

Find vejen frem
VIA University College

VIA University College



Bevægelse og sundhed



Liv i Skolen

Nr. 4 · December 2017 · 19. årgang

Tema:

Bevægelse og sundhed

Udgiver:

VIA Efter- og videreuddannelse

Hedeager 2

8200 Aarhus N

T: 87551900

Henvendelse:

Beritt Winnie Nielsen

E: bwn@via.dk

T: 87550909

Redaktion:

Morten Stokholm Hansen

Ansvarshavende:

Poul Erik Philipsen

Layout: Boel Reetz

Tryk: Rosendahls

ISSN: 1398-2613

Ideer og bidrag til artikler, kontakt:

msh@via.dk

Kommentér dette nummer af

Liv i Skolen på Facebook:

www.facebook.com/ViaPaedagogisk

Videreuddannelse



Priser

Årsabonnement	375 kr.
2 abonnementer	575 kr.
3 abonnementer	725 kr.
Enkeltnumre 2015-2016	125 kr.
Enkeltnumre før 2015	95 kr.
En årgang 2006-2014	300 kr.
Studerende:	25 % rabat
Klassesæt (skoler og studerende):	
Ved 15 stk. enkeltnumre 30 % rabat	
Priser er inkl. moms, ekskl. forsendelse	
For køb, kontakt: liviskolen@via.dk	

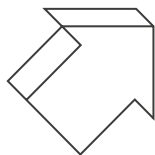
Abonnementsperioden følger kalenderåret

Hent uddrag af artikler fra disse numre på www.liviskolen.dk:

- 4 / 2017 Bevægelse og sundhed
- 3 / 2017 Det 21. århundredes kompetencer
- 2 / 2017 Professionelle læringsfællesskaber
- 1 / 2017 Angelsaksisk didaktik

Hent digitale udgaver af artikler fra bl.a. disse numre på www.liviskolen.dk:

- 4 / 2016 Pædagoger i skolen
- 3 / 2016 Datainformeret læringsledelse
- 2 / 2016 Udsathed i skolereformens kontekst
- 1 / 2016 Læringsvejlederen
- 4 / 2015 Feedback i naturfagene og matematik
- 3 / 2015 Canadisk pædagogik i skolen
- 2 / 2015 Sociale medier i skolen
- 1 / 2015 Læreruddannelser forsker i praksis
- 4 / 2014 Målstyret læring i skolen
- 3 / 2014 Indholds- og sprogintegreret læring.
- 2 / 2014 Vejledning og ungdomsudd
- 1 / 2014 Motion og bevægelse
- 4 / 2013 Udeundervisning i skolen



Velkommen til Liv i Skolen nr. 4/2017

Med den nye Folkeskolereforms krav om bevægelse som led i en mere varieret og længere skoledag sætter dette nummer af Liv i skolen fokus på emnet "Bevægelse og sundhed".

Vi tager pulsen på udvalgte praksisser i de danske skoler og ser nærmere på, hvordan bevægelse indgår i undervisningen. Bevægelse kan nemlig noget: Det kan først og fremmest styrke sundheden, men det er også et led i en mere alsidig personlig udvikling, hvor der arbejdes med det sociale, med fællesskab og samarbejde og med koncentration, koordinering og motion.

Derudover inddrager vi i dette nummer artikler om kost og om hvordan kosten kan indgå som et pædagogisk redskab i skolen. Temanummeret er derfor opdelt i en første del, der tematiserer bevægelse og en anden del, der tematiserer kost og mad i skolen. Begge med det formål at styrke både læring, kvaliteten i undervisningen og børns både fysiske og mentale sundhed.

Læs bl.a. om begrebet arousal, om hvorfor vi skal grine hver dag, og om hvordan både drama og yoga kan indgå som naturlige og grundlæggende elementer i en varieret dansk skolehverdag.

Læs også om, hvordan Fødevarestyrelsen arbejder med mad og måltider. Læs om mad på skoleskemaet, begrebet "mad-dannelse" og om et forskningsstudie, der har undersøgt elevernes udvikling af mad og sundhedsrelateret handlingskompetence.

Velkommen til et spændende nummer!

