

2011

Flakkebjerg Efterskole

Jan Coermann

[DEN SUNDHEDSFREMMENDE EFTERSKOLE]

En redegørelse for de tiltag Flakkebjerg Efterskole har sat værk i bestræbelserne på at være en sundhedsfremmende efterskole

Den sundhedsfremmende efterskole

Indhold

Indledning	2
Noget om undervisning, samvær og kostskole	2
Handlekompetence	2
Kort intro til beskrivelsen	2
Tiltag i undervisningssammenhæng:	3
Morgenløb	3
Bevægelse	3
Leg og læring	3
Tiltag i sammenhæng med samvær	4
Kontaktlæreren	4
Kostvejledning	4
Motionsvejledning	4
Sundheds- og motionsudvalg	5
Faciliteter og fritidsaktiviteter	5
Tiltag i kostafdelingen:	6
Køkkenundervisning	6
Kostpolitik	7
Madpolitik	7
Røgfri skole	8
Indeklima	8
Afrunding	8

Den sundhedsfremmende efterskole

Indledning

Vi indstiller hermed Flakkebjerg Efterskole til Den Store Sundhedspris 2011.

Det gør vi fordi Flakkebjerg Efterskole over de seneste år har udviklet et omfattende program for den sundhedsfremmende efterskole, der har køkkenet som et centralt omdrejningspunkt men også omfatter et omfattende vejledningstilbud, integrerede aktiviteter i den daglige undervisning, samt en målrettet prioritering af faciliteter for sundhedsfremmende aktiviteter.

Noget om undervisning, samvær og kostskole

En efterskole har med sit kostskolemiljø helt unikke rammer for at sætte afgørende ind på elevernes uddannelse og dannelse. Ud over ofte specialiserede undervisningstilbud, så møder elever på efterskoler også voksne mennesker, som er optaget af elevens trivsel og sundhed også uden for undervisningssammenhænge. Igennem samvær i trygge, men også frie rammer, får medarbejderne mulighed for at arbejde med elevernes udvikling på en nærværende måde og med en autenticitet, som ikke er dagskoler forundt. I de efterfølgende beskrivelser af skolens tiltag indenfor sundhedsfremme er der skelnet mellem aktiviteter i forbindelse med undervisning, samvær og kostskolen.

Handlekompetence

På en efterskole har vi eleverne i en afgørende fase af deres liv, hvor de for første gang træffer valg for deres liv uden for hjemmets rammer. Efterskolen lægger rum for deres første "prøveflyvninger" i deres fremtidige liv som selvstændig medborgere i et moderne samfund.

Vi arbejder derfor målrettet med at styrke elevernes handlekompetence, altså evnen til at træffe kvalificerede valg og at handle i overensstemmelse med dem. At træffe kvalificerede valg handler ifølge vores erfaringer om tre kategorier:

Læring og viden	Kvalificerede valg forudsætter viden om det dilemma, man står over for. Jo større indsigt man har i et område, jo mere komplekst opleves det ofte og jo større mulighed har man for at gennemskue konsekvenser af valgmuligheder.
Oplevelse og erfaring:	Kvalificerede valg vil altid læne sig op af elevens oplevelser og erfaringer. Jo flere personlige præferencer eleven har inden for det givne felt, jo mere kvalificerede valg kan eleven træffe.
Mod og motivation:	Kvalificerede valg handler også om at turde træffe valg, som fører ud på usikker grund. At bryde med vaner eller at gøre sig nye erfaringer er en sårbar proces, som forudsætter mod og motivation til at nå nye mål og udleve nye drømme.

Kort intro til beskrivelsen

Hvert tiltag er beskrevet med mål, indhold, organisation og læringseffekt jvnf. ovenstående beskrivelse af handlekompetence. Tilsammen tegner der sig et net af tiltag som understøtter hinanden i ambitionen om at virke som sundhedsfremmende efterskole.

Den sundhedsfremmende efterskole

Tiltag i undervisningssammenhæng:

Morgenløb

- Mål:** At eleverne starter dagen med forhøjet puls, øget iltgennemstrøning og dermed opmærksomhed og indlæringsevne.
At eleverne får mulighed for at tilegne sig nye vaner, som de tager med sig igennem skoleåret og tiden efter efterskoleopholdet.
- Indhold:** Alle elever starter dagen med at gå, lunte eller løbe en rute på godt 2 km inden morgenmaden.
- Organisation:** Der er etableret en løbesti omkring skolen, som er trafikssikker, nemt kan overskues af en lærer og som ligger naturskønt. Morgenløb stopper efter uge 39, p g r a mørke og vejret o påbegyndes igen efter påske.
- Læringseffekt:** Styrker elevens mod og motivation samt oplevelse og erfaring.

