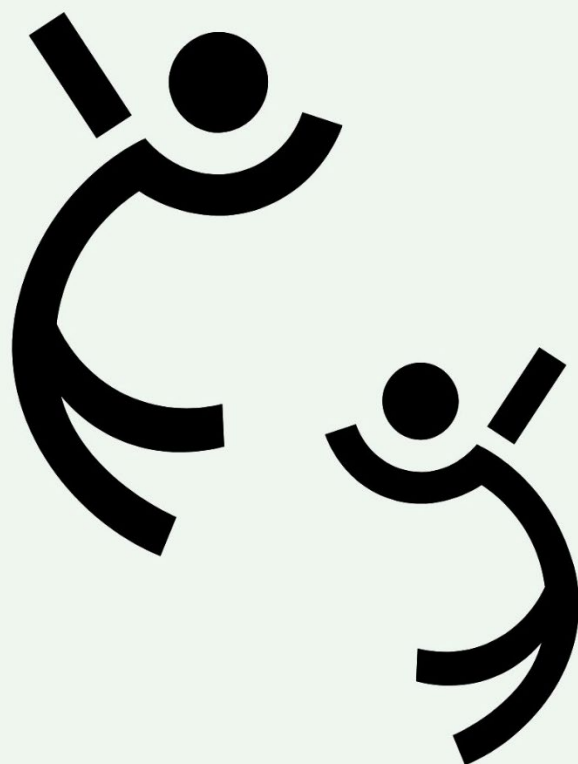


Bevægelse

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Bevægelse" har fokus på at fremme fysisk aktivitet som en metode til at styrke unges trivsel, sociale fællesskab og sundhedsadfærd. Gennem et 3-måneders forløb med ugentlige bevægelsesaktiviteter som yoga, boldspil og styrketræning, arbejder eleverne på at forbedre deres sundhedskompetencer, skabe øget fællesskab og vedholdenhed i undervisningen.



Titel: Bevægelse

Trivselsindsatsen "Bevægelse" er rettet mod mængden af motion, som de unge dyrker og hvordan elevernes generelle mentale trivsel og syn på sig selv er, samt om idrætsundervisning har haft en målbar indvirkning på elevernes sundhed og trivsel. Undersøgelsen har inddraget både kvantitative data fra spørgeskemaer og kvalitative data gennem fokusgrupper og interviews.

Under forløbet har der været et tæt samarbejde med Ph.d.-studerende Vivian Rueskov Poulsen under udarbejdelsen af sundhedsundersøgelsen "Sundhedskompetencer blandt unge". Dertil har eleverne været bidragende til forskningen vedrørende sundhedsfaglige aspekter såsom rygning og alkohol og som også har set på sammenhængen mellem sundhedskompetencer og unges adfærd.



Læs rapporten her: [Sundhedskompetencer blandt unge](#)

Trivselsindsatsen har primært været relateret til øget fysisk aktivitet og socialt samvær, som beskrevet i sundhedsrapporten, hvor der er blevet afholdt ugentlige aktiviteter som en del af en sundhedsintervention.

Implementering:

Forløbet er blevet gennemført som en ugentlig aktivitet i et 3-måneders forløb, hvor eleverne har deltaget i forskellige fysiske aktiviteter som powerwalks, boldspil og diverse lege. Aktiviteten har været organiseret på tværs af holdene for at fremme fællesskabet og samarbejde mellem eleverne. Aktiviteternes indhold er blevet tilpasset, så de kunne tilgås af alle elever, uanset deres fysiske forudsætninger. Til udarbejdelsen af aktiviteterne er SMART-metoden anvendt:

Specifikt: Bevægelse og socialt samvær på tværs af hold i en lokal hal med fokus på:

- At øge mental trivsel gennem bevægelse.
- At øge bevidstheden om bevægelsens mentale fordele.

Målbart: Ændringer måles med spørgeskemaer før, under og efter interventionen samt feedback efter hver aktivitet.

Attraktivt: Underviserne finder tiltaget attraktivt for at fremme mental trivsel og socialt samvær, især for udfordrede elever. Derudover har eleverne medbestemmelse på aktiviteten.

