

CHRIS' CORNER

Af Chris MacDonald

Nye input til skoleskemaet

12 uger med motion og en nærende smoothie hver dag var blandt de nye tiltag for eleverne i Skelhøjeskolens 7.-9. klasser i Ebeltoft, da "By på Skrump" kom forbi. "By på Skrump" er et tv-program, som vises i efteråret 2009 og har til formål at fremme sundheden hos Ebeltofts borgere ved at skabe inspirerende rammer og mulighed for et sundere liv. Aktiviteterne på Skelhøjeskolen var derfor blot et af mange nye tiltag i Ebeltoft, og 7.-9. klasse blev udvalgt, da det statistisk set er i denne alder, at børn og unge melder sig ud af foreningslivet. For at opnå målene blev der tilknyttet tre eksperter – jeg var en af dem. Vi testede eleverne ved brug af en Cooper-test og en koncentrationstest før og efter de 12 uger med nye tiltag på skolen. Resultaterne må jeg desværre ikke røbe endnu, men de var yderst lovende.

Mere motion og smoothies

Elevernes hverdag i skolen blev ændret på nogle få men essentielle områder. De motionerede hver dag og deres relative træningsintensitet lå på 70-90 % af deres maksimale puls. Den daglige motion bestod af fodbold, basketball etc., og af nye tiltag var der mulighed for løb, powerwalk og cirkeltræning. Den ønskede intensitet under motionen var lettest opnåelig under de nye tiltag. De klassiske boldspil er naturligvis også en mulighed, det kræver blot, at tilrettelæggelsen af undervisningen mindsker det stillestående arbejde. Ydermere var en del af de nye rutiner små pauser til hjernen, hvor eleverne fik lov at rejse sig op og bevæge sig halvvejs gennem hver lektion. Derudover fik eleverne hver dag en smoothie ef-

ter 2. lektion, som blandt andet indeholdt bær, havregryn, mælk og omega-3 fedtsyrer.

En god start

Inden projektet startede, havde flertallet af eleverne et ønske om at forbedre deres fysiske form. Efter de 12 uger følte 3 ud af 4 elever, at den fysiske form var væsentlig bedre, og de var således tættere på deres ønskeidentitet. Under et tidligere projekt "Chris på skolebænken" viste vi, at elevernes forbedrede fysiske form resulterede i forbedret koncentration. Så det er en win-win-situation. Elevernes koncentration og indlæring forbedres, og eleverne selv føler en større grad af selvværd, og deres energiniveau øges. Eleverne på Skelhøjeskolen følte sig mere friske og tog godt imod den daglige motion på skoleskemaet. Statistisk set er der mange børn og unge, der springer morgenmåltider over, så smoothien blev modtaget med glæde. Smoothien er ikke et stort måltid, men indeholder vigtige næringsstoffer, og det er bedre end ingenting. Disse tiltag er ikke den eneste måde, at gribe tingene an på, men det er bestemt en mulighed og et stort skridt på vejen mod at optimere rammerne for børn og unges potentiale for indlæring.



Om Chris MacDonald

Chris MacDonald er en af landets mest efterspurgte sundheds- og motionseksperter. Han har en baggrund indenfor træningsfysiologi, sportspsykologi og ernæring og er bl.a. kendt

fra tv-programmet "Chris på skolebænken". Han har bistået Undervisningsministeriet i fornyelsen af idræt i gymnasierne og interesserer sig generelt for skoleidrætten.

Skriv til Chris

Har du en kommentar til kronikken eller et spørgsmål til Chris, så klik på fanebladet magasin på www.skoleidraet.dk.