

SKOLEBESTYRELSEN

NUMMER 5/15

TEMA OM
BEVÆGELSE OG LÆRING



FOTO: ASGÅRD SKOLE

OP OG UD

DA SKOLEREFORMEN TRÅDTE I KRAFT SIDSTE SOMMER, VAR MERE BEVÆGELSE I SKOLEHVERDAGEN ET AF DE ELEMENTER, SOM MANGE ELEVER – OG DERES FORÆLDRE MED – SÅ FREM TIL

Men noget tyder på, at det også har været noget af det, der har været svært for mange af skolerne at komme i gang med. Til stor skuffelse for mange børn, der glædede sig til at få lidt mere afveksling og bevægelse ind i timerne.

Der er imidlertid hjælp at hente. Det er ikke ideer og koncepter, der mangler. Og tilstrømningen til kurser som Dansk Skoleidræts, "Sæt skolen i bevægelse", er stor: Ca. 200 skoler har i årets løb sendt deres lærere og pædagoger på kursus i, hvordan de kan integrere bevægelse i undervisningen, og tilslutningen til Sko-

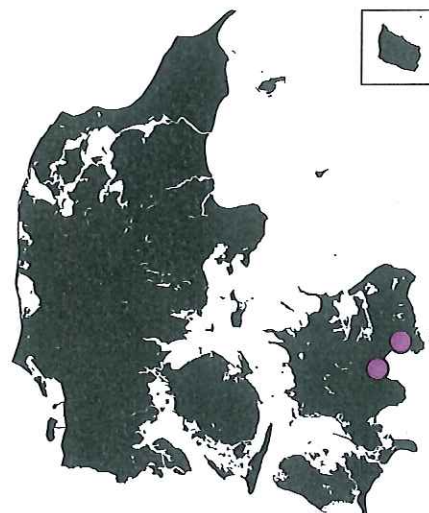
lernes Sundhedsuger i disse uger slår alle rekorder. I slutningen af august var ikke mindre end 227.000 elever fra 0.-10.klasse tilmeldt projektet, som bl.a. betyder, at lærerne får inspiration og ideer til powerpauser og bevægelse i undervisningen.

EN ANDEN INDLÆRINGSFORM

En af de skoler, som er nået langt med netop at få bevægelse ind i undervisningen, er Asgård Skole i Ølby ved Køge. Vi besøgte skolen for at høre, hvordan de gør. Men selvom bevægelse og idræt i dag er en integreret del af skolens kultur, giver de også her udtryk for, at det er et langt sejt træk:

– Udfordringen er at lave bevægelsesaktiviteter, som giver mening i forhold til den undervisning, man laver. Det er jo en helt anden indlæringsform, vi er i

gang med, lyder det fra skolens leder, Jørgen Erik Christensen, der selv er tidligere idrætslærer. ■



SKOLEBESTYRELSEN

udgives af Kommuneforlaget A/S

Nummer 5

Oktober 2015

24. årgang

Udkommer 6 gange årligt

ISSN 0907-1571

I redaktionen:

Annette Wiborg
(Ansv.red.), journalist,
wiborg@deadlinepress.dk

Jan Nielsen
skoleleder, Arden Skole,
Mariagerfjord Kommune

Per Udesen
Centerchef for dagtilbud
og skole, Furesø Kommune

Line Michan
Skolebestyrelsesformand,
Husum Skole i Københavns
Kommune

Redaktion:

SKOLEBESTYRELSEN

Kommuneforlaget A/S

Weidekampsgade 10

2300 København S

post@kommuneforlaget.dk

www.kommuneforlaget.dk

Ekspedition og kundeservice

Kommuneforlaget A/S

Telefon 3311 3800

post@kommuneforlaget.dk

www.kommuneforlaget.dk

Artikler i **SKOLEBESTYRELSEN** kan
citeres mod kildeangivelse, jvf. op-
havretslovens bestemmelser om
citattretten.

Hvis intet andet fremgår, er artik-
lerne skrevet af journalist Annette
Wiborg.

