

Titel: Hvordan skaber vi rum til drengene

Projektnummer: 122209

Udgivelsesår: 2010

Udgiver: Erhvervsskolen Nordsjælland, Handelsskolen

Forfatternavne/projektdeltagere: Århus tekniske Skole (Aarhus Tech fra 1/3 2010), Den flerfaglige Professionshøjskole i Region Hovedstaden, Erhvervsskolen Nordsjælland

### **Forord**

Formålet med dette projekt var at skabe rum til drenge på en uddannelse. Derfor fandt vi en klasse på automekanikeruddannelsen, hvor klasserne med meget få undtagelser udelukkende består af drenge. Uddannelsen har en stor frafaldsprocent, og derfor ville vi med dette projekt ved hjælp af idræt og sundhed prøve at sænke frafaldet på uddannelsen.

Klassen blev udvalgt som idrætsklasse og idrætten blev et obligatorisk fag på linje med alle andre fag på uddannelsen

Projektet havde en varighed på 3 måneder og blev gennemført med Idrætsdagshøjskolen, Århus som samarbejdspartner

### **Indholdsfortegnelse**

- Elevgrundlaget
- Klasselæreren og elevcoachen
- Indhold
  - Træning
  - Kost
  - Sundhedsprofiler
  - Tøj
  - Tiltag for hele skolen
- Evaluering
- Fremtiden - Hvordan kan konceptet videreudvikles
- Mediedækning
- Foredrag

### **Elevgrundlaget**

Den klasse som deltog i projektet, var en grundforløbsklasse på automekanikeruddannelsen. Klassen bestod udelukkende af drenge i alderen fra 17-25 år. Grundforløbet havde en varighed af 30 uger.

Generelle kendetegn ved elever på automekanikeruddannelsen er

- Fagligt svage
- Mange nydanskere
- Koncentrationsproblemer
- Kostproblemer
- Ingen fysisk aktivitet
- Stor indtagelse af alkohol og stoffer

Disse kendetegn gør, at frafaldet på uddannelsen er højt, og vi oplever en frafaldsprocent på op til 40% pr. klasse

### **Klasselæreren og elevcoachen**

Klasselæreren er i daglig kontakt med klassen og står for meget af undervisningen på grundforløbet. Denne lærer deltog på lige fod med eleverne i idrætstimerne, hvilket betød, at han tog med eleverne til idræt, var omklædt og deltog aktivt i træningen. Da han i dagligdagen var meget sammen med eleverne blev han også en motivator og forgangsperson i forhold til idrætten og sundhed. Klasselæreren involvering betød, at forholdet mellem klassen og læreren blev rigtigt godt. Klasselæreren havde nemmere ved at motivere eleverne til at deltage i idrætten, når den var aller hårdest og gjorde ondt. Og til at motivere eleverne til spise sundt, når man hellere ville spise usundt eller bare springe morgenmaden over.

Desuden fik kontaktlæreren og eleverne et tættere og fortroligere forhold i klasselokalet.

Kontaktlæreren fik timer til at deltage i idrætten.

Uddannelsen har også tilknyttet en elevcoach, som har fået timer til at følge idrætsklassen mere tæt. Dette betød blandt andet, at hun deltog aktivt i idrætten en gang om ugen for at møde eleverne i det nye element – idrætten, og samtidig gav det hende også et uformelt rum at tale med eleverne i.

### **Indhold**

#### *Træningen*

Klassen boksede to gange om ugen - hver gang i to lektioner. Den ene gang fra morgenstunden og den anden gang over middag. Grundtræningen fra boksnings blev brugt, men de kom aldrig til at slå på hinanden. Idrætsgrenen blev valgt med stor hensyntagen til målgruppen. Boksetræneren var den tidligere landsholdsbokstræner, Gunnar Berg. Da sportsgren og træneren var meget vigtig, betød det, at vi blev nødt til at transportere eleverne i bus 8 km til og fra hallen, hvor klassen skulle bokse. Vi valgte at transportere klassen samlet i bus i stedet for, at de selv skulle finde til sportshallen og tilbage til skolen igen. Dette skyldes, at vi var bange, at de skulle "forsvinde" på vejen til idrætshallen.

Boksetræneren, Gunnar Berg stod for hård disciplin for at få eleverne til at arbejde højt med høj puls, men også for at gøre dem klar til en hverdag som automekaniker hos en mester. Eleverne skulle gennem den hårde bokstræning og disciplin opnå bedre fysisk form, men også lære at modtage, omsætte og udføre en ordre hurtigt og effektivt. Hvilket det kræves i en dagligdag hos en mester.

