arbejde stor betydning, både i forhold til branding af virksomheden og til at tiltrække og fastholde de værdifulde medarbejdere.

Kommunen

En række skoler har indgået samarbejdet med den lokale kommunes ungdomskontor om at arbejde med rygestop, antidopingkampagne, kostvejleder m.v. Dette kan anbefales, hvor det er muligt i forhold til kommunegrænser, elevernes hjemkommuner etc.

Resultater og erfaringer

Ud over de allerede nævnte centrale synspunkter og pointer fra seminarerne omfatter rapportens resultater også interviews med elever, lærere og ledere. Desuden har vi bearbejdet skolernes egen evalueringer og vedlagt bilag med værktøjer og aktivitetsbeskrivelser. Resultaterne er sammenfattet i det følgende og sammenholdt med projektets succeskriterier.

Skolebesøg og elevinterviews

Der er i projektperioden gennemført en række besøg og samtaler på skolerne med såvel lærere som elever. I første del af projektfasen handlede besøgene om afklaring af indsatsområder, gennemførelse og evaluering af disse. Senere i projektperioden, i november 2010, handlede besøgene om en foreløbig evaluering af indsatsområder, herunder elevernes oplevelser og erfaringer. Der er gennemført elevinterviews på tre projektskoler. Der er naturligvis blandede oplevelser og erfaringer. Hovedindtrykket er, at eleverne synes, at det har været et godt afbræk i hverdagen med motionsaktiviteter og at alle elever burde have mulighed for dette.

Andre elever, som tidligere havde dyrket idræt/motion gav udtryk for, at projektet havde givet dem lejlighed til at genoptage deres motionsaktiviteter, og at det var dejligt. En vigtig gevinst ved alle aktiviteter har i elevernes optik været en forøget fællesskabsfølelse og trivsel. Et vigtigt elevudsagn, som går igen på flere skoler, er, at motionsaktiviteter, der er sjove at deltage i, skal være *anderledes* end dem, de kender fra folkeskolen.

Evaluering fra skolerne

Skolerne har gennemført systematisk evaluering af deres arbejde ud fra evalueringsskemaer udarbejdet af NCE. Selve evalueringerne er vedlagt i bilag som dokumentation og inspiration.

I det følgende sammenholdes projektets succeskriterier med resultaterne af udviklingsprojektets samlede aktiviteter.

Projektets succeskriterier:

- Etablering af tiltag efter den enkelte skoles projektplan.
- Elevmåling af sundhed og trivsel på skolen (kan gennemføres af elever som et projekt).
- Mersalg i kantine af sunde produkter, herunder morgenmadsordninger.
- Øget deltagelse i tilvalgsaktiviteter omhandlende motion.
- Øget fastholdelse af elever.

- Øget fremmøde og trivsel i undervisningen.
- Øget elevudbytte af undervisningen.
- Etablering af motionsgivende miljøer, f.eks. fodbold- og basketballbane, bordtennis og bordfodbold, motionssti, træningslokale etc.
- God elevaktivitet på de etablerede anlæg.

Generelt kan det nævnes at skolerne har inddraget flere aktiviteter end de oprindelige i projektplanen. En del af aktiviteterne er opstået som følge af inspiration fra andre skoler og andre projekter præsenteret på inspirations- og opfølgingsseminarer.

Tre af skolerne har på egen hånd videreført sundheds -og motionsaktiviteter og regner med at inddrage flere elever i den kommende tid.

Etablering af motionsgivende miljøer på skolen eller i nærmeste omegn

Tre af skolerne har etableret idrætsanlæg, indendørsanlæg i form af bordtennis, bordfodbold mv.

To af skolerne har besluttet at bygge idrætshal – en skole i samarbejde med kommunen. Elevaktiviteten på de etablerede anlæg har været god, især for drenge med anden etnisk baggrund end dansk.

Hverdagsmotion

Hverdagsmotion er blevet indarbejdet i alle skolernes hverdag gennem aktive pauser, walk and talk, samt små motionsindsatser, inspireret af Move on-øvelserne. Der er et øget udbud af tilvalgsaktiviteter med sundhed og motion, herunder med tilvalg med flere niveauer.

Samarbejde med DGI, DIF og motionsinstitutter

Flere skoler har indledt et samarbejde med DGI og motionsinstitutter. Der er blandede erfaringer med udbyttet og med samarbejdet. En skole vurderer samarbejdet med DGI-fitnessinstruktør som dårligt, pga. instruktørens manglede kendskab til deltagerforudsætninger. En skole har inddraget motionsinstitut til spinning og styrketræning m.v. Erfaringerne her er mere positive. Pigerne syntes godt om spinning, og drengene havde udbytte af styrketræningen. Eleverne fik adgang i en 8 ugers periode og en del brugte motionsinstituttet i deres fritid. En inddragelse af DGI og evt. DIF kræver en nøje analyse og overvejelse af, hvad man vil bruge disse organisationer til.

Sund kost mv.

Øget fokus på sund kost i kantinen gennem inddragelse af kantinemedarbejdere, kursus for kantinemedarbejdere, samt kampagnetilbud, (gratis gulerødder i en periode mv.) Nedsættelse af kantineudvalg er gennemført på to skoler. Sund skole-udvalg med deltagelse af leder samt undervisere er gennemført på en enkelt skole. Morgenmadsordninger er gennemført på alle skoler og videreføres i en større målestok på to skoler.

Elevtrivsel og fremmøde

Elevinterviews og udtalelser fra de implicerede lærere understøtter teorien om, at motionsaktiviteter skaber trivsel, og øger elevernes sociale adfærd. Det er vanskeligt at måle på fremmøde og fravær. Lærerne udtaler dog, at de har oplevet et meget lille frafald i de klasser, som har været omfattet af projektet. Morgenmadsordninger har tidligere understøttet elevfremmøde, og vil sandsynligvis også gøre det fremover.

Øget elevudbytte af undervisningen- fokus på faglighed

En skole bedømmer, at elevernes koncentration er blevet mærkbart forbedret gennem motionsaktiviteter. Eleverne er roligere og arbejder mere koncentreret, samtidig med at det sociale miljø er blevet bedre og viser sig i form af mere samarbejde og hjælp til hinanden. Der er samstemmende udmeldinger fra en del af eleverne. Ministerordningen på Køge Handelsskole har bevirket, at elevernes ansvarsfølelse er blevet øget, og deres forståelse af samarbejde er øget.