Tryk: InPrint A/S



Produktion: Kommuneforlaget A/S



Kommuneforlaget

BEVÆGELSEN HALTER

BEVÆGELSE SKAL IND I FAGENE, BÅDE I INDSKOLINGEN, PÅ MELLEMTRINNET OG I UDSKOLINGEN. FOR MED SKOLEREFORMEN ER DER GJORT OP MED DEN STILLESIDDENDE SKOLE. MÅLET ER, AT BØRNE NE SKAL BEVÆGE SIG I GENNEMSNIT 45 MIN. OM DAGEN, OG DET ER IKKE KUN EN UDFORDRING FOR ELEVERNE. DET ER DET I HØJ GRAD OGSÅ FOR KOMMUNERNE, SKOLERNE OG DERES LÆRERE OG PÆDAGOGER.

En forvaltningsundersøgelse, gennemført af KL i foråret, viser, at motion og bevægelse som en integreret del af skoledagen er en af de større mundfulde i skolereformen: "Det tager tid at skabe de forandringer, der er nødvendige for at gøre motion og bevægelse og den åbne skole til en integreret del af den længere og mere varierede skoledag".

For hvordan skal det gøres, og hvordan understøtter og skaber kommunerne rammerne for, at det kan udfolde sig på skolerne?

SKUFFELSE

Der var ellers stor opbakning til netop det element af skolereformen, da forældrene i december 2014 blev spurgt af YouGov for

KL. Motion og bevægelse var blandt de nye tiltag, som forældrene var mest positive overfor, og hvor flest havde mærket, at der var sket forandringer: 50 pct. af forældrene svarede, at de 45 minutters motion og bevægelse i gennemsnit hver dag fungerer meget godt/godt. 22 procent var negative, og 10 pct. havde slet ikke mærket nogen ændring.

Et par måneder senere blev forældre til børn i folkeskolen spurgt af Gallup for Berlingske: Her svarede 48 pct., at de oplever mængden af bevægelse som uændret efter indførslen af reformen. Især i udskolingen kneb det med at få bevægelse ind i undervisningen, og 56 pct. af forældrene til elever i 7., 8. og 9. klasse mente ikke, at deres børn fik, hvad der svarer til 45 minutters daglig bevægelse. Kun ca. 25 pct. mente, at skolen lever op til kravet om bevægelse.

MIO TIL FORSØG

Det er ikke, fordi der mangler bevægelsesprojekter. Landet over er kommuner, organisationer og lærere i fuld gang med at indsamle og dele ideer til, hvordan motion og bevægelse kan integreres i undervisningen. Mindst 200 skoler har i løbet af sidste skoleår 2014/15 ifølge Dansk Skoleidræt haft lærere på kurser i "Sæt skolen i bevægelse", som netop handler om, hvordan man kan integrere bevægelse i de boglige fag, så man samtidig styrker de faglige mål i fagene. Og sammen med DGI, DIF og Via University College har Dansk Skoleidræt fået 5 mio kr. til projekt "Krop og kompetencer" fra A.P.Møller, som skal give et kompetenceløft til lærere og pædagoger i fem kommuner, ligesom Tryk-Fonden har givet 50 mio kr. til et 5-årigt samarbejde med Dansk Skoleidræt om projekt "Sunde

Undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 min. om dagen. Udgangspunktet er, at eleverne skal bevæge sig hver dag, men idrætsdage og temauger, der indeholder motion og bevægelse kan indgå i de 45. min i gennemsnit.

Fra folkeskolelovens § 15



FOTO: GOLDURBOX

Børn Bevæger Skolen". Tilsvarende er ca. 227.000 elever tilmeldt sundhedsugerne i projekt Aktiv rundt i Danmark, støttet af Nordea-fonden. Et gratis koncept til skolerne, som foregår i ugerne 39-41 og giver ideer til, hvordan sundhed og bevægelse kan kombineres med læring.