Bevægelse

- Mål:**
- at udvikle elevernes kropsbevidsthed sundhed og almene fysiske udvikling gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer, udfordringer og refleksion.
 - at eleverne får mulighed for at opleve glæde og lyst til at udøve individuel- og holdidræt, samt udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af fysisk aktivitet i forhold til fysisk og psykisk velvære.
 - at skabe forudsætning for at eleverne tager ansvar for sig selv og indgår i et forpligtende fællesskab hvor samarbejde, accept, fairplay og tolerance er vigtige elementer.
 - at bevægelse kan være med til at give eleverne mere lyst og overskud til at dyrke idræt i fritiden og til at føre en sund livsstil.
- Indhold:** Opvarmning og afspænding, Konditionstræning, Cirkeltræning, Lege (nye og gamle), Boldspil, Løb i terrænet, Styrke, udstræknings - og spændstighedsøvelser, Cykling, Idrætsteori
- Organisation:** Undervisningen foregår på linjerne og er lærerstyret. Der er afsat 1. blok om ugen i alle "normal-uger".
- Læringseffekt:** Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Leg og læring

- Mål:** At styrke koncentration og fordybelse samt almindelig trivsel i de mere teoretisk-faglige undervisningsblokke. Særligt støtter det mange drenge, der ofte bliver rastløse og har svært ved at fastholde koncentrationen i stillesiddende undervisning.
- Indhold:** Skolens idrætslærere har lavet et inspirationskatalog med små motions-events, som skolens faglærere kan indlægge som afbrydelser og afveksling i den daglige undervisning, der er organiseret i blokke af 80 minutter. Der er både samarbejdsøvelser, udstrækninger, lege og øvelser der hæver puls og iltgennemstrøning.
- Organisation:** De benyttes efter behov af den enkelte lærer og klassens elever.
- Læringseffekt:** Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Den sundhedsfremmende efterskole

Tiltag i sammenhæng med samvær

Kontaktlæreren

- Mål:** Målet med kontaktlærerarbejdet er:
At eleven bliver vejledt og instrueret i at finde sig tilrette i kostskolelivet og dets mange udfordringer og opgaver.
At eleven føler sig tryk på skolen.
At eleven føler sig set og hørt af en voksen der har et ansvar for eleven.
At eleven får hjælp til at løse problemer der er knyttet til efterskoleopholdet (værelse, familie, klasse, kammerater, lærere, skolen som sådan).
At eleven får mulighed for at reflektere over sine mål med efterskoleopholdet og sine valg og handlinger i den forbindelse.
At styrke sammenholdet i familiegruppen.
- Indhold:** Der veksles mellem individuelle samtaler, samtaler med kontaktgruppen samt møder med hele familien. Afhængig af indholdet varieres der derudover mellem forskellige metoder som f.eks. "walk and talk", fortælleøvelser med fokus på aktivt lytning, det at fortælle for hinanden i mindre grupper og at referere andres historier for hinanden.
- Organisation:** Der er til hver familiegruppe knyttet 2 medarbejdere. Der er skemalagt tid til kontaktlærerarbejdet hver onsdag i normalugerne i tidsrummet fra 12.30-14.15. Derudover er der givet yderligere timer til kontaktlærerarbejdet som lægges efter behov.
- Læringseffekt:** Styrker særligt mod og motivation.

Kostvejledning

- Mål:**
- at vi som efterskole tager aktivt del i forebyggelsen af det samfundsproblem, at flere og flere unge udvikler uhensigtsmæssige spisevaner.
 - at kunne give de elever, der ønsker det, råd og vejledning om kost og sundhed.
 - at opsøge de elever der på trods af skolens kostpolitik har uhensigtsmæssige kostvaner, og tilbyde dem kostvejledning.
- Indhold:** At vejlede eleven ud fra det problem eller den interesse der er årsag til henvendelsen. Det kan være ønsket om at tabe sig, tage på, få vurderet ens kostvaner samt få gode råd om kost og ernæring. En vejledningssituation vil typisk forløbe således:
- Afklaring af grunden til eleven er kommet.
 - Afklaring af problemstillingen.
 - Oprette journal, informere eleven om hvorfor vi gør det.
 - Veje/måle og udregne BMI hvis eleven ønsker det.
 - Lave kostinterview.
 - Opstille målsætning og handleplan.
 - Opsummering af vejledningen.
 - Aftale ny tid hvis det ønskes.
- Vejledningen kan foregå individuelt eller i grupper sammen med kostvejlederen.
- Organisation:** Vejledningen foregår 2 blokke om ugen i 31 uger. Eleven kan selv henvende sig til kostvejlederen, eller denne kan opsøge dem, hvis der vurderes at der er behov for det.
- Læringseffekt:** Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Motionsvejledning