En skole har udarbejdet et merkantilt projekt på 14 dage, hvor sundhed og motion kobles til de merkantile fag. Skolen vil arbejde videre med konceptet på andre områder.

Andre resultater:

NCE/Professionshøjskolen Metropol og samarbejde med Folkesundhed, København

Netværksmøderne viste sig også at give NCE/PH Metropol et fremtidigt og stærkt samarbejde med Folkesundhed København, som i juni 2008 havde vundet en satspuljebevilling på 6,8 mill. kr.

Det er et tre-årigt projekt, som sætter fokus på frafaldstruede elever på tre erhvervsskoler og tre produktions-skoler.

De seks skoler er CPH West, afdelingen på Glentevej, SoSu-skolen, Niels Brock, Produktionsskolen Høffdingsvej, Produktionsskolen KUBA og Den Økologiske Produktionsskole.

Det overordnede formål med projektet var at medvirke til, at flere elever gennemfører en ungdomsuddannelse ved at styrke deres sundhed og trivsel. Samtidig arbejder projektet med at understøtte skolerne i arbejdet med at gøre sundhed til en integreret del af dagligdagen.

Folkesundhed Københavns projekt har arbejdet med fire typer indsatser:

- Elevcentrede aktiviteter på individ- og gruppeniveau, fx idræt og motion, *Du bestemmer*-vejledning, rusmiddelundervisning med mere.
- Strukturelle tiltag og udvikling af sunde rammer på skolen, fx sundheds- og trivselspolitikker, sundhedsråd m.m.
- Kompetenceudvikling af professionelle omkring de unge, fx undervisning af lærere i sundhedstemaer som KRAM, *Du bestemmer*-værktøjer m.m.

Desuden arbejder projektet systematisk med metodeudvikling. Målet er at udarbejde materiale, som andre skoler/kommuner kan drage nytte af i forbindelse med opstart af lignende projekter. Metodeudviklingen indebærer bl.a. en beskrivelse af de anvendte metoder i projektet, herunder nye metoder, samt metoder til brug for opstart og indledning af samarbejde om sundhedsprojekter.

Det har været afgørende for NCE, at metodiske erfaringer videreføres til andre erhvervsskoler. Derfor har NCE valgt at gå videre med aktiviteterne "Move On", der handler om bevægelse i undervisningen, og "Du Bestemmer" der er adfærdspsykologiske samtaleskemaer, som kan hjælpe lærere og elever med at sætte og opnå personlige mål. Vi har fundet disse værktøjer yderst effektive, og de er i dag allerede blevet præsenteret, inddraget i undervisningen på PD i Erhvervspædagogik og udbredt som et aktiv for mange erhvervsskolelærere, erhvervsskoler og erhvervsskoleafdelinger.

Move On-aktiviteter i NCE:

I skrivende stund har vi i NCE afholdt et kursus i Move On med kursister fra landets erhvervsskoler og produktionsskoler. Desuden har vi afholdt et arbejdspladskursus på Erhvervs Uddannelses Center Holstebro, indgangen Mad til mennesker.

Du Bestemmer-aktiviteter i NCE:

I skrivende stund har vi afholdt et kursus efter "Du Bestemmer" konceptet i NCE med deltagere fra erhvervsskoler og gymnasier, VUC-centre samt UU-vejledere, samt aftalt en pædagogisk dag med 45 undervisere på EUC Nordvest i Thisted, Teknisk afdeling.

Afrunding

FoU-projektet *Motion og sund kost på erhvervsskoler fremmer elevernes trivsel og læring* er i sammenligning med satspuljeprojektet under Folkesundhed København økonomisk et meget lille projekt. Alligevel mener vi som projektledere, at der er opnået en række gode tiltag på de implicerede erhvervsskoler. Tiltag som formentlig vil blive videreført i en eller anden form. For nogle skolars vedkommende endda i en forbedret og større målestok.

Projektet har sat fokus på det brede sundhedsbegreb, som omhandler sund kost, motion, herunder introduceret begrebet hverdagsmotion, trivsel, samt et godt arbejdsmiljø for såvel elever som lærere.

Projektet har peget på, at det er vigtigt at forankre indsatsområder i organisationen på skolen i form af sundhedsråd, samarbejdsudvalg, kantineudvalg og elev-/lærerråd.

Projektet har tillige sat fokus på, om ikke tiden er kommet til at inddrage erhvervsuddannelserne på linje med øvrige ungdomsuddannelser, når det gælder adgang til motionsaktiviteter, herunder idrætsanlæg samt kvalificerede undervisere. Udtalelser fra Uddannelsesforbundet, som organiserer de tekniske skolars lærere, peger i den retning. Danmark kunne med fordel gå forrest i denne udvikling. De førende erhvervsvirksomheder i Danmark har erkendt, at sundhed og motion for medarbejderne også er et vigtigt konkurrenceparameter. Dette indarbejdes ofte i Corporate Social Responsibility strategier.

Bilag1: Katalog over aktiviteter/produkter

Følgende forslag er en oversigt over mulige tiltag på erhvervsskolerne til fremme af elevernes trivsel, sundhed og læring. Nogle af forslagene er afprøvet på de medvirkende projektskoler, andre forslag er hentet fra seminarer og inspirationsdage med deltagere fra andre skoler og sektorer.

- Afholdelse af kick-off-dag med nye elever med fokus på bevægelse
- Kickstart på skoleprojekter under medvirken af en central person inden for idræt og sundhed i form af oplæg eller præsentation.
- Etablering af trivsels/sundhedsudvalg med elev-, lærer- og lederdeltagelse⁷.
- Etablering af politikker på områder som understøtter elevernes sundhed, trivsel og læringspotentiale. Her tænkes på arbejdsmiljø, mobning, rygning, alkohol, narkotika, sunde madvarer i kantinen samt uddannelse af medarbejdere, som kan virke som konsulenter/koordinatorer i forhold til ovenstående.
- Inddragelse af motionsaktiviteter i undervisningen/læringsaktiviteter (hverdagsmotion).
- Inddragelse af sundhedsaspekter i undervisningen/læringsaktiviteter, herunder særligt tilrettelagte forløb for elever.
- Udvikling og tilrettelæggelse af tilvalgsudbud af bevægelsesaktiviteter som tiltrækker et bredt udsnit af elever.
- Tilrettelæggelse af særlige forløb for udvalgte elever, hvor motion og leg indgår med større vægt.
- Fokusering på sundhedspolitiske mål gennem afholdelse af motions- og trivselsdag hvert halvår.
- Fokusering på sundhedspolitiske mål gennem afholdelse af sundhedsdag /idrætsdag.
- Etablering af samarbejde med de lokale idrætsorganisationer (DGI og DIF) samt evt. motions- og fitnesscentre.
- Synlighed og tilgængelighed af sund kost i skolens kantine.
- Involvering af kantinepersonalet i implementering af skolens sundhedspolitik.
- Sund morgenmad til eleverne, f.eks. hver fredag og mandag, hvor eleverne undervisningsparathed erfaringsmæssigt er lav.
- Fokus på elevtrivsel
- Afholdelse af sund dag med fokus på kost (oplæg af kostvejleder)
- Inddragelse af kantinepersonale i sundhedsprojekter
- Nedsættelse af sundhedsråd.
- Udarbejdelse af skolens politikker på området.
- Måling af elevtrivsel med efterfølgende handlingsplan.
- Gennemførelse af motionsaktiviteter efter skolens valg, herunder udbud af tilvalgsaktiviteter
- Etablering af et evt. samarbejde med den lokale DGI- organisation og lokale motionscentre.