BEDRE TIL MATEMATIK

Udeskoler, naturskoler og forskning fra ind- og udland har de senere år vist en sammenhæng mellem bevægelsesaktiviteter og læring. Det mest kendte er det såkaldte Bunkeflo-projekt, hvor man på en skole syd for Malmø gennem flere år har integreret motorisk træning i undervisningen. Projektet følges af forskeren Ingegerd Ericsson, der ud fra resultaterne har skrevet en doktorafhandling om motorisk træning, koncentration og skolepræstationer. Bunkeflo-projektet viser, at eleverne gør store fremskridt, ikke bare bevægelsesmæssigt, men også i svensk og matematik. De bliver simpelthen dygtigere til at læse, skrive, stave og regne, når de får en times daglig motorisk træning.

Senest har forskere fra Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Univer-

sitet undersøgt og testet sammenhængen i forskningsprogrammet "Læring i bevægelse". Børn fra børnehave- til gymnasiealderen blev sat i gang med aktive lege i frikvarteret, aktive pauser i undervisningen og aktiv undervisning, dvs. bevægelse, som var integreret i fagene. I ni måneder blev 545 elever fra 1. klasse i 12 folkeskoler udsat for fysiske aktiviteter i alle matematiktimer, mens kontrolgruppen havde "almindelig matematik". Og de børn, der var fysisk aktive i timerne, havde en 35 pct. større fremskridt i matematik, end de børn, der ikke havde aktiv matematik:

MERE MOTIVEREDE

Samme resultat kunne dog ikke iagttages blandt de store elever i 6.-7. klasse. Her deltog 632 elever fra 14 skoler, og interventionen bestod af fysiske aktiviteter i de boglige fag, organiserede frikvarteraktiviteter, en cykelkampagne og daglige

bevægelseslektier, mens kontrolgruppen havde almindelig undervisning. Her tog de større elever godt imod fx dansematematik, og når bevægelse indgik som en del af den faglige undervisning, var det med til at skabe et mere motiverende læringsmiljø, fremgår det af rapporten, "Forsøg med læring i bevægelse".

Men motivationen viste sig at være betinget af, om de anvendte aktiviteter oplevedes som relevante, fagligt og bevægelsesmæssigt:

"Elevernes motivation steg, når de blev involveret og fik medbestemmelse, og når kommunikation og relationsdannelse med kammerater var prioriteret i aktiviteterne", lyder det.

Til gengæld var der meget lav delta-gelse i de organiserede frikvarteraktiviteter, og samlet set kunne forskerne ikke dokumentere en læringseffekt på aldersgruppen.

Rapporten kan hentes på Syddansk Universitets hjemmeside, www.sdu.dk. ■

"BUNKEFLO-PROJEKTET VISER, AT ELEVERNE GØR STORE FREMSKRIDT, IKKE BARE BEVÆGELSEMÆSSIGT, MEN OGSÅ I SVENSK OG MATEMATIK. DE BLIVER SIMPELTHEN DYGTIGERE TIL AT LÆSE, SKRIVE, STAVE OG REGNE, NÅR DE FÅR EN TIDES DAGLIG MOTORISK TRÆNING"

APPETIT PÅ BEVÆGELSE

EN FLOK ELEVER MYLDRER OVER SKOLEGÅRDEN. DE HAR LIGE VÆRET PÅ 10 MINUTTERS MATEMATIKLØB OG SKAL TILBAGE TIL KLASSEVÆRELSET. SKOLEREFORMENS ÅR 2 MED 45 MINUTTERS DAGLIG BEVÆGELSE ER I GANG.

I lærerværelset står lærer Ralf Salomonsen og aftaler med en nystartet lærer, at de lige tager en "walk and talk". Man snakker godt sammen, når man går en tur, og der er mange nye ting, læreren skal sættes ind i.

Imens har hans kollega på 5. årgang, Marianne Jensen, travlt med at samle materialer sammen til danskmodulet i 5.c. Bl.a. en kasse med små sedler med ord som "skole", "smile", "sommer" osv. I dag skal eleverne øve sig i lange og korte vokaler, og planen er, at de skal have et break med 10 minutters vokaløb ude i skolegården. Det er eleverne mere end med på.