Med venlig hilsen
Morten Stokholm Hansen
Redaktør

INDHOLD

6

Brug for at nuancere forståelsen af bevægelse i skolen

Som skole bør man kunne svare på, hvorfor bevægelse er en vigtig del af skolens dagligdag. Bevægelse bør aldrig alene være for reformkravets skyld, men fordi man har taget et aktivt valg om gennem bevægelse at styrke fx faglig præstation, fysisk sundhed eller trivsel.

Af Bjørn Christensen, dokumentationskonsulent og Niels Henrik Sørensen, kommunikationskonsulent

16

Bevægelse, uro og opmærksomhed i undervisningen

Denne artikel sætter fokus på den udfordring, der ligger i at kombinere bevægelsesaktiviteter med høj intensitet med en læringskontekst, som kræver elevernes fokuserede opmærksomhed. Hvordan kan man undgå, at der går for meget tid med at få eleverne "ned igen" efter en aktivitet, hvor eleverne har fået både pulsen og det sociale samspil op i intensitet?

Af Lone Wiegaard, lektor

28

Kreativ bevægelse i Den åbne skole

Når bevægelse er blevet et buzzword i dagens skole, må vi, der arbejder i det felt, gøre os nogle tanker om, hvilken type af bevægelse, der passer ind i skolens hverdag. Hvad vil vi med bevægelse i skolen? Hvad kan det tilføre eleverne og dermed skolen, hvis vi griber det intelligently an?

Af Eva Damholt, danseformidler

36

Vi skal grine sammen hver dag!

I juni 2017 færdiggjorde jeg min pædagogiske diplomuddannelse som bevægelsesvejleder med afgangsprojektet 'Bevægelse i fokus - fokus i bevægelse'. Mit fokus i nærværende artikel er, hvordan vi kan arbejde med børns sundhed og trivsel gennem bevægelsesaktiviteter i skolen? Hvordan kan bevægelse styrke børns mentale sundhed i skolen?

Af Stine Grinderslev, lærer og bevægelsesvejleder

46

Drama -et fantastisk valgfag!

En stor flok seje drenge fra 6.b har valgt drama. Jeg bliver forundret. Og glad. En tanke strejfer mig dog: Måske forestiller de sig, at der ikke bliver stillet krav i dramaundervisningen? Her kan de nemt fise den af i et par timer, indtil de kan komme hjem foran computeren eller til fodboldtræning. Jeg vender tilbage til virkeligheden, og lader tvivlen komme dem til gode. Heldigvis.

Af Rikke Lund Gade, lærer

52

Yoga i skolen - bevægelse med mening

Denne artikel giver bud på, hvordan yoga kan være med til at skabe en mere rolig og afstressende dag. Det er muligt at skrue på elevernes "energi-knapper", så man kan opnå det, der er brug for "her og nu": Ro, energi op, samarbejde, fokus/koncentration. Yoga er bevægelse med mening.

Af Hanne Mouritsen, underviser og Vivi Solveig Sørensen, underviser

60

**En teoretisk tilgang til mad i skolen:
(Mad)Dannelse i skolen**

I disse målstyrede tider er dannelse svært at gøre op. Maddannelse er et nyt begreb inden for mad og måltider og er derfor, om muligt, endnu vanskeligere at gøre status for. Til trods for den aktuelle opmærksomhed, i politik, praksis og forskningsøjemed, hersker der langt fra konsensus omkring en definition på begrebet maddannelse.

*Af Marianne Zangenberg Lynggaard,
lektor & Sine Vind Thestrup, lektor*

66

Mad på skoleskemaet

Fokus på bevægelse er allerede inddraget i folkeskoleloven, men vi mangler et fokus på mad og måltider. Eleverne skal være mere fysisk aktive, men det er mindst lige så vigtigt, at eleverne har de optimale rammer til at få spist deres mad. Mad er en naturlig del af børns hverdag og bør derfor også være en del af den almene dannelse i skolen.

*Af Marianne Zangenberg Lynggaard,
lektor og Sine Vind Thestrup lektor*

74

Projekt LOMA-lokal mad; en innovativ og bæredygtig model for læring og næring til skoleelever

Mange skoleledere oplever et påtrængende behov for integrerede løsninger, der har skolemad som aktivt udviklings element i løsningen af skolens kerneopgaver, herunder fremme af læring, trivsel og sundhed.