- Mål:**
- at støtte de elever der måtte have behov for det og ønsker det i at tilrettelægge motionsplaner, der effektivt og motiverende bringer eleven nærmere sine mål.

Den sundhedsfremmende efterskole

- Indhold:** Vejledningen vil altid tage afsæt i en samtale om de ønsker eleven har til sin fremtidige situation. Derefter vil motionsvejlederen ofte foretage test der giver klarhed over den nuværende situation. Som det næste opstilles en plan for et træningsprogram og en introduktion til aktiviteterne. Afslutningsvis aftales tid for opfølgning, evaluering og nye aftaler.
- Organisation:** Motionsvejlederen står til rådighed ca. en aften pr. uge for dem der måtte ønske det. Skolen råder over hal, fitnesscenter og store grønne områder som ramme for elevernes motionsplaner.
- Læringseffekt:** Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Sundheds- og motionsudvalg

- Formål:**
- At styrke elevernes bevidsthed for vigtigheden af motion, leg, kost og søvn i hverdagen.
 - At styrke elevernes bevidsthed for vigtigheden af motion, kost og søvn i indlæringsmæssige sammenhæng.
 - At skabe en iværksætterånd i elevgruppen, med henblik på at igangsætte er rigt og mangfoldigt forenings og klublandskab.
 - At få skolens Fitnessrum, idrætssal, dansesal og udearealer brugt mest muligt hele året.
 - At få flest muligt elever på Flakkebjerg Efterskole til at dyrke motion på daglig basis.
 - At styrke Flakkebjerg Efterskoles sundhedsprofil.
- Indhold:**
- At igangsætte diskussioner på FE om sundhed og motion.
 - At opretholde elevernes focus for vigtigheden af motion på daglig basis.
 - At opretholde elevernes focus for vigtigheden af sund kost og søvn i hverdagen.
 - At hjælpe elevgruppen med, at fremsætte forslag til fremme for sundhed og motion.
 - At hjælpe elevgruppen med, at implementere forslag til fremme for sundhed og motion.
 - At hjælpe eleverne til, at søge midler til indkøb af materialer, udbygning af faciliteter ect.
 - Udvalgmøder, Foredrag, Forsøg, Konkurrencer, Inspirationsaftener, Rekruteringsshappenings, Opvisninger
- Organisation:** 2 medarbejdere er tovholdere i udvalget, der består af min 9 elever helst en fra hver familie. 2 møder umiddelbart efter skolestart, herefter et månedligt møde.
- Læringseffekt:** Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Faciliteter og fritidsaktiviteter

- Mål:** Der er skolens mål, at eleverne også i deres fritid har et højt aktivitetsniveau og har adgang til en mangfoldighed af muligheder indenfor sundhed og motion.
- Indhold:** Skolen råder over et fitnesscenter med løbebånd, motionscykler, vægte og sække, en mindre klatrevæg, en halv hal med mulighed for alle afskygninger af boldspil, dans og leg, en skaterbane med god asfalt, en U-rampe og diverse mindre ramper, fodboldbane, løbestier, ridebane, en lille lund.
- Organisation:** I skoleårets begyndelse sætter skolen meget ind på at danne elevbårne klubaktiviteter omkring skolens mange faciliteter, så eleverne selv løfter ansvaret for et rigt fritidsliv indenfor sport og motion.
- Læringseffekt:** Styrker erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Den sundhedsfremmende efterskole

Tiltag i kostafdelingen:

Køkkenundervisning

Køkken er et praktisk teoretisk fag.