Da de har løbet frem og tilbage og hentet ord, de skal sortere i to kasser, har de fået røde kinder, og nogle er lidt forpustede, da jeg spørger, hvad de har fået ud af det:

– Det er lidt dejligt at komme ud og få frisk luft, for lokalerne kan være varme, og jeg synes, det er sjovt, siger én.

– Jeg synes, jeg lærer meget af det!

– Man husker det bedre på den måde!

– Jeg har tit ondt i hovedet, når jeg sidder herinde. Men det forsvinder, når jeg kommer ud, lyder det fra andre.

Også Ralf Salomonsen og hans nye lærerkollega har fået frisk luft til hjernen efter deres tur ude i det fri. I det hele taget er bevægelse, motion og idræt noget, der indgår på mange forskellige måder på Asgård Skole.

IDRÆTSKANON

Vi er taget til Ølby ved Køge for at høre, hvordan de gør. Med en kun 10 år gammel skole, der har sin egen kunstige sø med kanal og et naturværksted med solfangerdrevne computere og en skoleleder, der er dedikeret til idræt, var de godt klædt på, da skolereformen dikterede 45 minutters daglig bevægelse. Fx har den daværende skolebestyrelse formuleret principper for idrætsundervisningen med en idrætskanon, som beskriver, hvordan deltagelse i stævner og aktivitetsdage i idræt kobles til undervisningen.

Mange af skolens bevægelsesaktiviteter tager udgangspunkt i Dansk Skoleidræts projekter, såsom skolesport, gåbus, legepatruljer og ugentlige øvelser og ideer til aktiv undervisning og brain breaks – pauser i undervisningen.

BEVÆGELSESBÅND

Alle skolens klasser har fået lagt et 10 minutters bevægelsesbånd ind i midten af modulet. Det betyder, at der er sat 10 minutter af, som lærerne kan bruge i de forskellige fag, hvad enten det er dansk, matematik, natur & teknik, geografi etc.

– Det betyder, at vi ikke nødvendigvis skal bruge nøjagtig 10 minutter på det, men at tiden er sat af. Og her på årgangen bruger vi det, både i dansk og matematik, fortæller lærer Marianne Jensen, som er klasselærer for 5.c.

– Hvis vejret er ok, er vi ude, og ellers bruger vi det store fællesrum. Vi er tilmeldt Aktiv rundt i Danmark, hvor vi i forbindelse med sundhedsugerne får tilsendt nye øvelser hver uge. Nogle gange kan vi bruge dem direkte, andre gange laver vi dem om, fx fra matematik til dansk, og vi er tre lærere på årgangsteamet, som er gode til at give dem videre til hinanden.

– Hver gang, vi tager fat på et nyt emne, prøver jeg at lave små øvelser omkring det. Normalt putter jeg dem ind midt i timen, så de kan få et break, efter at de har siddet og arbejdet med noget skriftligt. Det falder meget naturligt. Når vi fx har diktatløb, er det, fordi vi næste dag skal skrive diktat. På den måde er det træning, ligesom hvis de skulle sidde derhjemme og øve sig, siger Marianne Jensen, der synes, hun får friskere børn ud af det:

– Jeg kan ikke direkte aflæse på deres diktater, at det fremmer læringen, men de arbejder godt med det og er glade for det! siger hun og tilføjer, at de bruger

ASGÅRD SKOLE i Ølby ved Køge er bygget som 3-sporet skole med 710 elever fra bh.kl.-9.klasse og SFO1 og SFO2 op til 7.klasse. Adr.: Norsvej 2, 4600 Køge. Tlf.: 5667 2700. www.asgaard-skole.dk



FOTO: ASGÅRD SKOLE

mange andre bevægelsesformer, fx walk and talk, hvor eleverne går rundt om skolen, to og to, og taler om et givent emne, som de bagefter fremlægger i plenum.