Spørgsmålet er: Hvordan fungerer en

innovativ og bæredygtig model for læring og næring til skoleelever – og hvad betyder det for den anvendte pædagogik og didaktik?
Af Dorte Ruge, adjunkt og Ph.d.

86

Fødevarestyrelsens arbejde med mad og måltider i skolen

Mad og måltider i skolen har en stor betydning for børns sundhed, trivsel og forudsætninger for at lære. Børn, der går i skole, spiser omkring halvdelen af dagens måltider i skolen, hvorfor det er vigtigt, at maden er sund og smager godt, og at børnene har gode muligheder for at spise og nyde maden sammen med andre. Derfor har Fødevarestyrelsen både udarbejdet principper for maden og råd til rammerne omkring måltidet. Råd og principper er udviklet med afsæt i den seneste evidens på området og i tæt samarbejde med praksis og relevante samarbejdspartnere.
Af Fødevarestyrelsen

94

Så er der mad!

Klokken er lidt i elleve og indenfor få minutter gjalder børnestemmer rundt på hele skolen: "Rias gruppe spiser...", "Susannes gruppe spiser...", "Sørens gruppe spiser..." - for nu er der dækket bord i de 10 familiegupper, og der er mad! Mad der er lavet i køkkenet af vores kok Trine, medhjælper Stine samt de 7-8 børn i alderen 6-16 år, der er på køkkenholdet den pågældende uge. Sådan er de fleste dage på Friskolen i Hinnerup, - og så er der alle de andre ...

Af Susanne Lytken, lærer



Brug for at nuancere
forståelsen af
bevægelse i skolen



Bjørn Christensen er dokumentationskonsulent, og **Niels Henrik Sørensen** er kommunikationskonsulent i Dansk Skoleidræt.

Som skole bør man kunne svare på, hvorfor bevægelse er en vigtig del af skolens dagligdag. Bevægelse bør aldrig alene være for reformkravets skyld, men fordi man har taget et aktivt valg om gennem bevægelse at styrke fx faglig præstation, fysisk sundhed eller trivsel.

Forskning viser, at der er en lang række positive effekter ved fysisk aktivitet for børn og unge. Samtidig er kravet om 45 minutters daglig bevægelse et af de elementer i skolereformen, som ifølge Undervisningsministeriets følgeforskningsprogram er meget populært blandt lærere, forældre og ikke mindst blandt

eleverne selv. Men spørger man disse grupper hver især til emnet, er der vidt forskellige opfattelser af, hvordan verden ser ud.

Skole og Forældre spurgte i 2015 forældrene, og blot 27 pct. angav, at de var tilfredse eller meget tilfredse med

FORSTÅElsen AF BEVÆGELSE I SKOLEN

Det er en rigtig god øvelse at spørge sig selv "hvorfor".



bevægelsen i deres barns klasse. Samme år spurgte SFI eleverne: 49 pct. af pigerne og 63 pct. af drengene svarede, at de er fysisk aktive i løbet af skoledagen. Også i 2015 spurgte Dansk Skoleidræt lærerne, og her vurderede 75 pct., at deres skole opfyldte kravet om 45 minutters daglig bevægelse.

Hvorfor viste undersøgelserne ikke et mere ensartet billede? Og hvorfor synliggjorde de så stor uenighed på tværs af forskellige målgrupper? Et svar kan være, at kvaliteten af bevægelse i skoledagen virkelig bare ikke var god nok, og at lærerne svarede mere optimistisk end de øvrige grupper. En anden del af forklaringen er selvkært, at de tre grupper ikke er blevet spurgte om helt det samme. Men en vigtig pointe er nok også, at de tre målgrupper ikke havde en koordineret forståelse af, hvad bevægelse egentligt er.

Fokusér på udbyttet

Nu er de omtalte undersøgelser et par år gamle, så billedet kan have ændret sig. Men de synlige forskelle mellem forældre, lærere og elevers besvarelser

belyser en problematik, som vi i stigende omfang møder i Dansk Skoleidræt i talen om bevægelse i skoledagen: Mange er begyndt at tale om bevægelse og fysisk aktivitet, som om alle faktisk har en fælles forståelsesramme for, hvad det er. Bevægelse, fysisk aktivitet, motion og til dels også idræt er svært at definere, og der er derfor stor forskel på, hvad skolens forskellige målgrupper forbinder hermed, og hvis det ikke kommunikeres, kan der opstå meget forskellige oplevelser af, hvad god bevægelse er - og om der overhovedet har været bevægelse.