#### *Kost*

Hver dag – i dagens første frikvarter – fik eleverne gratis morgenmad serveret i skolens kantine. Morgenmaden bestod skiftevis af gryn med mælk, A38 med müsli eller en sund bolle med ost. Derudover fik eleverne en flaske vand

og et stykke frugt. Hver gang klassen var af sted til idræt, fik de ekstra frugt med.

### *Sundhedsprofiler*

Klassen fik foretaget tre grundige sundhedsprofiler i løbet af projektperioden. Én i begyndelsen, én midtvejs og én i slutningen af forløbet. Derudover har klassen haft et stort ønske om, at få udarbejdet en fjerde profil. Klassen vil stadig gerne følge med i, hvorledes deres individuelle sundhedstilstand er. Derfor får klassen lavet endnu en profil ca. tre måneder efter projektets op-hør.

Alle sundhedsprofiler blev udarbejdet af et professionelt sundhedsteam. Profilerne indeholdte måling af BMI, kondition, vægt, lungekapacitet og fedtprocent. Desuden fik den enkelte elev vejledning i sundhed, og hvordan den enkelte kunne forbedre sig sundhedsmæssigt.

Profilerne blev brugt som et testredskab af den enkelte elev samt som en motivationsfaktor for den enkelte. Det kan være svært at se fysiske forbedringer, men profilerne var med til at synliggøre forbedringer (eller forringelser).

### *Tøj*

Eleverne fik hver uddelt en træningsdragt og to t-shirt. Tøjet skulle gøre det sværere for eleverne at melde fra til boksetræningen på grund af de ingen træningstøj havde. Desuden var det også med til at give klassen en fællesskabsfølelse og give klassen og den enkelte elev en identitet.

### *Tiltag for hele skolen*

Alle tiltagene indenfor idræt og sundhed var tiltænkt den ene klasse, som var valgt ud som idrætsklasse. Sekundært skulle hele afdelingen også mærke, at der var tiltag inden for idræt og sundhed. Derfor blev der afholdt idrætsdag for alle klasser på automekanikeruddannelsen. Desuden udviklede vi en sundhedscafé, som besøgte afdelingen én gang om måneden. Her kunne elever fra samtlige klasser komme og få målt deres lungekapacitet (et tilbud til rygterne), målt deres BMI og deres kondition.

## **Evaluering**

Klassen mistede kun én elev i løbet af de tre måneder, som projektet varede, hvilket er en stor succes sammenlignet med tidligere frafaldstal på op til 40% på automekanikeruddannelsen. Den positive historie om eleven, som forlod uddannelsen var, at han fandt ud af, at han var mere til idræt, og derfor valgte at begynde på Idrætsdaghøjskolen.

Klassen blev mere sammentømret, de svage elever i klasselokalet fik via boksetræningen succesoplevelser fordi de måske var de bedste til at tage armbøjninger. Til boksetræningen arbejdede man ofte sammen to og to eller tre og tre. Det betød, at de elever, som havde svært ved at komme i grupper i skolen nu havde nemmere ved at komme i grupper, fordi man havde været i en gruppe i forbindelse med boksetræningen.

Idrætsklassen havde færre skolelektioner sammenlignet med de andre klasser på uddannelsen, da de hver uge brugte fire lektioner til idræt. Faglige

tests viste, at klassen fagligt var på samme niveau som de andre klasser på trods af, de havde fire lektioner færre.

Fysiologisk forbedrede eleverne deres kondital med 11% på en 12 ugers periode, det skal nævnes, at en person har formået at forbedre sit kondital med 34,1% i perioden.

Eleverne har ved 1. og 3. sundhedsmåling udfyldt et spørgeskema samt haft en personlig samtale med en sundhedsmedarbejder. I disse skemaer/samtaler har eleverne ved første måling givet udtryk for, at de gerne ville i bedre fysisk form samt gerne vil opbygge muskelmasse, dette er lykkedes for 95,4% af eleverne. Hvilket også kan læses af det flotte fremskridt i kondital.

Endvidere giver en stor del af eleverne, ved 3. måling, udtryk for at de har fået mere energi og bedre kan koncentrere sig i skolen.

62% af eleverne spiste frugt og grønt hver dag ved projektets begyndelse.  
100% af eleverne spiste frugt og grønt hver dag ved projektets slutning.

17% af eleverne drak sodavand, juice, kakao ol. hver dag ved projektets begyndelse.