TIL RÅDIGHED FOR KOLLEGER

Tilbage på lærerværelset har Ralf Salomonsen været på sin walk and talk med kollegaen. Han er faglærer i natur & teknik og håndværk & design, og sammen med Finn Larsen fra skolens læringscenter står han for udeskolen Yggdrasil. De er to ud af de tre lærere, som hver har fået fem timer om ugen, hvor de står til rådighed for kolleger og tager med på ture og ekskursioner og vejleder om aktiviteter uden for klasseværelserne.

– Vi håber, vi giver lærerne en øjenåbner og appetit på at komme afsted. Hovedformålet med udeskole er jo at gøre undervisningen mere interessant, siger Ralf Salomonsen, der som eksempel nævner en tur på kirkegården, hvor eleverne ser på gravstene og får sat tanker i gang, som de kan bruge som inspiration til dansk og historie.

Selv bruger Ralf Salomonsen bl.a. systemet Find2learn, som er et GPS-styret

orienteringsløb med et fagligt indhold, som den enkelte lærer eller pædagog selv kan definere. Han sætter fx elektroniske poster rundt omkring på skolens område, hvor eleverne skal løbe rundt og besvare spørgsmål om hovedstæder.

– Vi skal jo passe på med ikke kun at tænke, som vi altid har gjort. Vi skal prøve at tænke anderledes, og det kan reformen hjælpe skolerne med, siger han.

DET HELE MENNESKE

– Udfordringen er at lave bevægelsesaktiviteter, som giver mening i forhold til den undervisning, man laver. Det er en helt anden indlæringsform, vi er i gang med, siger skoleleder Jørgen Erik Christensen, der føler sig ydmyg over for opgaven med at skabe aktiv undervisning. For også på hans skole er der forskel på, hvor naturligt det falder de enkelte lærere at indføre bevægelse som en del af deres faglige undervisning.

– Det letteste er at indføre bevægelse som en løserevet del, hvor det handler om at få pulsen op og hjernen klaret, så man er mere frisk til undervisningen. Men vi skal væk fra den

bevidstløse løbetur rundt om skolen. Det spændende er, når ideerne spredte sig til dem, der synes, det er lidt grænseoverskridende og svært. Derfor har vi også haft alle lærerne på kurser, arrangeret i samarbejde med Dansk Skoleidræt, og vores pædagoger, som har stor erfaring med bevægelse, er i gang med at gøre SFO'en til en idræts-SFO.

For Jørgen Erik Christensen er idræt og bevægelse en del af en filosofi om "det hele menneske", og han ser det som en af skolens opgaver at gøre eleverne bevidste om de valg, de træffer, fx i forhold til kost, motion, trivsel og sundhed.

– Men skolen skal byde på udfordringer. Ting, som kan opleves som farlige, og hvor man har mulighed for at komme til skade, men ikke gør det, fordi man har lært at passe på sig selv og sin krop. Derfor var jeg også med til at bestemme, at skolen skulle have en sø, et bålhus, en kanal og en høj, som man kan kælke ned af, forklarer skolelederen, der understreger, at det ikke er ham, der skal fortælle, hvad lærerne skal gøre. Men han skal sørge for, at der er nogle rammer, der understøtter og gør det lettere at sætte skolen i bevægelse. Derfor gåbus, legepatruljer, skolesport, idrætskanon, naturværksted, udeskole, "Styr på sundheden" og mere bevægelse i undervisningen ... ■

"VI SKAL VÆK FRA DEN BEVIDSTLØSE LØBETUR RUNDT OM SKOLEN. DET SPÆNDENDE ER, NÅR IDEERNE SPREDER SIG TIL DEM, DER SYNES, DET ER LIDT GRÆNSEOVERSKRIDENDE OG SVÆRT"

Abcdefghijk



NUMSESTAVING OG BRAINBREAKS

SAMFUNDSDOMINO, RUNDKREDSRYTME, TEKST-RALLY, NUMSESTAVNING, BRAINBREAKS ... DET ER IKKE IDEER OG PROJEKTER, DER MANGLER. MEN FOR DEN ENKELTE SKOLE OG LÆRER/PÆDAGOG KAN DET VÆRE SVÆRT AT FÅ DEM FORANKRET SOM EN DAGLIG PRAKSIS I FAGENE.