⁷ Er f.eks. gennemført i Aarhus Kommune med udgangspunkt i en sundhedsprofil (Aarhus Sundhedsråd, Graven 21, 8000 Aarhus)

- Måling af elevtrivsel, hvor eleverne selv medvirker (kan styrke elevernes demokrati- og metodebevidsthed).
- Diverse test og målinger af elevernes sundhedstilstand og fysiske formåen, gerne knyttet til de faglige mål, hvor dette er muligt.
- Skabe traditioner inden for motions- og sundhedsområdet, f.eks. som Roskilde TS med en halvårlig bevægelsesdag - fag i bevægelse.

Fremgangsmåder

De enkelte skoler må naturligvis i samråd med ledelse, lærere og (elevråd), beslutte hvilke og hvorledes skolen prioriterer og iværksætter sundhedsaktiviteter og motionsaktiviteter.

Erfaringerne fra skolerne viser, at det er vigtigt at forankre aktiviteterne i skolens overordnede politikker og handlingsplaner.

Dernæst at sikre en forankring og handleplan gennem et sundhedsråd/udvalg, hvor der er ledere, lærere, elever og kantinepersonale repræsenteret.

Erfaringerne tyder også på, at det er hensigtsmæssigt at udnævne lærere som ansvarlige/ koordinatore i de enkelte afdelinger, hvor aktiviteterne skal gennemføres.

Sideløbende med at skolen etablerer sundheds- og motionsaktiviteter kan der arbejdes med at kvalificere lærere til at varetage aktiviteterne. Erfaringerne fra bl.a. handelsskolerne viser, at lærere som har motivation og engagement, kan nå langt med elever, selv om lærerne ikke besidder væsentlige sundheds og motionsfaglige kompetencer. Vi kan her pege på de mange gode erfaringer der er med lege og hverdagsmotion i klasserummet og skolens nærmeste omgivelser.

Erfaringerne fra skoleprojektet viser også, at skolen(afdelingen) godt kan gå i gang med aktiviteter, uden at der er en forankring i skolen som sådan. Meget tyder heldigvis på, at mange af eleverne synes motion er sjovt og der er en afsmittende effekt, således at der inddrages flere og flere aktiviteter.

Skab traditioner og gode vaner

Vi vil gerne fremhæve et enkelt tiltag som viser betydningen af at skabe traditioner og vaner hos skolen og eleverne. Roskilde TS har indført, hvad de kalder "fagenes bevægelse". En dag hvor alle elever i Bygge- og Anlægslinjen beskæftiger sig med dels deres fag, dels med motion knyttet til faget. Gennem en sund konkurrence skabes der sammenhold og fagbevidsthed hos eleverne.

Bilag 2: Evalueringskemaer fra skolerne

Erhvervsskolen Nordsjælland

Evalueringskema Motion, bevægelse og sund kost

Hvad er det for et indsatsområde I har arbejdet med? Beskriv jeres forløb som I har udviklet. (vedlæg en forløbsbeskrivelse) Hvilke aktiviteter har I lavet? - Efterår 2010 - Forår 2011	Vi har lagt idræt på skemaet på et tømmer grundforløb. I efteråret 2010 indlagde vi også sund morgenmad til eleverne 2 gange om ugen. Idræt var skemalagt 2 gange om ugen af 2 lektioner. idrætten har spændt fra boldspil (fodbold, rundbold m.m.) til orienteringsløb, løb og cykelture. I foråret 2011 forsøgte vi at få en crossfitnesstræner til at undervise eleverne, den ene af vores idrætsdage.
Hvad har formålet med jeres aktivitet på skolen været? Hvilke succeskriterier havde I opsat? Har I oplevet barrierer på skolen eller blandt lærer/elever?	Formålet har i første omgang været at se ,hvilke forskelle idræt ville medføre. At vurdere om hvorvidt idræt kunne knække vores frafaldskurve, og se hvilke andre virkninger idræt ville medbringe, såsom sociale kompetencer blandt eleverne.
Hvilke resultater har jeres arbejde medført? Har I nået målene? Hvis ikke så angiv nogle grunde hertil!	Vores arbejde har blandt andet gjort os klogere på, at idræt ikke alene kan knække vores frafaldskurve, men kan være et vigtigt led i et større indsatsområde. Vi er ligeledes blevet klogere på, hvilke aktiviteter der er sværere at implementere.