7% af eleverne drak sodavand, juice, kakao ol. hver dag ved projektets slutning.

33% af eleverne spiste det der svarer til 1 håndfuld slik el. 1 stk. kage hver dag ved projektets begyndelse.

14% af eleverne spiste det der svarer til 1 håndfuld slik el. 1 stk. kage hver dag ved projektets slutning.

Ved skolens elevtilfredshedsundersøgelse var 60% af alle elever på automekanikeruddannelsen – ikke kun elever fra idrætsklassen – enig eller delvis enig i, at idræts- og sundhedstiltagene på Aarhus tekniske Skole har stor betydning for skolens image.

Hele idrætsklassen var enig eller delvis enig i, at de ugentlige idrætsaktiviteter i skoletiden har betydning for om de gennemførte uddannelsen. En tredjedel var helt enig i dette udsagn.

Endelig ville små 60% af alle elever på automekanikeruddannelsen vælge idræt minimum én gang om uge, hvis de blev kunne vælge. Små 40% ville vælge idræt dagligt eller flere gange om ugen.

Flere af eleverne har givet udtryk for, at de efter projektet vil begynde at dyrke idræt i fritiden.

Én af eleverne i klassen havde diagnosen ADHD. I begyndelsen var vi i tvivl om han kunne deltage i boksetræningen. Men han deltog fra første dag, og hans lærere så en elev, som virkelig blomstrede, når han var til idræt. Sidst i forløbet begyndte man at overveje, om han kunne droppe noget af sin medicin på af træningen.

Deltagelsen i idrætten var ikke frivillig, hvilket vi i begyndelsen var lidt usikker på om det var det rigtige. Men det gav ingen problemer. Vi oplevede,

at elever, som fik muligheden for at gå på et grundforløb af kortere varighed (20 uger) valgte at gå på et grundforløb på 30 uger bare for at kunne blive en del af idrætsklassen. Desuden var der flere gange elever, som havde meldt sig syg i skolen, men alligevel mødte op til boksetræningen.

### **Fremtiden - Hvordan kan konceptet videreudvikles**

Qua de erfaringer som vi gjorde i dette projekt og de erfaringer vi har fået fra andre lignende projekter i 2009, hvor idræt og sundhed har været tema, gør, at vi i 2010 tilbyder alle grundforløbsklasser idræt og sundhed. Det er logistisk et stort projekt, og ikke alle klasser begynder med idræt og sundhed straks i 2010. Ca 15 klasser begynder i februar 2010 med idræt og håbet er at alle klasser efter sommerferien 2010 får idræt. Hver klasse får deres eget idrætstilbud alt efter sammensætningen af eleverne. Det er et krav til alle klasser, at de får deres klasselærer med til idræt, hvilket betyder, at skolen betaler læreren timer for at deltage. Tøj og morgenmad vil fortsat være et tilbud. Sundhedscaféerne bliver opgraderet til fordel for sundhedsprofilerne. Det optimale ville være, at klasserne fik idræt en lektion hver dag.

Konceptet kunne videreudvikles med fokus på mere bevægelse i hverdagen. Bevægelse i frikvartererne og bevægelse i undervisningen. At man bruger bevægelse i forbindelse med indlæring samt giver eleverne pauser midtvejs i undervisningen for at få mere opmærksomme elever og dermed højner indlæringen.

Fokus på kosten vil også være et område, der kan arbejdes med. Udover sund morgenmad (gratis), vil det være en god ide, at arbejde hen imod en sundere kantine. Det er ikke nok med sund morgenmad. Frokosten er også vigtig samt mellemmåltiderne. Vi – som uddannelsesinstitution – må påtage os den rolle at ”opdrage” de unge til at leve sundt.

### **Mediedækning**

- ”Lærlinge kommer i form til lektierne”. Århus Stiftstidende – 11.11.09
- ”Idræt er blevet et populært fag på teknisk skole”. Århus Stiftstidende – 11.11.09
- ”Idræt holder på eleverne”. Århus Stiftstidende – 11.11.09
- ”Det der med motion virker”. Leder i Århus Stiftstidende – 12.11.09
- ”Fuldkorn skal fastholde elever”. Urban – 14.08.09
- ”Sund morgenmad til erhvervsskoleelever”. P4/Østjylland – 14.08.09
- ”Man går ind i en mandeverden” – Ligeværd – februar 2010

### **Foredrag**

- Idrættens analyseinstitut
- Fastholdelsekaravanen, Integrationsministeriet
- Idræts camp 2010 – Vejle Handelsskole m.fl.
- FoU-konference 2010