Det ved idrætskonsulent i Brøndby Kommune, Kamilla Ahrensbach noget om.

Som lærer gennem 15 år i idræt og matematik har hun – længe før skole-reformen – arbejdet med at få eleverne til at bevæge sig, også når de skulle øve tabeller og løse ligninger. Sammen med en kollega på Frederiksberg, Lasse Rye Rasmussen, har hun indsamlet en lang række ideer til, hvordan man som lærer/pædagog kan få eleverne op af stolen og ud på gulvet for at lave matematik, geografi, lære tyske verber, samfundsfag,

dansk osv. osv. Eller få et brain break – en pause fra indlæringen:

– Det optager mig, fordi jeg oplever, at eleverne sidder og bliver trætte og mister koncentrationen. Vi må have dem op af stolen og i gang med at lave noget fysisk, som kan være noget fagligt relevant eller en leg, som er flettet sammen med det faglige, siger Kamilla Ahrensbach.

FÅ KONCENTRATIONEN TILBAGE

I inspirationsmaterialet har Kamilla Ahrensbach samlet en lang række ideer til lege og øvelser, der kan indgå i fagene på alle klassetrin, eller som kan bruges som pauser for at få luft og frisk energi til hjernen. Og eleverne kan lide det:

– Både i indskolingen, på mellemtrinnet og i udskolingen efterlyser eleverne aktiviteter, der kobler bevægelse til fagene. De har alle sammen brug for at røre sig og få koncentrationen tilbage. På

den måde ligger det lige til højrebenet. Vi ved jo, at såvel børn som voksne kan koncentrere sig i 20 min. ad gangen, så skal der ske noget andet. Samtidig har vi fået dokumentation for, at der er en sammenhæng mellem læring, trivsel og motivation for elever, der bevæger sig i forbindelse med undervisningen. De bliver klart bedre til fagene, trives bedre og får større selvværd. Bevægelse gør noget godt for det hele. Vi ved også alle sammen, at når vi har været ude og lave fysiske aktiviteter, føler vi os bedre tilpas i kroppen og har nemmere ved at koncentrere os om vores arbejde, siger Kamilla Ahrensbach.

IKKE ALTID KONKURRENCER

– Børn har mange måder at lære på, og rigtig mange kan lide at røre ved tingene og bevæge sig, når de skal lære noget. De synes, de lærer bedre, når der er fysisk aktivitet forbundet med læringen. Samti-

dig anerkender jeg, at der selvfølgelig er noget fagligt, der kræver mere fordybelse end andet. Men aktive pauser behøver ikke altid at være faglige. Det kan være små ting, der lige skærper koncentrationen, og som gør, at vi får et godt grin og kan sætte os og arbejde videre. Vi burde alle sammen rejse os fra stolen en gang i timen og bevæge os lidt. Også fordi der er meget socialt i det. Det skaber en god dynamik i klassen, det er en god måde at være sammen på og giver god trivsel. Men det er vigtigt, at vi indimellem også husker at tage konkurrencemomentet ud af aktiviteterne, så vi ikke misser de elever, der altid oplever, at de taber.

– Andre aktiviteter er større og mere omfattende og kræver mere forberedelse fra lærerside. Rigtig mange skoler sender deres medarbejdere på kurser i bevægelse og læring i øjeblikket, men problemet er at få det fastholdt, når man er tilbage i hverdagen på skolen. Derfor er det godt, at der nu også laves opfølgingskurser, bl.a. i Dansk Skoleidræt, så aktiviteterne for alvor kan blive forankret i den daglige

– Jeg ved, det kan være svært for lærerne at få bevægelsen ind, ikke mindst i udskoling, hvor der er meget fagligt, de skal nå, siger Kamilla Ahrensbach, som til gengæld oplever, at også de større elever i udskoling efterlyser mere bevægelse i undervisningen.

