

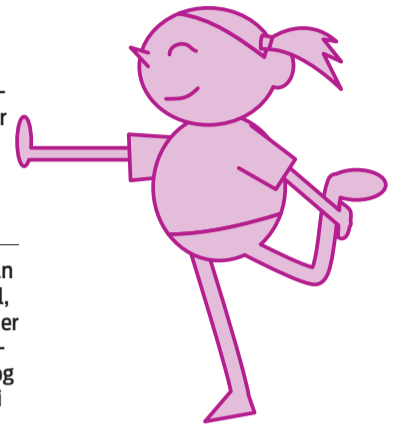


Klasselærer Edith Bjerre på den daglige løbetur med Kirstine Ørbæk, Ulrikke Mathisen, Ida Solvang, Emma Kærgaard og Anne Kierch. Foto: Lars Horn

Daglig Motion

Idrætslærer Jens Østergaard, Nibe Skole, har lavet en dvd, som fortæller om projekt "Daglig Motion". Dvd'en kan købes via hjemmesiden daglig-motion.dk for 180 kr.

På hjemmesiden kan man også hente inspiration til, hvordan man selv kommer i gang med at dyrke daglig motion på sin skole, og der er forslag til øvelser i klasseværelset.



Minister: Fremragende projekt

■ Undervisningsminister Bertel Haarder er begejstret for Nibe Skoles projekt "Daglig motion".

MORTEN ZAHLE

morten.zahle@jp.dk

»Det er et fremragende projekt. Jo mere af det, jo bedre. Vi skal have børnene ud på cyklerne. Vi skal have dem til at røre sig i frikvartererne, ud af skolerne og klasselokalerne, og vi skal have skolefritidsordningerne til at være et sted, hvor børnene er aktive og rører sig.«

Sådan siger undervisningsminister Bertel Haarder (V) om Nibe Skoles projekt "Daglig motion".

Han mener, at mange børn og unge er i for dårlig form.

»De har for lavt kondital, vejer for meget, spiser usundt og sover for lidt. Det, tror jeg, at mange lærere kan bekræfte,« siger han.

Bertel Haarder kalder det en aldeles fremragende idé, at man sender alle skoleeleverne ud at løbe 20 minutter midt i skoletiden.

Men kan du ikke være bekymret for, at det går ud over det faglige, hvis løbeturen foregår midt i en dansktimer?

»Nej, overhovedet ikke. Men man kan evt. lægge løbeturen, så man inddrager frikvarteret og lidt af timen. Man kan nå meget på et kvarter, og hvis man så bagefter udnytter timen effektivt, kan det være udmærket,« siger Bertel Haarder.

glade for afbrækket.

»Jeg kan meget tydeligt mærke, at eleverne har godt af at røre sig. Typisk er de trætte, uopmærksomme og lidt tunge i hovedet, inden de skal af sted, men efter løbeturen er de friskere, og de sætter sig ned og arbejder videre,« fortæller lærer Edith Bjerre.

Hun mener ikke, at det går ud over fagligheden, at løbeturene lægger beslag på kostbare minutter i de timer, som ifølge undervisningsplanen skulle bruges på stavning og regnestykker. Tværtimod.

»Vi når alt det, som vi skal. Jeg tror, at eleverne har godt af løbeturen. Det er helt tydeligt, at de er mere effektive, når de kommer tilbage og har fået frisk luft. De er klarere i hovedet og bedre til at koncentrere sig. Jeg tror næsten,

at det faglige niveau er højere end i andre klasser,« siger hun stolt.

Også eleverne er glade for den daglige løbetur:

»Jeg synes, at daglig motion er en god idé. Når man har siddet stille i timerne, bliver man lidt stiv i det. Det er dejligt at få noget frisk luft, og motion kan også give længere levetid,« siger 11-årige Emma Hundahl Kærsgaard.

Og Ida Marie Olvang på 11 år supplerer:

»Jeg synes, at løbeturen er godt for kroppen. Når man har dyrket motion, bliver kroppen glad og sund,« siger hun.

Billigt, nemt og effektivt

Rygterne om de løbende elever fra Nibe Skole har spredt sig. Andre skoler er gå-

et i gang med at efterligne projektet, og Jens Østergaard og Nibe Skole er netop blevet belønnet med Aalborg Kommunes Sundhedspris for 2009 på 50.000 kr.

»Mit store ønske er, at min idé nu vil brede sig til skoler i hele landet. Den er billig, effektiv og nem at gennemføre, og daglig motion gør noget ved børnene. De bliver gladere, mere veloplagte – og indlæringsmæssigt klarer de sig bedre,« siger Jens Østergaard.



Mød Jens Østergaard og eleverne på:



Idrætslærer Jens Østergaard sender børnene af sted. Foto: Lars Horn