Mål: Formålet med faget køkken er at eleverne, gennem deltagelse i tilberedningen af alle måltider, tilegner sig erfaring og viden om:

- hvordan, man kan løse en større praktisk opgave.
- at kunne samarbejde, med en eller flere personer.
- at opleve nytten og glæden ved, at være med til at udføre nødvendigt praktisk arbejde.
- at opnå praktiske færdigheder i forbindelse med daglig husholdning, samt at udføre arbejdet miljø- og ressourcebevidst og ud fra principper for en bæredygtig husholdning.
- at opleve og opnå færdigheder, i både rationelle og kreative tilberedningsmetoder. samt produktion af diverse retter, ud fra en fastlagt kostpolitik og et bevidst valg af levnedsmidler.

Formålet med elevernes deltagelse i tilberedningen af de daglige måltider er desuden:

- at eleverne opnår erkendelse af, at såvel teoretiske som praktiske overvejelser i forbindelse med den daglige husholdning, er nødvendige forudsætninger for et sundt og godt liv.
- at eleverne tilegner sig viden, der sætter dem i stand til at tage miljøpolitisk og forbrugerpolitisk stilling.
- at eleverne opnår forståelse for at de, selv ved små ændringer i deres levevis kan være med til at mindske presset på naturen og deres egen krop.

Indhold: Undervisningens praktiske arbejdsfunktioner og dertil hørende teori tager udgangspunkt i skolens madpolitik, skolens værdigrundlag og gældende regler for drift af et storkøkken.

Elevernes daglige undervisning omfatter følgende områder:

- Tilberedning af morgenmad, frokost og -middagsretter.
- Tilberedning af både kød- fiske- og vegetariske retter.
- Fremstilling af diverse former for bagning.
- Forarbejdning af kød og grønsager.
- Tilberedning af tilbehør som f.eks. salater og dressinger.
- Fremstilling af pålæg.
- Borddækning og servering.
- Rengøring af køkken og depoter.
- Afrydnings- og rengøringsfunktioner i forbindelse med produktionen og spisningen.
- Affaldssortering.

Den teoretiske del af undervisningen omfatter følgende områder:

- Ernæring.
- Varekundskab.
- Tilberedningsmetoder.
- Hygiejneregler og krav.
- Måltidskultur.
- Ansvar for egen sundhed.
- Bæredygtighed

I køkkenet er undervisningen tilrettelagt ud fra de nødvendige praktiske gøremål, suppleret med teoretiske overvejelser og begrundelser for valg af indhold, arbejdsmetoder og -systemer.

Halvdelen af eleverne møder kl. 6.45 omklædte i køkkenet, hvor de tilbereder morgenmad til alle elever. Efter morgenmaden samles hele holdet til opvask, teori oplæg og gennemgang af dagens opgaver. Derefter arbejder de enkeltvis eller i smågrupper med deres opgaver.

Eleverne vil ifølge en fastlagt plan have forskellige praktiske funktioner i løbet af den uge de har undervisning i køkkenet, med henblik på at opnå færdigheder inden for flest mulige

Den sundhedsfremmende efterskole

arbejdsområder.

Organisation: Undervisning i det praktiske/teoretiske fag Køkken er obligatorisk for alle skolens elever. Et køkkenhold består af ca. 10-12 elever.

Hver elev har 2 køkkenuger på et skoleår. I disse uger er de i køkkenet i ca. 4 blokke pr. dag, hvor de tilbereder alle dagens måltider. Det vil sige at eleverne ikke deltager i den normale undervisning i disse uger. Derudover har de 2 uger, hvor de står for aftenopvasken. Disse uger ligger umiddelbart før køkkenugen, så de på den måde stifter bekendtskab med køkkenets indretning.

Læringseffekt: Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Kostpolitik

På Flakkebjerg Efterskole tilbereder og spiser vi mad, der giver energi, lyst og glæde til at leve livet, så du trives bedre i hverdagen.

Der serveres 3 hovedmåltider, hvor der er mødepligt, og 3 mellemmåltider pr. dag.

Morgenmad.

Nybagte boller/franskbrød, hjemmebagt rugbrød, smør, syltetøj, honning, forskellig slags ost, cornflakes, havregryn, havregrød, kanelsukker, mysli, ymerdrys, tykmælk/yoghurt naturel, frugt, tørret frugt, gulerødder, kødpålæg og sukker.

Te, urtete, kaffe, letmælk, skummetmælk, minimælk og æblejuice.

En gang imellem vil der være pålægschokolade og appelsinjuice.

Formiddagspausen.

Frugt, gulerødder, agurk el. lign. og knækbrød.

Middagsmaden.

Her serveres der varm mad, næsten altid med kartofler, ris, pasta eller bulgur. Varierende tilbehør af grønsager så som salat, råkost, dampede eller linstegte.

