

En aktiv hverdag skal hjælpe sårbare kostskoleelever

Dansk Skoleidræt og Ringe Kost- og Realskole er gået sammen om projektet "Aktive og sunde kostskoleelever". Det er støttet af Sundhedsstyrelsen og skal skabe bevægelsesglæde hos skolens elever – og på sigt inspirere andre kostskoler til at gå samme vej.

Unge mennesker med ondt i livet og markante sociale udfordringer i bagagen er typisk ikke de mest fysisk aktive. Når overskuddet er i bund, er det ikke motion og bevægelse eller deltagelse i en idrætsforening, der står øverst på listen over dagligdagens gøremål. Men lige præcis den gruppe sårbare unge kan ellers i særlig grad have gavn af tilbud, der rører kroppen, giver smil på læben og en mere aktiv hverdag. Det har Dansk Skoleidræt og Ringe Kost- og Realskole tænkt sig at gøre noget ved.

Parterne har således fundet sammen om projektet "Aktive og sunde kostskoleelever". Visionen er at arbejde sundhedsfremmende og medvirke til livslang fysisk aktivitet og bevægelsesglæde hos en gruppe unge mennesker, der normalt ikke finder glæde ved fysisk aktivitet, og som er anbragt på en kostskole væk fra den familie, der normalt skal hjælpe og støtte de unge til at være fysisk aktive i hverdagen.

Det er Sundhedsstyrelsen, som med en støtte på 1,5 mio. kr. til Dansk Skoleidræt har muliggjort, at projektet kan realiseres. Det sker med en række aktiviteter målrettet undervisning, pauser og fritid.

- Vi vil skabe nye muligheder for de unge med udgangspunkt i den hverdag, de har på kostskolen. Ved at sætte fokus på idræt, bevægelse og krop i skoledelen vil vi motivere eleverne til også at blive mere aktive i skolens fritidsdel. Derfor skal aktiviteterne være alsidige, skabe puls, være nemme at sætte i gang og gøre de unge mennesker nysgerrige på bevægelse med det sigte, at de får gode og positive oplevelser med deres kroppe og det at bevæge sig i sociale sammenhænge, siger Allan Skoven Pedersen, projektleder i Dansk Skoleidræt.

Mange gevinster for eleverne

Projektet "Aktive og sunde kostskoleelever" skal også hjælpe og understøtte ledere, lærere og pædagoger omkring de unge, så personalet får nye kompetencer til at understøtte eleverne til et mere fysisk aktivt og sundt liv på kostskolen.

Ringe Kost- og Realskole har allerede oplevet, at en gruppe elever er motiverede for idræt og bevægelse. Derfor har skolen i samarbejde med Dansk Skoleidræt foretaget små prøvehandlinger med få elever og lærere, hvor der blev pustet til den gnist, der er hos flere af de unge.

- Prøvehandlingerne synliggjorde, at der er behov for en større og mere målrettet indsats, og det er den, vi nu indleder. Vi tror på, at der er grobund for succes, hvis motivationen bliver understøttet i endnu højere grad hos de unge, siger skoleleder på Ringe Kost- og Realskole, Jakob Gershøj.

- Vi kan se mange potentielle gevinster for vores elever, når de får mere bevægelse ind i deres hverdag. Udover de oplagte omkring deres generelle sundhed, så håber og forventer vi at se en øget oplevelse af at være en del af et positivt fællesskab, oplevelsen af at man bliver dygtigere til det, man træner og øver sig på, et øget kendskab til og forståelse af deres egen krop, og en forbedret søvn, siger Jakob Gershøj.

- For mange af vores elever har bevægelse og fællesaktiviteter ikke været forbundet med noget positivt, så vi er bevidste om, at der skal mange positive oplevelser til, for at erstatte deres tidligere dårlige oplevelser med frikvarterlege, idrætsundervisning og lignende. Vi tror på, at hvis vi er vedholdende i at invitere dem med til positive voksenstyrede aktiviteter, kan vi langsomt ændre deres udgangspunkt. Det gøres ikke ved at

kaste en fodbold ud i skolegården i frikvarteret, men ved at møde eleverne individuelt, i små grupper og for nogle i store grupper. Og ved som voksne at sørge for, at det er trygt for alle at være med. Det glæder vi os til at afprøve i praksis i tæt samarbejde med Dansk Skoleidræt siger skoleleder på Ringe Kost- og Realskole, Jakob Gershøj.

Skal have hele landet med

”Aktive og sunde kostskoleelever” begynder i skoleåret 2024/2025, når eleverne starter op i august. Parallelt hermed deltager personalet løbende i kurser fra Dansk Skoleidræt - fx i brain-breaks og i bevægelse integreret i den faglige undervisning.

På sigt er det planen, at landets øvrige kostskoler med anbragte børn inviteres med.

- Vi glæder os til i samarbejde med Ringe Kost - og Realskole at motivere og inspirere de særligt sårbare elever til et mere aktivt børne- og ungdomsliv. Vi har store forventninger til projektet, og vi regner med, skolen bliver en foregangsskole, hvorfra vi kan viderebringe gode resultater, erfaringer og fortællinger til landets øvrige kostskoler, siger Allan Skoven Pedersen og supplerer:

- Dansk Skoleidræt har rigtig meget erfaring fra den almene grundskole, ligesom vi også har arbejdet med specialundervisningstilbud. Nu glæder vi os til at komme ud på kostskolerne med al den erfaring i bagagen, samtidig med at vi lærer noget nyt, og så vi lever op til vores vision om at fremme alle børns læring og trivsel.

Fakta om parterne i ”Aktive og sunde kostskoleelever”

Ringe Kost- og Realskole huser mellem 65 og 75 sårbare unge i alderen 11 til 18 år. Ca. 75% af de unge er anbragt på skolen. Alle elever er visiteret til skolen fra kommuner rundt omkring i landet. De unge kommer fra meget forskellige baggrunde og med meget forskellige vanskeligheder, men fælles for dem er, at de enten ikke kan være hjemme, ikke kan være i et ”normalt” skoletilbud eller ofte begge dele. Størstedelen af de unge på skolen har ikke haft et normalt børne/ungdomsliv og har brug for megen støtte og hjælp både i undervisningen og i det sociale. Skolens mål er at få disse unge i bedre trivsel, give dem en bestået afgangsprøve efter 9. eller 10. klasse, få dem videre i uddannelsessystemet, så de på sigt at få et normalt liv og være selvforsørgende. De unge bor på skolen, og den er derfor omdrejningspunkt for både undervisning, aktiviteter, måltider, venner, fritidsliv osv.

Dansk Skoleidræt er en landsdækkende idrætsorganisation, der som den eneste organisation i Danmark er forankret i både skole- og idrætsverdenen. Dansk Skoleidræts overordnede mål er at fremme læring og trivsel gennem idræt og bevægelse for alle elever i skolen.

Dansk Skoleidræt har fokus på at kompetenceudvikle lærere og pædagoger og bidrage til udviklingen af en skole, hvor læring med kroppen er en central del af didaktikken i skolens fag. Dansk Skoleidræt er også idrætsfagets interesseorganisation, som arbejder for at skabe de bedst mulige vilkår for faget idræt i grundskolen.

Dansk Skoleidræt arrangerer forskellige kendte aktiviteter som Skolernes Motionsdag, Bevægelsesjulekalenderen, Legepatruljen, Aktivitetsdatabasen etc.