Lærer: - Har nogle af afdelingens lærere været inddraget i arbejdet? - Har I inddraget organisationer eller ressourcepersoner i projektet? - Oplever lærerne selv at der er større motivation og trivsel i UV?	Jeg, Thomas Skaaning, har arbejdet personligt med projektet, og i 2011 har vi samarbejdet med DGI i forbindelse med at bruge crossfitness som en del af undervisningen. Vi havde i den forbindelse en instruktør, der kom en gang om ugen og underviste eleverne. Jeg oplevede personligt at resultatet var bedst i 2010, men generelt oplever man, at de elever, der deltager på normal basis, er mere rolige og koncentrerede i de andre lektioner. Eleverne synes at have overskud til at koncentrere sig om de ting de skal, når de f.eks. sidder i teoritimer efterfølgende. Sammenholdet i klassen opleves som styrket og forbedret, og dermed større trivsel blandt eleverne.
Elever: - Hvordan har eleverne oplevet forløbet? - Hvordan har elevernes aktivitetsniveau været? - Har de oplevet større grad af inddragelse/ansvarsfølelse? - Er eleverne blevet mere interesseret i en sund levevis? - Er eleverne mere motiverede? - Giver eleverne udtryk for bedre trivsel?	Eleverne har generelt meldt positivt ud omkring projektet, og har syntes, det har været positivt at være aktiv. Flere elever har udvist interesse for deres egen sundhed, og blevet opmærksom på deres levevis. Samtidig har flere elever udtalt sig positivt i forbindelse med det sociale sammenhold, som resultat af idræt på skemaet.
Lærerne: Giv en vurdering om hvorvidt motionsprojektet har været med til at styrke uddannelsen og dermed forbedre uddannelsens muligheder for at tiltrække og fastholde elever i fremtiden.	Jeg mener bestemt at motionsprojektet styrker uddannelsen. Idræt på skemaet er en del af mange ting for at kunne tiltrække elever. Jeg mener dog, at man skal sigte bredere, og implementere det på flere grundforløb. Et af de tilbagevendende emner er blandt andet, hvorfor de var de eneste med dette forløb. Mange så det positivt, andre negativt.

Eleverne: Har eleverne oplevet spændende aktiviteter og interessante emner/forløb? Kan eleverne give en vurdering om hvorvidt projektet har været med til at styrke motivationen for uddannelsen og dermed forbedre uddannelsens muligheder for at tiltrække og fastholde elever i fremtiden.	Der har været blandede holdninger til de idrætsaktiviteter, vi har forsøgt os med. Det der var mest kritik af, var crossfitness, angiveligt fordi det var for hårdt. De fleste elever har udtalt sig positivt omkring idræt, specielt for at der kommer variation i uddannelsen, således at det ikke kun er teori og praktik.
Fremtidige tiltag: Hvad vil I fastholde i fremtiden på jeres skole/afdeling? Anbefalinger? Vi vil foreslå at: Vi opfordrer til? Vi vil anvende? Vi vil inddrage? Etc.	I øjeblikket undersøger vi mulighederne for at implementere lignende forløb på flere forløb. Forløb med både idræt og morgenmad. Dette dog i form af valgfag.

Roskilde Tekniske Skole

Evalueringskema Motion, bevægelse og sund kost

Hvad er det for et indsatsområde I har arbejdet med? Beskriv jeres forløb som I har udviklet. (vedlæg en forløbsbeskrivelse) Hvilke aktiviteter har I lavet? - Efterår 2010 - Forår 2011	• Foredrag om doping • Undervisning omkring misbrug • Idræt som valgfag • Har indført at vi været halve år holder noget vi kalder ”fagenes fest i bevægelse” med masser af aktiv leg • Vi har indkøbt bordfodbold • Er ved at få anlagt en fodboldbane, samt en basket bane

Hvad har formålet med jeres aktivitet på skolen været? Hvilke succeskriterier havde I opsat? Har I oplevet barrierer på skolen eller blandt lærer/elever?	Formål. • Sunde unge • Socialt samvær • Sammenhold • Personlig udvikling Succeskriterier • Flere muligheder for bevægelse • Få skabt nogle traditioner Barrierer • Elver vil ikke bruge fritid • Faciliteter • Nogle elever vil ikke svede • Økonomi
Hvilke resultater har jeres arbejde medført? Har I nået målene? Hvis ikke så angiv nogle grunde hertil!	Resultater • Fagenes fest er kommet for at blive • Mangler lige det sidste før basket og fodbold er på plads • På minus siden- der er stadig for meget usund mad i kantinen – og drikke som Redbull
Lærer: - Har nogle af afdelingens lærere været inddraget i arbejdet? - Har I inddraget organisationer eller ressourcepersoner i projektet? - Oplever lærerne selv at der er større motivation og trivsel i UV?	• Ja • Nej kun lokalt i vores afdeling • Dette er ikke undersøgt

Elever: - Hvordan har eleverne oplevet forløbet? - Hvordan har elevernes aktivitetsniveau været? - Har de oplevet større grad af inddragelse/ansvarsfølelse? - Er eleverne blevet mere interesseret i en sund levevis? - Er eleverne mere motiverede? - Giver eleverne udtryk for bedre trivsel?	• Dem som har deltaget har haft en god oplevelse • Kunne klart ønskes højere • Nej • Svært at sige. Vi har tilbud ryge stop, to ville deltage • ? • ?
Lærerne: Giv en vurdering om hvorvidt motionsprojektet har været med til at styrke uddannelsen og dermed forbedre uddannelsens muligheder for at tiltrække og fastholde elever i fremtiden.	Svært at sige hvad der virker – skolen har masser af fastholdelses tiltag og dette er jo en del af pakken, så ??
Eleverne: Har eleverne oplevet spændende aktiviteter og interessante emner/forløb? Kan eleverne give en vurdering om hvorvidt projektet har været med til at styrke motivationen for uddannelsen og dermed forbedre uddannelsens muligheder for at tiltrække og fastholde elever i fremtiden.	Eleverne giver klart i slut evalueringerne udtryk for at fodbold – og anden bevægelse og brud / forandring i hverdagen er godt.

Fremtidige tiltag: Hvad vil I fastholde i fremtiden på jeres skole/afdeling? Anbefalinger? Vi vil foreslå at: Vi opfordrer til? Vi vil anvende? Vi vil inddrage? Etc.	
---	--

Erhvervsskolen Knord, Hillerød

Evalueringskema Motion, bevægelse og sund kost

Hvad er det for et indsatsområde I har arbejdet med? Beskriv jeres forløb som I har udviklet. (vedlæg en forløbsbeskrivelse) Hvilke aktiviteter har I lavet? - Efterår 2010 - Forår 2011	Vi har i efterår 2010 haft et ekstra MOVE valghold for vores 2. årsklasser. Vi tilbød MOVE- eleverne (også 1. årsklassen) 8 ugers fitnesskort fra okt.- dec., da vi ikke p.t. har indendørsfaciliteter. Vi fik installeret Fodbold/basketbur, som er blevet flittigt benyttet, samt indendørs bordtennis, Wee og fodboldspil Forår 2011 afholdt vi en idrætsdag for hele HG-afdelingen med DGI- instruktører og parcour- instruktører, fik installeret hockeybane og indkøbt remedier til volley. Lærere og elever blev inviteret til BT Kvant- og Halvmarathon i maj – og der blev udviklet træningsprogrammer til forårets løb. Både forår og efterår blev der afviklet fodboldkampe på en bane med nye mål – og via indkøb af brugt opkridtningsmaskine. Vi har i vores MI-klasse (merkantil intro med ret svage elever) arbejdet med aktivitetspræget undervisning
--	---