Bevægelse, fysisk aktivitet og motion kan være mange ting og have mange forskellige former, organiseringer, intensitet og varighed - afhængig af hvad det ønskede udbytte er. Traditionelt set er begreberne forbundet med en sundhedspolitisk dagsorden. I skolearenaen er der dog flere elementer i spil, og især trivsel og læring står højt på agendaen. Hvordan opfatter vi så bevægelse, fysisk aktivitet og motion i den forbindelse?

I et af Dansk Skoleidræts projekter, Sæt Skolen i Bevægelse, som giver inspiration til bevægelse i de boglige fag, er der udviklet et par simple redskaber til netop at skabe synlighed om bevægelse og koordinere virkelighedsforståelsen: En bevægelsesplakat og et bevægelsesur.



Med disse elementer hængt op på væggen i klasseværelset kan lærer og elever sammen notere, hvilke fag der har været bevægelse i, og på urskiven flytte pilen de minutter, der er tale om. Det betyder, at læreren sætter ord på sine hensigter med en given bevægelsesaktivitet, så eleverne bliver bevidste om, at hensigten var bevægelse. På den måde opnår klassen en fælles dialog om bevægelse, som sætter fokus på, at bevægelse kan opstå i mange former. Det er ikke kun den, der giver tårnhøj puls og sved på panden. Det kan også være hente-diktat i dansk, ord-stafet i engelsk, hoppe et regnestykke i matematik, en hurtig brain break eller noget helt femte.

Traditionel versus nuanceret forståelse

Eksemplet på nuancering og synliggørelse af bevægelse fra Sæt Skolen i Bevægelse er meget håndgribeligt. Men dialogen om og afklaringen af, hvornår og hvordan skoledagen skal indeholde bevægelse, er afhængig af en viden om aktiviteterets organisering og dermed også en viden om, hvad et forventet udbytte kan være.

I forbindelse med skolereformens krav om 45 minutters daglig motion og bevægelse opstod også en forståelse af bevægelse i skolen som værende et mål i sig selv. Den kvantitative målopfyldelse blev et fremherskende formål frem for det egentlige udbytte, man fra forskningen ved, at bevægelse kan medføre. Den forståelse er på mange måder u hensigtsmæssig, og tydeligt bliver det de steder, hvor man ikke har kommunikeret, hvad motion og bevægelse reelt er. Målgruppen, i form af skolens elever, optræder dermed let i en kontekst, hvor såvel formål som de tilhørende aktiviteter og det endelige output er motion og bevægelse. Formålet bliver således både midlet, målet og outputtet. Det bliver deraf hurtigt op til hvert enkelt individ at tolke, hvad der ønskes opnået med bevægelsen, og der bliver ikke skabt et fælles udgangspunkt og en fælles vision, man kan stræbe efter gennem sin bevægelsesindsats.

FORSTÅElsen AF BEVÆGELSE I SKOLEN

Der er i dag så solidt et vidensgrundlag til rådighed inden for bevægelsens effekter, at den traditionelle forståelse bør nuanceres og diskuteres. En meningsfuld og veltilrettelagt bevægelsesindsats i skoledagen kan øge den fysiske sundhed, give øget trivsel og øge de faglige præstationer. Det har vi i Dansk Skoleidræt illustreret i en

model, hvor de afledte effekter af bevægelse kan ses på en let overskuelig måde. Den yderste ring kan fungere som dialogredskab til at fastlægge formålet med bevægelsen – hvorfor gør vi det egentligt? Dernæst kan man arbejde sig ind i modellen og opnå viden om en række potentielle forandringer ved bevægelse.



Figur 2: model fra Dansk skoleidræt

Den fælles vision

Modellens illustrerede effekter er dog afhængige af en velovervejet implementering i praksis. Der vides efterhånden en del om, hvad der kræves for at implementere bevægelse i skolesammenhæng. Her er tid, ressourcer, fælles vision, ledelse, tilpasningsgrad og kompetenceudvikling afgørende faktorer. Men for at have en fælles vision, kræver det, at skolen kan nuancere og svare på, hvorfor skoledagen skal indeholde bevægelse.