ET ØNSKE TIL FORÆLDRENE

Også forældrene er begejstrede. Især når de oplever, at bevægelsen har med fagligheden at gøre, og det betyder, at deres barn trives. Men hun har et ønske til forældrene:

– Jeg håber for det første, at skolebestyrelserne bakker op om at få mere bevægelse ind i fagene, og at de også kan se, hvor vigtigt det er for deres børn, at de får rørt sig. Men så er der idrættimerne. Her vil jeg opfordre nogle af forældrene til at hanke lidt op i sig selv, når det gælder deres børns deltagelse i idrætten. Nogle forældre er lige hurtige nok til at skrive en seddel om, at deres barn ikke behøver at deltage af alverdens dårlige grunde. Eller sørger ikke altid for, at deres børn får idrættøj med. Det er svært for os idrætslærere at stille noget op med. Derfor er det helt nødvendigt at sikre forældreopbakningen, og her kan skolebestyrelserne gribe fat i forældrene ude i klasserne, slutter Kamilla Ahrensbach.

Find materialet *Bevægelse i skolen* på <http://www.brøndby.dk/skolereform>. ■

KORT NYT

FAMILIEN I SKOLE

Der er noget søvngængeragtigt over skole-hjem-samarbejds stivnede former; de trænger til fornyelse. For forældre og lærere er det ofte en pligtøvelse, som skal overstås uden den store begejstring...

Det er den tidligere socialchef i Horsens, cand.psych. Alex Madsen, der skriver. Han er forfatter til bogen "Familien i Skole- magt og afmagt i folkeskolen", som udkom i foråret. For spørgsmålet er, om folkeskolen tør åbne for en ny dialog: Vil folkeskolen udstrække sin inklusionsforpligtelse til også at gælde forældre?

Med bogen vil forfatteren forsøge at puste nyt liv i det skole-hjem-samarbejde, som han mener trænger til et serviceeftersyn. Med en skole-reform, der lægger op til, at børn tilbringer mere og mere tid på skolen, og hvor inklusion kun kan blive en succes, hvis forældre og skole kan hente inspiration og ideer hos hinanden, er der behov for at revitalisere samarbejdet, mener han.

I bogen peger han bl.a. på de muligheder, der ligger i skolens åbning mod lokalsamfundet, ligesom han mener, at inddragelsen af forældre i forbindelse med familieskole og familieklasser kan være med til at give skole-hjem-samarbejdet mening.

Alex Madsen: "Familien i skole – magt og afmagt i folkeskolen", 257 s. Frydenlund. ■



HVAD HJÆLPER MEST?

"Alle former for fysisk aktivitet og leg, med kvalitet og kvantitet, ser ud til at medføre positive effekter. Meget tyder dog på, at moderat til høj fysisk aktivitet kan medføre de største effekter, da dette øger iltforsyningen til hjernen. Det ses også, at flere korte aktiviteter á 10 minutters varighed, snarere end én lang blok med fysisk aktivitet, har den bedste effekt..."

Der er forsket rigtig meget i effekten af motion og bevægelse, men i diskussionen om, hvad der har bedst effekt, kan man ofte komme til kort, fordi man måske ikke helt kan huske, hvordan det hænger sammen. For at bringe nogle flere fakta på banen har Dansk Skoleidræt og TrykFonden derfor lavet seks forskellige faktaark, der giver overblik over hvilke positive effekter, som fysisk aktivitet kan have på hhv. den kognitive, motoriske, sociale, mentale og emotionelle udvikling. Faktaarkene er skrevet på baggrund af den nyeste nationale og internationale forskning og opdateres løbende. De kan downloades på hjemmesiden http://www.xn--sundebnbevgerskolen-s0b40b.dk/media/2518401/faktaark5_fysisk-aktivitet-og-laering.pdf. ■

SYNSPUNKT

AF FINN KRISTENSEN,
FORMAND FOR DANSK SKOLEIDRÆT



UDFORDRINGEN ER AT GØRE DET!