Hvad har formålet med jeres aktivitet på skolen været? Hvilke succeskriterier havde I opsat? Har I oplevet barrierer på skolen eller blandt lærer/elever?	Formålet var at gøre eleverne mere interesseret i at røre sig – og gøre dem bekendt med forskellige idrætsgrene. Også nogle der måske ikke var så kendte for dem. Succeskriteriet var primært at få benyttet faciliteterne – og det lykkedes. Desværre fik vi måske ikke fat i de, der virkelig trængte. Barrieren er måske, at de der gerne vil spille fodbold – gerne vil gøre det hele tiden til gene for lærere og naboer (kolonihaveejere)
Hvilke resultater har jeres arbejde medført? Har I nået målene? Hvis ikke så angiv nogle grunde hertil!	En større fokusering på sundhed og idræt Jeg kunne personligt selv ønske mig endnu mere fokus, men da vi ikke har fx badefaciliteter p.t., har der været problemer med at få alle i gang. Drivkræften for projektet stoppede tidligere i år – og derfor blev alt måske ikke så helhjertet gennemført, som vi kunne ønske
Lærere: - Har nogle af afdelingens lærere været inddraget i arbejdet? - Har I inddraget organisationer eller ressourcepersoner i projektet? - Oplever lærerne selv at der er større motivation og trivsel i UV?	Vi har haft et "Sund skole-udvalg" bestående af ledelse + 5 undervisere. Eleverrådet skulle have været mere inddraget end tilfældet var Vi har, som ovenfor nævnt, haft hjælp af DGI samt fået en god aftale med Fitness World i Hillerød De involverede elever har været glade, men vi har desværre ikke nået så mange, som vi gerne ville
Elever: - Hvordan har eleverne oplevet forløbet? - Hvordan har elevernes aktivitetsniveau været? - Har de oplevet større grad af inddragelse/ansvarfølelse? - Er eleverne blevet mere interesseret i en sund levevis? - Er eleverne mere motiverede? - Giver eleverne udtryk for bedre trivsel?	De involverede elever har som sagt været glade, men vi har desværre ikke nået så mange, som vi gerne ville Der har været meget gang i vores forskellige tilbud og eleverne har været glade for det. Vi har ikke lavet decideret målinger

Lærerne: Giv en vurdering om hvorvidt motionsprojektet har været med til at styrke uddannelsen og dermed forbedre uddannelsens muligheder for at tiltrække og fastholde elever i fremtiden.	Jeg er helt sikker på, at vores tiltag har gjort ,at eleverne synes det er en mere attraktiv skole – og vi på den måde har kunnet fastholde nogle af de svageste. Vores fokus på sundhed vil fortsætte og sikre at eleverne – og måske især de svage drenge, fastholdes.
Eleverne: Har eleverne oplevet spændende aktiviteter og interessante emner/forløb? Kan eleverne give en vurdering om hvorvidt projektet har været med til at styrke motivationen for uddannelsen og dermed forbedre uddannelsens muligheder for at tiltrække og fastholde elever i fremtiden.	De har været glade for fodboldburet, fodboldturneringerne – og det at de har kunne benytte forskellige aktiviteter i deres pauser
Fremtidige tiltag: Hvad vil I fastholde i fremtiden på jeres skole/afdeling? Anbefalinger? Vi vil foreslå at: Vi opfordrer til? Vi vil anvende? Vi vil inddrage? Etc.	Vi har et merkantilt projekt på 14 dage om sundhed. Vi vil sikre, at de får sunde tilbud i kantinen Og så har vi jo nu en del forskellige tilbud: fodboldbur, hockeybane, fodboldbane med store mål, indendørs aktiviteter i kantinen etc. Og måske allerbedst er vi i gang med at få tilbud på opførsel af en ny idrætshal i samarbejde med kommunen, som kan stå klar ult. 2012

Køge handelsskole

Evaluerer motion, bevægelse og sund kost

I samarbejde med METROPOL, Nationalt Center for Erhvervspædagogik, har Køge Handelsskoles Merkantil afdeling deltaget i et projekt med fokus på sundhed og motion. Vi - handelslærer Carsten Jensen og elevcoach

Morten Rasmussen på Køge Handelsskole - forsøger i denne rapport, at kortlægge forløbet, og skrive om de erfaringer vi har gjort os.

Projektets intention:

At få erfaring med et grundforløb, hvor eleverne har særlig fokus på sundhed & motion samt egen og hinandens trivsel

Målgruppe:

En tilfældig udvalgt klasse på D niveau, fra Merkantil HG 1. årgang på Køge Handelsskole

Målsætning:

- Forøge elevernes kendskab til begrebet sundhed
- Øge elevernes motionsmængde
- Få forståelse for sundhed & motion i forhold til deres uddannelse, og hvilken påvirkning det har
- Forbedre trivslen
- Øge fagligheden
- Øge fastholdelsesprocenten

Målsætning – elever:

- Individuelle målsætninger, baseret på forskellige øvelser i intro-forløbet

Rammer:

- Introduktion til projektet – 3 dage med Carsten (underviser) og Morten (elevcoach)
- 1 ugentlig lektion til forberedelse af forskellige aktiviteter i de 3 teams
- Idræt – 2 lektioner hver torsdag morgen
- Økonomiske midler til foredrag, aktiviteter, ture osv. (foredrags holder Casper Rongsted vedr. temaet motivation)
- Projektets varighed Uge 43 – 10

Middel:

- Udarbejdelse af 3 teams (kost, motion/bevægelse og fagligt) – eleverne roterer mellem de 3 teams. Eleverne har ansvar for at igangsætte forskellige tiltag inden for deres teamområde
- Udarbejde og følge kostplan
- Udarbejde og følge motionsplan
- Foredrag ved kommunal kostvejleder

- Individuelt sundhedshjul
- Personlighedstest
- Trivselsfremmende aktiviteter
- Aktivitetsøvelser i uv-sammenhæng – aktive pauser
- Idræt 2 lektioner torsdag morgen
- Frugt ordning hver torsdag efter idræt

