



1. **Overskrift:**

Projekt Sundhed – Et projekt med holdninger

2. **Underrubrik:**

Vi fokuserer på sundhedsbegrebet ved at lave nye tiltag inden for fire hovedområder.

- Fysisk aktivitet: Vi har indgået et samarbejde med fodboldklubben AC Horsens, hvor fodboldspillere fra klubben kommer på Lundagerskolen og laver læringsaktiviteter med vores elever. Vi har også søgt et legat ift. at skabe læringsmiljøer, der lægger op til bevægelse
- Trivsel: Vi vil udarbejde en ny anti mobbestrategi med materialet DropMop fra A-Å.
- Kost: Forældrebestyrelsen har igangsat et forløb omkring Smør selv madpakker, hvor hver elev medbringer sunde madvarer, så klassen kan lave den sunde madpakke sammen.
- Søvn: Forældre fortæller gode historier om søvn på deres lukkede Facebook gruppe. På Lundagerskolen har vi i år etableret flere hvilerum, der giver mulighed for en lur midt på dagen.

Brødtekst:

Lundagerskolen, der er en specialskole i Horsens kommune, har valgt *Projekt Sundhed – Et projekt med holdninger*. Vi har fokus på fire hovedområder i projektet. 1. Fysisk aktivitet, 2. Trivsel, 3. Kost, 4. Søvn.

Det vi konkret laver ift. **fysisk aktivitet** er:

| Projekt | Beskrivelse | Sat i gang / sættes i gang |
|--|--|----------------------------|
| Fysisk aktivitet for alle | Tværfaglig aktionslæringsgruppe der sætter fokus på fysisk aktivitet for alle. Formål: Refleksionsøvelse – kultur ændring. Hvordan får vi mere fysisk aktivitet ind i hverdagen på Lundagerskolen | Igangsatt august 2017 |
| Besøg af professionelle idrætsudøvere | Besøg af fx fodboldspillere fra AC Horsens, som fortæller om deres arbejde, viser lidt tricks, svarer på spørgsmål fra eleverne og skriver autografer. Inspiration og rollemodeller for vores elever til et fysisk aktivt liv | Igangsatt september 2017 |

| | | |
|--|---|---|
| Forældre/barn aktivitet på pædagogiske dage | <p>På skolens pædagogiske dage, holder skolen lukket fra kl. 12. På opfordring af forældre, arrangerer skolen et tilbud til forældre og børn om eftermiddagen.</p> <p>Der er fællesdans (line-dance) i den lokale sportshal med udefra kommende instruktør, og der er efterfølgende mulighed for at nyde medbragt kaffe og kage.</p> <p>Fokus er fællesskab, networking og hygge på tværs af aldre og funktionsniveau.</p> | Forventes igangsat forår 2018 |
| Fysisk aktivitet under møder | <p>Kulturændring, hvor fysisk aktivitet bringes i spil i div. teammøder, afdelingsmøder, pædagogiske dage mv.</p> <p>Elementer personalet introduceres til:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Walk 'n' talks – hel/delvis af mødetid - Stående møder - Små korte brakes <ul style="list-style-type: none"> o Powerpauser/brainbrakes o Alle rykker en plads til højre o Reflektér stående med sidemand o Mindmaps/post it hvor man går til/fra | Forventes igangsat forår 2018 eller i forbindelse med "fysisk aktivitet for alle" |
| Multi-hus i Lund – samskabelse af eksisterende idrætstilbud | <p>Elever skal være en del af hverdagen i lokalområdet, især i og omkring det nye store multi-hus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementering af Lundagereliver i eksisterende idrætstilbud fra kl. 15.00 (SFO-tid) - Introduktion og medlemskab af motionsrum for elever og personale - Evt. specifikke hold med instruktører fra lokalforeninger | Multihal står klar efterår 2018 |
| Projekt | Beskrivelse | Sat i gang / sættes i gang |
| Eye-learn Nudging til læring og fysisk aktivitet via visuelt design | <p>Visuelle designs, der guider hen til og/eller synliggør de områder på skolen, hvor der er redskaber og mulighed for læring og fysisk aktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udelæringsrum – fx cykelbaner på legeplads, tal- og bogstav figurer til fangelege, hink og hop osv. - Gøgl og leg i fællesrum – område hvor der er rulleskøjter, løbehjul, rullebræt, stylder, bordtennis, stikbold, sjippetove og badmintonudstyr | Forventes igangsat vinter 2017/18 |

| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Motorik – lille sal med div. redskaber til at træne basal grovmotorik - Eksperimentariet – lokale med områder for kondition/styrke, ADL-aktiviteter, Kend din krop, Sjøv i hængekøje (fysisk krævende) og almen kendte lege redskaber (yoyo, bolde, diablo osv.) - Sproghulen – lokale med div. læringsredskaber til sprog og læsning <p>Alle rum bruges aktivt i undervisningen – enten som rendyrket aktivitet eller i en kombination med noget fagligt – fx kognitiv motorik, læringstæpper med kategorisering, sociallege osv.</p> | |
| <p>Øge bevidsthed i lokalbefolkning omkring ressourcer hos mennesker med funktionsnedsættelser</p> | <p>Formål: At sætte eleverne fra Lundagerskolen på det lokale landkort, bryde med holdninger, fordomme og tabuer. På sigt at skabe større implementering af elever i fritidsaktiviteter og jobs.</p> <p>Dette ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Omtale i lokalavisen Horsens Folkeblad inviteres til begivenheder som fx Rundt om Lundager (skolernes motionsdag), Lundager Hockey Cup, Teaterforestillinger, Kunstfjerniseringer osv. - Protektor for Lundagerskolen Lokale politikere, erhvervsfolk og kendisser inviteres til at være ambassadører for Lundagerskolens elever | |

| Projekt | Beskrivelse | Sat i gang / sættes i gang |
|---------------------------------|--|----------------------------|
| Yoga for alle | <p>Yoga hold på tværs af klasser og afdelinger.</p> <p>Formål: at skabe fokus på egen krop og selvstændighed uanset funktionsniveau. Øvelser og stillinger tilpasses så det passer til både kørestolsbrugere og gående elever.</p> | Igangsatt august 2017 |
| Elever underviser elever | 9. klasses elever fra Lundskolen underviser eller er hjælpetrænere for Lundagerskolens elever som et led i deres idrætsundervisning. | Igangsættes i januar 2018 |

| | | |
|--|--|--|
| | Formål: samskabelse, learning by doing, udfordringer og mestringsoplevelser for alle | |
|--|--|--|

Det vi konkret laver ift. **trivsel** er, at vi har punktet "revidering af antimobbestrategi" på næste bestyrelsesmøde for at præsentere DCUM antimobbestrategi skabelon og DROPMOB fra A-Å materialet. På bestyrelsesmødet vil vi anvende *værktøjer til udvikling* fra materialet og skabelonen fra DCUM og på kommende ledermøde vil vi gennemgå *værktøjer til inddragelse* ift. hvordan vi bedst muligt inddrager elever, forældre, personale, skolebestyrelse og Lundagerskolens fritidsinstitutioner. Et helt konkret eksempel fra vores praksis i vores autisme/strukturafdeling er:

Socialtræning/trivselsarbejde i 7.b

I 7.b går fem elever med autismespektrumforstyrrelser samt mentalretardering i forskellig grad, en enkelt elev har downs syndrom. Fælles for dem er, at de er udfordret når det kommer til at sætte ord på hvad de føler, samt manglede besiddelse af medfølelse og empati.

I klassen har vi elever som godt kan lide at drille, og vi har elever som ikke kan lide at blive drillet men tilgængæld gerne selv vil lave reglerne og sætte dagsordnen for de andre.

For at hjælpe eleverne bedst muligt med deres udfordringer, arbejder vi med trivselsarbejde, vi kalder det socialtræning.

Da vi introducerede socialtræning for eleverne, startede vi med at vise dem billeder af mennesker i forskellige emotionelle stemninger: Glad, sur og ked af det.

Vi ønskede et indblik i hvor gode de var til at afkode andre menneskers følelser/ansigtsudtryk.



Dernæst valgte vi tre slags følelser, som drengene og vi selv skulle have fokus på:

”glad”, ”det begynder at blive svært”, og ”sur/gal”.

De tre følelser satte vi sammen med tre forskellige ansigtsudtryk, i tre farver: Grøn, gul og rød.



Herefter udformede vi nogle stikordskort/visuelle kort, med udgangspunkt i deres egne ord, som skulle hjælpe med at definere for dem hvornår man, i forskellige humørstemninger, er grøn, gul eller rød. Drengene skulle altså få en vished om, at når man fx er god til at være sammen med sine venner, så er man grøn eller hvis man bliver sur, så er man rød.



Dette ark får drengene fortsat til socialtræning, så de skiftesvis kan sætte et kort på under den rigtige smiley.



Næste step er, at give drengene nogle handle muligheder når de fik det svært. For det er nemlig okay at få det svært, og blive sur, men vi ønskede at give dem en hensigtsmæssig udvej, i stedet for f.eks. at ty til en voldelig adfærd eller grimt sprog, som heller ikke var rart for dem eller deres omgivelser.

Her kan vi se et eks. Hvor hvis man er rød, så skal man bede en voksen om hjælp, tage en gyngetur, køre på løbehjul eller sidde i sofaen lidt alene.