En gang imellem kan det være rart med en lynhurtig bevægelsepause for eleverne i de boglige og traditionelt mere stille-siddende timer. Hvor formålet alene er at få lidt luft til hovedet. Men som udgangspunkt er det klogt med et klart defineret formål med bevægelsen – som ikke er for reformkravets kvantitative skyld, da det vil skabe en indholdsløs indsats uden et velovervejet formål.

Ved at skolen – eller læreren – gør sig klart, at eleverne måske enten bevæger sig for at fremme faglig præstation, fysiske sundhed eller trivslen, så kan det anskueliggøres, hvilke aktiviteter der kan sættes ind med, hvornår på dagen de skal ligge og over for hvilken målgruppe, de er tiltænkt.

I den forbindelse præsenterer Dansk Skoleidræt nedenfor en ny model for, hvordan bevægelse i skoledagen kan foldes mere detaljeret ud. Med denne



skabelon gives der et redskab til en mere koordineret og nuanceret forståelse af, hvad bevægelse er. Det umiddelbare udbytte skulle gerne være en fælles bevidsthed om, hvad der sker i implementeringens forskellige stadier - det er ikke så selvfølgelig, som det lyder.

Lærere og pædagoger ved selvfølgelig meget om deres egen og kollegernes indsats. Men ved eleverne det? Ved forældrene det? Ved lederen det? Den viden er ofte ikke en fælles, koordineret forståelse. Men når den fælles forståelse er sikret, vil der alt andet lige også komme de ønskede resultater i form af forbedrede aktiviteter til eleverne. Men også i form af et bedre indbyrdes samarbejde og forståelse for, hvorfor vi på vores skole gør, som vi gør.

FORSTÅElsen AF BEVÆGELSE I SKOLEN

Formål	Hvorfor	Faglig præstation	Fysisk sundhed	Trivsel				
Målgruppe	Hvem	Førskole	Indskoling	Mellemtrin	Overbygning	Ungdomsuddannelser		
Aktiviteter	Hvor	Hjemmet	Skolen	Foreningen	SFO	Daginstitution	Fritiden	
	Hvornår	Før undervisning	Integreret i undervisning	Efter undervisning	Kombineret med undervisning	Bevægelsesbånd	Den åbne skole	Understøttende undervisning
	Hvor-	Organisering	Fysiske rum	Tid	Relationer	Intensitet	Didaktik/UV form	Bevægelsesmønstre
Output	Hvad	Faglig præstation	Fysisk sundhed	Trivsel				

Figur 3: implementering af bevægelse i forskellige faser

Formål

Langt de fleste skoler, virksomheder og organisationer tager afsæt i spørgsmålet "hvad" – i forhold til at beskrive den aktivitet, de udfører. Og også "hvordan" de udfører den. De færreste vender det om og tager afsæt i "hvorfor". I relation til bevægelse i skolen forstået som "Hvad driver os?", "Hvad tror vi på", og "Hvorfor er det i bund og grund, vi har bevægelse på vores skole?".

Når skolen iværksætter forskellige nye bevægelsesaktiviteter, er det en rigtig god øvelse at spørge sig selv "hvorfor" - for dermed at få klarlagt det ønskede formål. Forskere mener, at når man taler om "hvorfor", taler man til en anden del af hjernen, end når man taler om "hvad".

Det kommer til at handle om følelser og mavefornemmelser og ikke bare om en rationel afgørelse af, hvilken bevægelse en skoledag skal indeholde.

Dansk Skoleidræt har opstillet formål set fra et lærer/pædagog-perspektiv i forhold til de evidensbaserede resultater, man kan opnå på elevniveau ved at implementere bevægelse. Men andre formål fra andre dagsordener kan også være i spil. Fx vil der fra et kommunalt perspektiv kunne fremgå "økonomi" eller "nedsat trafik omkring skolerne".

Målgruppen

I skolesammenhæng vil eleverne være den primære målgruppe, men de kan også nuanceres yderligere ud fra klassetrin,

køn, socioøkonomisk baggrund, motorisk stadie, kulturel baggrund osv.

Aktiviteter

Hvor: Skoledagen er udgangspunktet, men det vigtigt at være sig bevidst om, hvilke muligheder man har omkring skolen. Dette både forstået som fysiske rum, men også regler, dogmer, kulturer, ressourcer og visioner.