Projektets afvikling

Projektet startede med et 3-dages intro-forløb(bilag 1), hvor klassen, i samarbejde med elevcoachen (Morten) og Handelslærer (Carsten), undersøgte forskellige forhold relateret til det overordnede tema, Sundhed & Motion. Vi havde besøg af en kommunal kostvejleder, vi så to afsnit af tv-udsendelsen ”Det Gode Liv”, hvor der fokuseres på den mentale virkning af en sund og aktiv tilværelse. Vi lavede personlighedstests, og eleverne forsøgte at kortlægge deres liv ud fra sundhedshjulet(bilag). Vi udarbejdede tre teams, der skulle have ansvar inden for områderne; Kost, Motion/Bevægelse og Faglighed. De forskellige teams blev lavet med hjælp fra personlighedstests, samt vores viden om eleverne. Dette blev gjort, dels for, at give eleverne ansvar, og dels for, at arbejde ud fra CSR principper, hvor eleverne støtter, hjælper, coacher og rådfører sig hos hinanden. Hver elev udarbejdede individuelle kost- og motionsplaner, som skulle følges, og fik forskellige opgaver. Motion/Bevægelsesteamet skulle eksempelvis igangsætte aktive pauser i undervisningen, bestemme noget af indholdet i idrætstimerne og ”stå” for øvelserne. Kostteamet skulle inspirere og motivere i forbindelse med kostplanerne. Det faglige team, skulle udarbejde en liste over ressourcer og personer, så det blev synliggjort, hvem man kunne henvende sig til.

Under hele intro-forløbet var vi meget opmærksomme på, at lave aktiviteter der fremmede motivationen, gennem forskellige bevægelsesøvelser jf. aktivitetskatalog (bilag)

Ovenstående initiativer har alle været igangsat. Vi justerede undervejs i forhold til de tre teams. Motivationen hos eleverne i forhold til at arbejde i kost teamet og det faglige team var hurtigt aftagende, så derfor inddelte vi alle tre hold som motions teams der alle havde til opgave, at planlægge en aktivitet til torsdags idræt. Det betød at der så mest var fokus på bevægelses delen, og kostdelen blev parkeret lidt i baggrunden og blev mere ”individuel frivillig”.

Vi udvalgte to ressourcepersoner til, at tage initiativ til aktive pauser i løbet af undervisningsdagen. Det har her vist sig, at eleverne selv har svært ved at påtage sig denne opgave. Elevcoachen - i samarbejde med klassen og ressource personerne - aftalte en model, hvor elevcoachen kom ind i klassen hver dag mellem kl.12.00-12.30 for at lave aktive pauser af 4-5 min. varighed.

Nyhedens interesse lagde sig efterhånden som tiden gik, og vi kunne se at, hvor eleverne de første 3 uger var meget engagerede, faldt de - langsomt men sikkert – i energiniveau, i forhold til projektet. Halvdelen af ele-

verne var dog stadig meget stabile og motiverede for, at arbejde med projektet. Erfaringerne siger umiddelbart, at det ville have været fordelagtigt, at inkludere flere undervisere i projektet for, at opretholde motivationen hele tiden og samtidig inkludere temaet i undervisningen på en kreativ måde.

Idrætstimerne

Der var en stor bekymring – fra elevernes side – om, hvordan idrætstimerne torsdag morgen ville forløbe. Dårlige erfaringer fra idræt i folkeskolen gjorde, at en del elever havde fordomme om idrætstimerne. Gruppen af elever var heterogen, og det var essentielt, at alle kunne deltage i timerne, og finde glæde ved det. Traditionelle boldspil og aktiviteter blev ikke benyttet i starten, og vi fokuserede på motion og bevægelse gennem glæde, leg og energi (bilag 3). Timerne forløb over al forventning, og alle elever var glade og begejstrede. Vi opnåede helt klart vores mål om, at glæde og leg skulle være i højsædet, og eleverne tilkendegav, at de synes det havde været sjovt. Nogle af de elever, der havde været forbeholdne, glædede sig ligefrem til ugen efter. ”Det var hårdt, men sjovt”, sagde nogle af eleverne. Aktiviteterne var for det meste lærerstyrede, og det var tydeligvis vigtigt, at benytte utraditionelle aktiviteter, der appellerer til elever der ikke har været vant til at have succesoplevelser med den traditionelle idræt... boldspil og lignende. Desværre var der nogle planlægningsfejl, og projektets planlægning og resten af 1. årgang Merkantils planlægning karambolerede ind imellem. Det forårsagede, at projektklassen måtte undvære idrætstimerne flere gange, og det medførte lidt frustration fra elevernes side.

Generelt betragter lærer og elevcoach idrætstimerne som en stor succes. Den energi eleverne fik, og det ”kick” alle fik af de forskellige aktiviteter, var meget motiverende. Når man oplever en klasse, som sprudler af glæde og lyst til at have idræt sammen, griner sammen og med hinanden. . . . samtidig med de puster og stønner af den fysiske aktivitet, giver det en stor tilfredshedsfølelse og motivation til, at arbejde videre på projektet. Man ved, at når eleverne nærmer sig sin maxpuls samtidig med, at de synes det er både sjovt og spændende, så har man fat i noget rigtigt.

De fælles idrætstimer var med til, at grundlægge et godt socialt fundament for klassen, og det er vores overbevisning, at årsagen til at klassen var meget velfungerende socialt, blandt andet kan findes her.

Vi har valgt et par nøgleområder, man skal være særlig opmærksom på i forbindelse med planlægning og afvikling af idrætstimerne;

- Fokus på glæde, leg og energi. Lærerne deltager på lige fod med eleverne (meget vigtigt)
- Utraditionelle aktiviteter til den heterogene gruppe
- Pres eleverne, men hav fornemmelse og forståelse
- Planlægning med resten af lærergruppen, og med årsplanen i baghovedet
- Klare aftaler om tid, omklædning osv.

Lærernes vurdering

Projektklassen har haft tre faste lærere tilknyttet. De er rimelig enige i evalueringen af klassen. Alle er enige om, at det var en meget behagelig klasse at være underviser for. De fungerede særdeles godt socialt, og der var en rummelighed, respekt og accept, der skinnede tydeligt igennem. Følelsen af fællesskab, blev helt klart for-

stærket af, at de havde projektet Sundhed & Motion som samlingspunkt. Lærerne oplevede at eleverne var optaget af, både sundheds og motionsdelen, og i starten var ”de aktive pauser” også en succes. Klassen respekterede den elevgruppe, der stod for aktiviteten. Senere hen, var der ikke det samme engagement, og respekten dalede. Det hjalp igen, da ”de aktive pauser” blev koordineret således, at elevcoachen var ansvarlig. Når det lykkedes, var det mærkbart, at eleverne fik et ”boost”... der blev grinet lidt, og energien forøget. Efter idræts-timerne torsdag morgen, oplevede lærerne, at eleverne kom i skole med en god energi og indstillet på at ”give den en skalle”. Holdningen er, at eleverne var lidt friskere når, de kom fra idræt torsdag morgen.