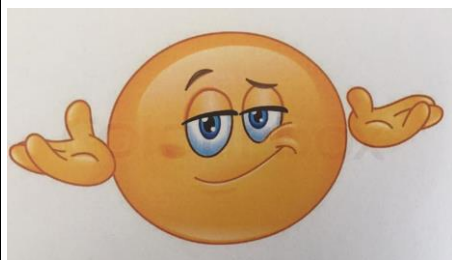
Da vi havde snakket om de forskellige farver, hvad de symboliserede og de forskellige handlemuligheder, fik drengene hver sit humørbarometer som var tilpasset dem og deres behov. Målet med humørbarometeret er, at drengene selv eller med vores hjælp kan flytte deres ansigt, op og ned, alt efter hvilket humør de er i, og på humørbarometer få hjælp til at se hvilke handlemuligheder han så har. Hvis en dreng f.eks. er ved at blive gul kan han se på sit humørbarometer "jeg er ved at blive gul, så skal jeg bede en voksen om hjælp"



Når vi har socialtræning nu, bruger vi det bl.a. til at evaluere hvordan ugen er gået. Har de været grønne og gode venner, eller har der været episoder hvor nogle blev gule eller røde, og hvordan kan vi gøre det bedre næste gang.

Vi bruger ikke kun rød, gul og grøn, til at drengene skal lære hvordan de selv føler, men vi bruger det også, så de bedre kan forstå hvordan deres kammerater har det, hvis de f.eks. bliver drillet.

I klassen har vi også en pyt smiley. Vi øver os nemlig i at sige "pyt, det skal de voksne nok ordne" hvis der er en kammerat der driller.



Til socialtræning har vi også "den gode stol". Her skiftes de til at være i "den gode stol", og her skal deres kammerater så vælge et kort som de synes der passer på den som er i "den gode stol", og give kortet til vedkommende.

Hjælpekortene har vi selv fundet inspiration til, så der er kort der passer på dem alle sammen.

Formålet er at de skal turde rose hinanden, og få øje på de gode og positive ting ved hinanden.



Det vi konkret laver ift. **kost** er: Forældrebestyrelsen har igangsat et forløb omkring Smør selv madpakker, hvor hver elev medbringer sunde madvarer, så klassen kan lave den sunde madpakke sammen.

Et eksempel fra 8C4:

Madkundskab/Jeg kan selv i køkkenet.....8. C 4

Efterår 2017.

2-3 moduler om ugen.

Tidspunkt: Onsdag kl. 13.00 – 14.30

Torsdag kl. 8. 30. - 12.00

1. Periode: Jeg kan lave min egen madpakke.

Jeg kan lave en sund madpakke efter håndreglen.

De fem fingre, som madpakken skal laves ud fra er:

a. Brød. Rugbrød eller grovboller/brød.

Jeg køber rugbrød og ingredienser til grovboller, som jeg bager.

Jeg lærer om kornsorter og besøger Uldum mølle.

b. Fisk. Jeg steger torskerogn og laver tunsalat.

Jeg besøger en fiskeforretning.

c. Pålæg. Jeg koger æg. Jeg lærer om sundt og magert pålæg.

d. Grøntsager. Jeg snitter grøntsager.

e. Frukt. Jeg lærer om efterårets frugter.

Jeg kan selv pakke min madpakke ind.

Jeg laver mit eget forklæde.

Det vi konkret laver ift. **Søvn** er: At forældre deler den gode fortælling om *Den gode Nattesøvn* på deres lukkede Facebookgruppe og der er også lagt en artikel op på Facebook siden, der giver forældre anbefalinger til børnenes nattesøvn. På Lundager har vi i sommerferien konverteret nogle garderober og depoter til lukkede hvile/soverum for vores elever, så de kan få tanket søvnkontoen op på de anbefalede timer.

Ud over de planlagte indsatser og aktiviteter dukker der nye idéer op. Vi har lagt op til at alle kan komme med forslag til idéer og input, der fremmer Projekt Sundhed på Lundagerskolen.

Projektleder modtager forslagene og analyserer og vurderer om aktiviteten er realiserbar i forhold til projektets løbetid. Vi holder fortsat top fokus på Sundhed efter DM i skoleudviklings afslutning og skoleåret ud og vi vil i juni måned evaluere på, om vi fortsat vil prioritere netop denne indsats.

Vi ønsker, at skabe fokus på det brede sundhedsbegreb. Vi vil ikke kun fokusere på skolereformens 45 minutters bevægelse hver dag for vores elever. Sundhedsbegrebet er bredt og derfor har vi valgt de fire hovedområder i projektet. Fysisk aktivitet, trivsel, kost og søvn er fire centrale områder for børn, unge og voksne. Derfor ønsker vi at skabe læring og dannelse ved at dykke ned i disse og skabe opmærksomhed omkring temaet for alle Lundagerskolens interessenter.

3. **Kontaktdata:**

Mail: hala@horsens.dk, Telefon: 28422776