1500 timer – eller 90.000 minutter. Det skal elever, der startede i 0. klasse fra og med sidste sommer, bevæge sig i løbet af deres skolegang. Skolereformens krav om, at alle elever i gennemsnit har 45 minutters bevægelse om dagen stiller store krav til, at skolerne forvalter den store mængde bevægelse med omtanke. Skolebestyrelserne har i den forbindelse en vigtig rolle, fordi de er med til at beslutte, hvilke principper skolerne skal drives efter, og hvor skolens ressourcer skal bruges. Så bestyrelsen kan i høj grad være med til at løfte de gode initiativer, som lærere og pædagoger må have i forhold til at skabe en mere aktiv skoledag.

HVAD VIL I STYRKE HOS ELEVERNE?

Som skole er det vigtigt, at man gør sig klart, hvad man gerne vil opnå med bevægelsen – hvad er det, man gerne vil styrke hos eleverne? Er det primært deres læring? Eller er der brug for bevægelsesaktiviteter, der i højere grad understøtter sundhed, trivsel eller som giver elevernes motivation et boost?

Eleverne har i skolereformens første år generelt taget godt imod den øgede bevægelse. De ønsker en mere varieret skoledag, og bevægelsen er et af de meget vigtige elementer, der skal sikre, at skoledagen ikke bare bliver mere af det samme. Og det er jo et rigtig godt afsæt for at

komme i gang med bevægelsesaktiviteterne, at eleverne rent faktisk er motiverede for at komme op af stolene, selvom vi også ved, at det nogle steder kan være en udfordring at få de ældste elever med.

UDSTIK EN RETNING

Dansk Skoleidræt står klar til at inspirere og hjælpe landets skolebestyrelser med at udstikke en retning for den fysiske aktivitet på skolen. Ikke blot så kravet om 45 minutters daglig bevægelse honoreres. Men også så det gøres godt, og ikke mindst er sjovt for dem, det hele handler om: Eleverne.

I forlængelse af skolereformen har Dansk Skoleidræt lanceret projektprogrammet Sunde Børn Bevæger Skolen. Programmet er støttet af TrykFonden og fokuserer på sundhed, trivsel og læring i bevægelse, der gennem en aktiv skoledag skal få flere børn og unge til at bevæge sig mere i løbet af HELE skoledagen og grundlægge sunde vaner tidligt i livet.

SUNDE BØRN HELE DAGEN

Sunde Børn Bevæger Skolen indeholder seks forskellige indsatser. Tilsammen sikrer de en skoledag med kvalificerede be-

vægelsestilbud – lige fra eleverne går hjemmefra om morgenen, til de forlader skolen om eftermiddagen. Det drejer sig om:

- Aktiv transport til skole med Gåbus
- Konkrete idéer til fysisk aktivitet i den boglige undervisning med Sæt Skolen i Bevægelse
- Aktive og sjove frikvarterer med Legepatruljen og Gameboosters
- Inspiration til idrætsundervisningen via Skolernes Motionsdags materialer
- Inspiration til sundhedsundervisning og daglig bevægelse med Styr på Sundheden
- Bevægelsestilbud målrettet de idrætsusikre elever med Skolesport

"BESTYRELSEN KAN I HØJ GRAD VÆRE MED TIL AT LØFTE DE GODE INITIATIVER, SOM LÆRERE OG PÆDAGOGER MÅ HAVE I FORHOLD TIL AT SKABE EN MERE AKTIV SKOLEDAG"

Som skole kan man vælge at gøre brug af samtlige indsatser i programmet, eller man kan udvælge enkelte indsatser efter behov. I Dansk Skoleidræt står vi til rådighed og vejleder gerne omkring, hvordan I kommer i gang på lige netop din skole. For vi ved, at det mange steder ikke er

den gode vilje, der mangler, men at den største udfordring er at gøre det. Simpelt hen komme i gang og starte et sted. Det vil vi gerne hjælpe med. ■

NÆSTE NUMMER

TEMA I NÆSTE NUMMER ER UGESKEMAREVOLUTIONEN

SKOLEBESTYRELSEN 6/15 UDKOMMER 30. NOVEMBER