Hver dag friskbagt brød, som f.eks. flutes og madbrød evt. med fyld.

3 gange om ugen serveres kød, 1 gang fisk og 1 gang vegetarisk.

Der drikkes vand til måltidet.

Eftermiddagspausen.

Frugt. Rugbrød og knækbrød med f.eks. honning, ost, hummus eller pålæg.

Aftensmad.

Her serveres kold mad bestående af: Hjemmebagt rugbrød, pålæg (kød, fisk, æg, ost, vegetarisk), salat/råkostbuffet og en lun ret. Om vinteren vil der et par gange om ugen være en god suppe.

Vand, letmælk, skummetmælk, minimælk og kærnemælk.

Aftente:

Her veksles mellem, franskbrød, boller eller knækbrød med smør og syltetøj, og kage (kage kun onsdag).

Frugt/gulerødder/agurk.

På buffet bordet er der knækbrød eller rugbrød med ost eller pålæg.

Te, urtete, sukker og mælk til at putte i teen.

Madpolitik

På Flakkebjerg Efterskole tilbereder og spiser vi mad, der giver energi, lyst og glæde til at leve livet, så du trives bedre i hverdagen.

Du får spændende, velsmagende, varieret og sund mad tilberedt af friske og helst økologiske varer.

Du er med til at lave maden fra bunden af, hvor vi bruger færrest mulige forarbejdede madvarer.

Du får undervisning i, hvordan du tilbereder og sammensætter sund mad.

Den sundhedsfremmende efterskole

Du spiser fortrinsvis kød fra dyr, der har haft et ordentligt liv, hvor vi tilstræber at bruge økologisk kød og grisekød af egen avl.

Du får både kød -, fisk - og vegetarretter hver uge. Du har endvidere mulighed for at leve vegetarisk hele skoleåret, eller blot i en kortere periode.

Du får hver dag nybagt brød, frisk frugt, mange grønsager, kartofler i mange variationer, inspiration fra andre landes madkultur, velsmagende mælkeprodukter med lavt fedtindhold og hellere lidt men godt når det gælder kød, fedtstof og fløde.

Måltidet er et vigtigt samlingspunkt og er med til at skabe rammer for fællesskabet, så vi spiser de 3 hovedmåltider sammen i en god stemning, gerne med friske blomster eller stearinlys på bordene.

Vi arbejder miljøbevidst, i vores tilgang til madlavningen, i forhold til råvarer, indkøb, produkter, tilberedning, affald, rengøring m.v.

Røgfri skole

Mål: Flakkebjerg Efterskole har et røgfrit miljø. Vi ønsker at begrænse antallet af elever der fastholder eller påbegynder deres rygevander gennem efterskoleåret.

Indhold: Det er forbudt at ryge, mens man er i skolens "varetægt". Til støtte for det har vi en rygestopvejleder, som kan sætte ind med vejledning og hjælpeprogrammer. Lærerne må ikke ryge synligt for eleverne og ikke på områder hvor elever færdes.

Det er vores erklærede mål, at inegn elever bliver bortvist på grund af rygning, så vi sætter massivt ind med samtaler og vejledning for at få eleven til at lykkedes med et røgfrit efterskoleår.

Effekt: Vores erfaring fra tiden før rygeforbuddet er, at antallet af rygende elever typisk steg fra 20% til ca. 60% i løbet af et skoleår. Nu har vi fortsat ca 20% elever, som har haft en rygerkarriere før deres efterskoleophold, men evalueringer viser, at kun 10 % betegner sig som rygere efter efterskoleåret.

Læringseffekt: Styrker særligt erfaring og oplevelser samt mod og motivation.

Indeklima

Mål: Et godt indeklima er vigtig for sundheden og indlæring.

Indhold: Vi sætter massivt ind med ventilation på samtlige værelser, for at udskifte luften i de tæt beboede områder. Det har stor betydning for trivsel, søvn og dermed sundhed og læring. Samtidigt kan vi genanvende varmen og dermed have en miljømæssig besparelse.

Læringseffekt: Styrker både læring og viden, erfaring og oplevelser.

Afrunding

Skulle Flakkebjerg Efterskole være så heldig at komme i betragtning til Den Store Sundhedspris, så vil hele præmien blive geninvesteret i sundhedsfremmende aktiviteter. Hvordan pengene får den bedste anvendelse vil være sundheds- og motionsudvalgets opgave at byde ind på.