Vurderingen af projektklassen er, overordnet set, meget positiv. Fælles for lærerne er, at de gerne ville have været mere involveret i processen omkring de aktive pauser, og eventuelt selv være ansvarlige for disse.

En lærer skrev bl.a. Følgende;

”Jeg har været særdeles glad for at undervise Hold C. Jeg har oplevet en rigtig god stemning i klasselokalet og har haft en følelse af ”at komme hjem” – set forhold til de andre hold. Holdet har været meget homogent på flere område. Socialt har de passet rigtig godt sammen – og de har haft ”sundhed og motion” til fælles. De har i mine timer givet hinanden luft – og fordelt taletiden. Alle har kunnet komme til orde. De har fungeret godt sammen og de har respekteret hinanden. Jeg oplevede, at de var trygge ved hinanden”.

Andre nøgleord brugt om klassen i evalueringen;

- Tryghed
- Imødekommende
- Rummelige
- Respekt
- Sociale
- Smilende
- Aktive

Konklusion

Vi var meget ambitiøse, da vi fastlagde nogle operationelle mål i starten af projektet. Vi ville sætte aftryk både på det sociale og faglige område, samtidig med, at vi ville forøge kendskabet inden for Sundhed og Motion. Der er slet ingen tvivl om, at trivslen i denne klasse har været super god, og Sundhed og Motionsprojektet, baseret på elevevalueringer, har helt klart sin andel i dette. Elevernes motionsmængde er, for de flestes vedkommende, også forøget. Kendskabet til begreberne Sundhed og Motion er ligeledes forøget, og eleverne virker også som om, de har fået en nogenlunde forståelse for, at et sundt og aktivt liv, har en positiv virkning på et studieforløb. Det er jo svært at måle helt konkret på et kendskab, men baseret på den undervisning der har været på sundhedsområdet, den fokus der har været på motion og bevægelse og de udsendelser, vi har set om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og mental velvære, har eleverne fået et godt fundament, som der kan bygges videre på.

Vi mistede kun en elev i projektperioden, men det var omstændigheder inden projektets start, der desværre havde indflydelse på, at eleven valgte at forlade skolen.

Det eneste område, hvor vi føler projektet ikke helt når sit mål, er på det faglige område. Det er selvfølgelig også svært at måle, men ud fra elevernes evalueringer og lærernes og elevcoachens vurdering, mener vi ikke, at vi kan vise en mærkbar faglig forskel set i forhold til de øvrige klasser.

Afsluttende kommentar

Vi er i skrivende stund i den afsluttende evalueringsfase af projektet, hvor vi for nuværende endnu ikke er afklaret på hvordan vi fortsætter projekt sundhed og motion. Vi er overvejende positive over for grundidéen, men har ikke taget endelig stilling til i så fald hvilken form, dette skal fortsætte i.

Tak for et godt samarbejde med Metropol og en særlig tak til Jørgen Theibel for god support og vejledning undervejs.

Bilag 3: Produkter fra Køge Handelsskole.

Introforløb til kost og motion, sundhedshjulet Dit Liv og oversigt over motionsaktiviteter.

3a. Introforløb – Kost & Motion

Uge 43

Tirsdag	• Overraskelse, fysisk øvelse – vi fjerner bordene • Sundhedshjulet • Navneleg • Det gode liv (tv) • Gruppearbejde – Det sunde aktive liv (deres holdning). Hvad er et sundt og aktivt liv. Prioriter efter vigtighed. Gruppeformænd mødes, og lægger kort i pulje.... De skal blive enige. • Info om projektet
Onsdag	• Morgenmad • Kost • Aktivitetstemperatur på tavlen • Udarbejd din egen personlige kostplan for de næste 4 uger. Den skal afleveres til kostteamet • Personlighedstest

Torsdag	• Idræt • Lave grupper (ud fra test). Grupperne skal liste stærke og svage sider • Tildeles ansvarsområde (kost, motion/bevægelse og fagligt). Vi definerer ansvar og opgaver • Oplæg om motion • Udarbejde et individuelt motionsskema, som skal følges de næste 4 uger
---------	--

3b Aktivitetsliste

Aktivitetsliste:

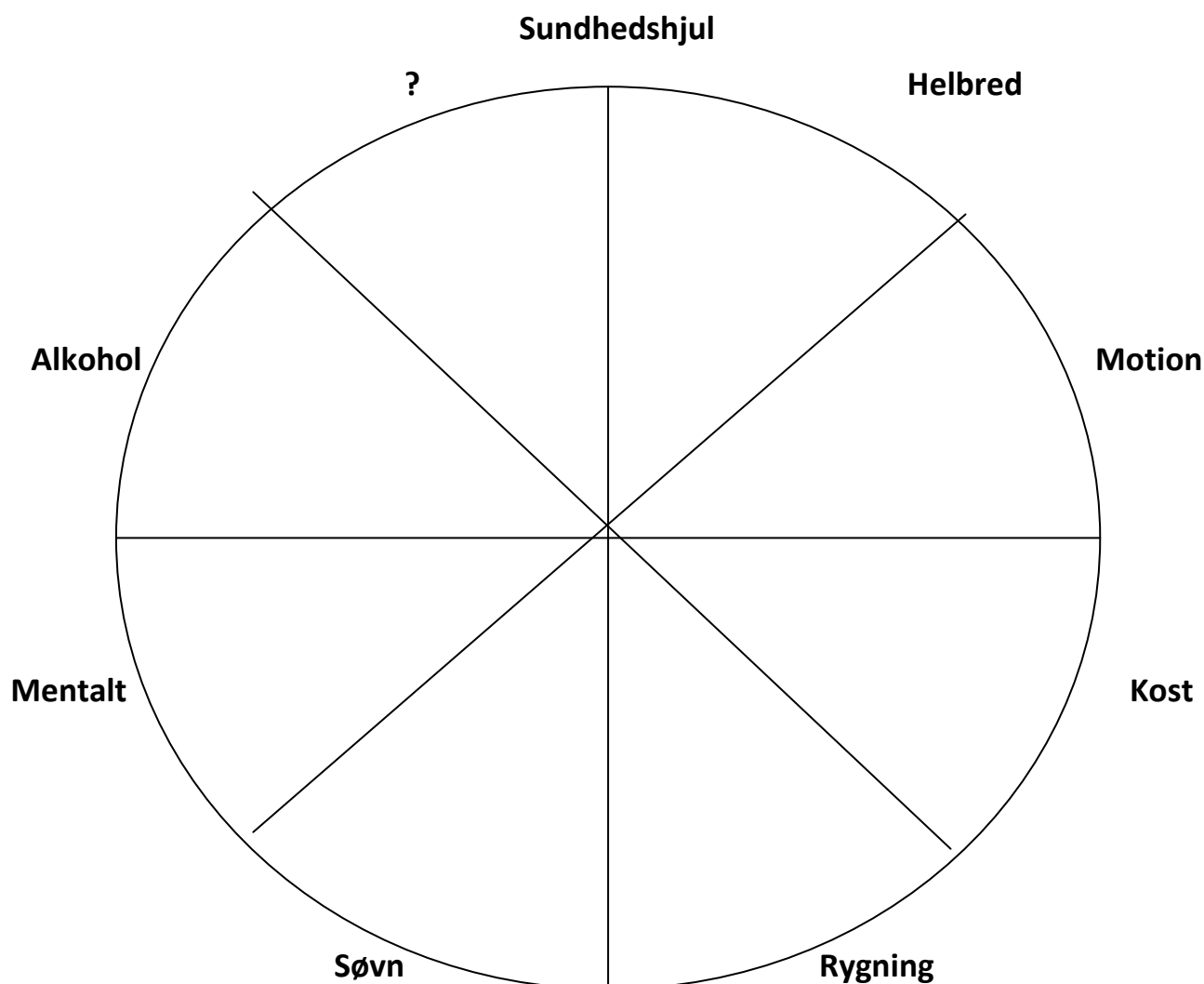
Fangelege i mange varianter:

- Hale tagfat
- Kæde fanger
- Hinke fange
- Par fanger med "helle" zoner
- Rundkreds fanger: en fanger i midten, resten i rundkreds. Må bytte plads med en i rundkreds ved at kopiere en bevægelse, fanger skal forsøge at forhindre/fange byttet. Skifter plads hvis man bliver fanget.
- Gæt et dyr, person, land osv. Øvelse hvor man har et eks dyre navn på ryggen som man skal gætte ved at gå rundt til andre personer og stille spørgsmål. Variation: løbe, lave forskellige bevægelser nar man bevæger sig til ny person. Brugt den som opvarmningsøvelse.
- Stik bold med blød bold – med befrier: lave 10 armbøjninger, 10 hop på stedet, løbe en omgang om banen, sjippe osv.
- Cowboy leg: rundkreds med en skydegal cowboy i midten. Cowboyen skyder mod en person i rundkredsen som skal forsøge at undgå og blive skudt ved at dukke sig. De to side mænd skal derefter hurtigt på duel skyde hinanden. Den hurtigste fortsætter den døde ude af leg. Slutter med duel ryg mod ryg som i cowboy film hvorefter man har gået nogle skridt og på comando skal vende sig og skyde sin modstander.
- High-five øvelse: lunter mellem i hinden i tæt kreds og giver hinanden hig-five, low-five, dobbelt five osv. Tempo øges gradvist. Brugt som ice breaker opvarmning.
- Tal krammer: Lunter mellem hinanden i tæt kreds og instruktøren siger et tal eks tre, hvorefter man hurtigst muligt skal lave et "gruppekram" på det nævnte antal. Den eller de der ikke kommer i gruppe kan man lave en sjov lille "straf" med. Armbøjninger, mavebøjninger, engle hop osv. Brugt som ice breaker opvarmning.
- Sten, saks, papir -duel. To og to overfor hinanden med en helle baglinje ca. 10 meter bag sig. Taber skal løbe efter vinder og forsøge at fange inden modstander løber ned bag sin hellelinje. Kan også laves som gruppeøvelse. Gruppen aftaler hvad de vil være (sten, saks ,eller papir). Der duelleres og taber gruppen skal løbe efter vindergruppe. Man kan variere den med egen fantasi ved at duellere med andre genstande end sten, saks, papir. Det kan være dyr, biler, sjoveste standup- person osv. Det kan være ret underholdende og ender ofte i hat og briller☺.

- To og to sammen. Først følger man den foran så tæt som muligt. Den forreste skal prøve at lave bevægelser – uden at løbe – som er svære at følge. Der må gerne passeres borde og stole. Herefter skifter man.
- To og to sammen. Forreste elev lukker øjnene, bagerste elev guider ved hjælp af stemme, og måske et sikkerhedshold i blusen (man må ikke føre ved hjælp af berøring).
- Detektiv. To elever sidder med front mod hinanden, og får 1 minut til at lægge mærke til den andens position (eleverne skal sidde stille, og må ikke ændre position). De skal nu vende sig fra hinanden, og finde på 3 kropspositionsændringer og 2 tøj/hårændringer inden de sætter sig med front mod hinanden igen, med de ændringer, de har lavet. De skal nu skiftevis opdage hinandens ændringer.
- Sprint øvelse: Gruppen står på en linje front mod instruktør, således man har en linje til sin venstre og højre side. Alle skal jogge let på stedet, der gives instruktion om at alle skal op, ned på hug, vende, og på et tidspunkt råber instruktøren højre, hvorefter det gælder om at løbe til sin egen højre side, vinderen er ude af legen, taberne fortsætter, indtil der kun er en tilbage. Øvelsen kan varieres ved, at alt er omvendt, altså op er ned, ned er op, højre er venstre. Det er ret underholdende og temmelig udfordrende for nogle.
- Styrke- og udholdenhedstræning hvor man arbejdede i intervaller og roterede i stationer.
- Kids volleyball
- Badminton rundt om net (ligesom bordtennis rundt om bord)

3c: Projekt "Dit liv"

Navn:		Dato:	
-------	--	-------	--



*Angiv nu i lagkagestykkerne
hvor du kunne tænke dig at
være om en måned.
Altså markér i felterne om det
skal være det samme som nu
eller mere eller mindre.*

*Vælg nu tre områder som er
vigtigst for dig at ændre.
Definér – beskriv de 3 områder
du har valgt.
Altså hvordan er din situation
lige nu i forhold til eks. "Ryg-
ning". - "jeg ryger 20 cigaret-
ter om dagen..".*



Professionshøjskolen Metropol
www.phmetropol.dk