Hvornår: Vi ved fra forskningen, at der anbefales en helhedsorienteret indsats for bevægelse i skoledagen. Dansk Skoleidræt har særligt via programmet Sunde Børn Bevæger Skolen gode erfaringer med at implementere bevægelse i hele skoledagen. Den traditionelle forståelse kæder typisk bevægelse sammen med enkelte dele af skoledagen, men med programmet opfordres skolerne til at tage et bevidst valg om, hvilke arenaer i skolen, de lægger deres kræfter i – og hvorfor.

Hvordan: Denne kæde er bevægelsesbegrebets DNA-streng. Alle parametre heri vil som minimum altid være til stede i en bevægelsesaktivitet, og outputtet er påvirket af, hvordan man påvirker denne kædes elementer. Der er efterhånden meget viden at hente fra forskningen: Kredsløbstræning med høj intensitet er godt for et output omkring fysisk sundhed, mens små moderat intense øvelser i et klasselokale kan tilføre en øget mængde ilt og glukose til hjernen og en kropsliggjort læringsaktivitet kan sikre en

konkretisering af abstrakte læringsfænomener. Og i forhold til et fokus på at øge trivsel er det leg i trygge og sociale rum – og uden sportslige logikker – som kan give positive resultater.

Output

Hvis nuanceringen af bevægelse lykkes, og aktiviteten justeres og planlægges ud fra de tilknyttede organiseringsformer, vil man nu kunne argumentere for, hvorfor man afholder bevægelse i skoledagen, på hvilken måde og dermed hvad udbyttet forventes at være.

Bevægelse er ikke et vidundermiddel. Ved at nuancere bevægelse sikrer man som skole ikke alene en koordineret forståelse af noget måske til tider diffust. Man sikrer også, at der er reflekteret og talt om udbyttet i henhold til de formålsønsker, man arbejder med i resten af skolens arenaer. Dermed skabes de bedste rammer for bl.a. de elever, som ikke befinder sig godt i den traditionelle forståelse af bevægelse, hvor puls, intensitet og konkurrenceelementer er fremherskende.

En fælles dialog om bevægelse.



FORSTÅElsen AF BEVÆGELSE I SKOLEN



Figur 4: Bevægelse som et reflekteret didaktisk redskab

I ovenstående model skal bevægelse ses som et reflekteret didaktisk redskab. Det er vigtigt at understrege, at modellen ikke er et vidundermiddel. Børn er ikke maskiner, hvor man lægger en mønt i en automat og ud kommer bevægelse på flaske.

Med vores model ønsker vi ikke at fremme en instrumentel tankegang, men vil anskueliggøre, hvorfor og hvordan bevægelse kan nuanceres. I sidste ende er det elevens respons på lærerens didaktiske afvikling af bevægelsen, der er altafgørende for hvilke gavnlige effekter der opnås.

Fakta

Mere viden om nuanceret bevægelse

Dansk Skoleidræt har produceret tre bud på skoleskemaer, som de kunne se ud, hvis det er henholdsvis sundhed, faglig præstation eller trivsel, man som skole eller klasse ønsker bevægelsen målrettet mod.

Skemaerne kan ses i temahæftet "Skolebørn og fysisk aktivitet", som fulgte op på den store konsensuskonference i København i 2016.

<https://www.epaper.dk/jtoas/skoleidraet/45/>

Se også Dansk Skoleidræts faktaark, der giver overblik over rækken af positive effekter, som fysisk aktivitet kan have på kognitiv, motorisk, social, mental og emotionel udvikling.

<https://skoleidraet.dk/sundeboern-bevaegerskolen/inspiration-og-materialer/faktaark/>

Fakta

Om Dansk Skoleidræt

- Er en landsdækkende non-profit idrætsorganisation stiftet i 1946, som er forankret i både skoleverdenen og idrætsverdenen.
- Har som overordnet mål at fremme sundhed, læring og trivsel gennem idræt, leg og bevægelse for alle elever i skolen.
- Udbyder bl.a. kurser og kompetenceforløb i bevægelse til skolens undervisere og fremstiller undervisningsmaterialer.
- Læs mere på www.skoleidraet.dk