Realistisk: Tiltaget er realistisk med adgang til en lokal hal, der giver plads til bevægelse og brug af udstyr.

Tid: En ugentlig bevægelsession gennemføres, med forventede ændringer ved skoleårets afslutning.

I evalueringen af aktiviteterne har eleverne udfyldt spørgeskemaer hver uge ved hjælp af programmet "Microsoft Forms" undersøgelsesfunktion. Nedenfor ses et eksempel:

1. evaluering af bevægelse

16 Svar 01:31 Gennemsnitlig fuldførelsestid Aktiv Status

1. Skriv dit navn og efternavn

14

Svar

Seneste svar

2. Hvor tilfreds er du med livet for tiden?

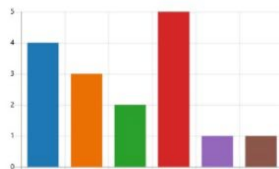
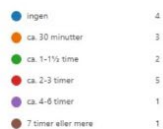
15

Svar

5.93

Gennemsnitligt antal

3. Hvor mange timer om ugen dyrker du idræt eller motionerer så meget, at du bliver forpustet og/eller svedig



4. Jeg var glad i denne uge



5. Jeg har følt mig trist i denne uge



6. Jeg har et positivt syn på mig selv



7. Jeg synes, at jeg er mindst lige så meget værd som andre



8. Jeg kan gøre ting lige så godt som de fleste andre



9. Hvor ofte føler du dig udenfor?



10. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?




Erfaring/effekt:

De første resultater viste, at eleverne har haft positive oplevelser med aktiviteterne, men at der har været udfordringer med kontinuitet i deltagelsen. For nogle elever har aktiviteterne givet øget mental balance og bedre fokus i undervisningen, mens andre har haft svært ved at se relevansen i de fysiske aktiviteter. Samtidig har eleverne givet udtryk for øget opmærksomhed på deres egen sundhedsadfærd og at samarbejde på tværs af holdene har styrket deres sociale fællesskab.

På baggrund af de indsamlede data i sundhedsrapporten er der altså både opnået små og store forbedringer på områder som fysisk aktivitet, mental trivsel og sundhedsadfærd, på trods af udfordringer med at inkludere elever uden sport/motions-erfaring i bevægelsestiltaget.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema: Alle fagtemaer	Tema for forløbet: Bevægelse	
Fag der undervises med: Bevægelse og trivsel	Varighed af forløbet: Én ugentlig aktivitet i tre måneder.	
Mål med forløbet:	Få styrket fællesskabet på tværs af holdene samt opleve et øget indlæringsfokus, en bedre mental balance og afprøvet vedholdenhed.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Eleverne deltog i ugentlige aktiviteter i tre måneder i mindre grupper på tværs af hold. Hver aktivitet blev gennemført i tre uger ad gangen for at sikre vedholdenhed.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er øget indlæringssevne og fokus på sundhed og motion som en del af trivsel.	
Undervisningsaktiviteter	Følgende aktiviteter har været afprøvet: <ul style="list-style-type: none"> - Walk-a-ton - Boldspil - Diverse lege - Styrketræning - Bordtennis - Powerwalk - Hal-aktiviteter - Elev-bestemte-aktiviteter 	
Materialer	Materialer afhænger af den enkelte aktivitet og kan indebære sportsudstyr, drikkedunke, sportshal, trænings- og bevægelsestøj m.m. Til evalueringen af aktiviteterne kan programmet "Microsoft Forms" undersøgelsesfunktion benyttes.	
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Mængden af tilbud og øvelser er tilpasset efter antal deltagende elever. Der har altid været et tilbud om en gåtur/powerwalk til de elever, der af forskellige årsager, ikke kunne deltage i hal aktiviteterne.	
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt: Trivselsindsatsen har været i tæt samarbejde med Vivian Rueskov Poulsen, Ph.d.-studerende, Mette Korshøj, Ph.d., Ole Steen Mortensen, Professor fra Arbejds- og Socialmedicinsk Afdelingen på Holbæk Sygehus.	
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som	I bedømmelsen anvendes ABC-modellen (Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt) og SAM-modellen (Sammen-Aktiv-Motivation).	

indgår i dette forløb:	
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering fra uge til uge.