

Selvevaluering

Sundt humør, kost og motion

2009-2010

Eisbjerghus Efterskole har valgt at rette den årlige selvevaluering mod dette års udviklingsprojekt ”Sundt humør, kost og motion”.

Eisbjerghus har været en del af Efterskole foreningens pilotprojekt ”Sundhedsfremme i efterskolen”. Med baggrund i faghæfte 21, ”Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab”, har fokus været på at integrere det brede og positive sundhedsbegreb i skolernes virkelighed.

I forbindelse med efterskoleforeningens projekt har skolen deltaget i tre konferencer med de andre involverede efterskoler, og lagde i april 2010 hus til en sådan konference. Konferencernes formål var at erfaringsudveksle og give de deltagende skoler inspiration til det videre udviklingsarbejde. Den 4. maj 2010 blev projektet afsluttet med en åben konference for alle efterskoler, hvor Catharine Linke præsenterede erfaringerne og fremtidsvisioner for Eisbjerghus Efterskole.

I arbejdet med faghæfte 21 har Eisbjerghus Efterskole haft særlig fokus på fagformålets stykke tre, hvori der står,

Stk. 3.

Undervisningen skal i enhver henseende bidrage til, at eleverne udvikler forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed.

Formålet med udviklingsprojektet, *Sundt humør, kost og motion*, lyder således:

Formålet er at vise, at der er mange veje til at opnå det sunde liv. Det handler om at give eleverne erfaringer og tro på sig selv, så de, alene og sammen med andre, får mulighed for at overveje, hvad der giver dem positiv energi og et sundt humør. Med sundt humør mener vi et positivt livssyn, som bæres af en tiltro til egne evner og handlekompetencer til at leve og handle sundt for sig selv og andre.

Vi arbejder med at udvikle elevernes handlekompetencer i forhold til at reflektere over og forbedre egen sundhed. Sundhed forstås i et bredt og positivt perspektiv. Sundhed handler ikke kun om fravær af sygdom, men også om velvære, livsstil og levevilkår, samt handlererfaringer og kompetencer til at nå de mål, man sætter sig i livet.

Vi har valgt tre fokusområder, sundt humør, kost og motion:

Sundt humør: er en forudsætning for at arbejde med sundhed. Det positive livssyn styrkes igennem en øget tiltro til egne kompetencer og evner, samt fokus på glæden ved egne handlekompetencer udlevet i et forpligtende fællesskab.

Kost: Vi vil gerne øge elevernes bevidsthed om sund og varieret kost. Vi tilbyder en varieret kost, der tager udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger. Vi giver eleverne en bevidsthed omkring hvilke madvarer det er sunde at prioritere, ved at signalere det ved måltidet. Vi giver ligeledes eleverne sunde alternativer til deres mellemmåltider, så det bliver nemt at træffe det sunde valg.

Motion: Vi tager udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger om en daglig halv times motion, med pulsen oppe. Vi vil gerne styrke elevernes evner til at sætte sig mål og gennemføre dem. Dette gøres ved at tilbyde forskellige former for motions muligheder, samt et løbetræningsprogram, således at alle elever deltager på forskellige distancer i et løb, sidst på foråret.

På Eisbjerghus Efterskole varetages dette udviklingsprojekt af køkkenleder Jette Meyer Christensen, underviser Line Lauesgaard Jensen og underviser Catharine Linke, i et tæt samarbejde med skolens forstander Lars Tegen.

Organiseringen og udførelsen af selvevalueringen varetages af underviser Line Lauesgaard Jensen og underviser Catharine Linke.

Metodiske overvejelser

”Sundt humør, kost og motion” er et omfattende projekt, der involverer samtlige elever på Eisbjerghus Efterskole. Elevernes forudsætninger har hver især været så forskellige, og der har været mange aspekter at tage hensyn til hos den enkelte elev, eksempelvis specielle kost- eller motionsforhold. Dette betyder, at en kvalitativ analyseform ikke kan anses som repræsentativ metode i denne sammenhæng. For at fange mangfoldigheden i dette har vi til denne selvevaluering på ”Sundt humør, kost og motion” valgt at benytte os af en kvantitativ analysemetode i evalueringsarbejdet.

I form af et udførligt spørgeskema formår en kvantitativ analysemetode at give et meget præcist billede af den *generelle* holdning blandt eleverne til projektet. Et resultat, der rummer svar fra hovedparten af elevflokket gør, at man efterfølgende kan drage vigtige og entydige konklusioner til essentielle områder inden for projektet.

Undersøgelsen bygger på 97 besvarelser, hvilket svarer til 83 % af den samlede elevflok. Dette må siges at være et repræsentativt antal.

Udførligheden i spørgeskemaerne består i antallet af spørgsmål samt karakteren af disse: i alt har eleverne besvaret 45 spørgsmål, hvor de både havde mulighed for at krydse svar af samt at

formulere individuelle svarmuligheder på udvalgte områder. Dette giver et præcist billede af elevernes holdning.

Evaluering

Kost

I evalueringen er der spurgt ind til elevernes kostvaner på Eisbjerghus, og hvordan det står i forhold til tidligere kostvaner. Ud af de adspurgte, spiser 97% af eleverne morgenmad på skolen, og 58% føler, at de kan sammensætte et sundt og varieret måltid. Alle elever spiser frokost, og ifølge vores vurdering, spiser eleverne sundt og varieret til frokost, hvilket understreges af, at 61% selv føler, de kan sammensætte et sundt og varieret måltid. Ligeledes ved aftensmåltidet spiser eleverne sundt og varieret, og 54 % mener selv, at de har mulighed for at sammensætte et varieret måltid. Elevernes besvarelser om, hvilke typer af madvarer, de vælger til måltiderne, signalerer, at de spiser varieret i forhold til kostenbefalingerne. Grunden til, at ikke flere elever selv mener, at de spiser varieret, kan hænge sammen med, at de ikke mener, at pålægsudvalget er varieret nok.

60 % spiser skolens mellemmåltider, men eleverne benytter i høj grad byens muligheder for at købe, og det er primært slik og chips, der bliver købt. 49 % siger, at de spiser mere usundt, efter de er startet på efterskole.

Overordnet set mener 54 % af eleverne, at skolen sætter rammerne for en sund og varieret kost. Der er en forholdsvis høj usikkerhed, 30 %, på, om skolen sætter rammerne for sund og varieret kost, og deraf kan vi antage, at oplysning, om hvad sund og varieret kost er, ikke har været tilstrækkelig.

Delkonklusion

Eleverne spiser deres hovedmåltider på skolen men føler stadig et behov for at spise usunde madvarer.

Vi kan se ud af besvarelserne, at flere sammensætter sunde og varierede måltider, end der svarer positivt på, om skolen sætter rammerne for at få en sund og varieret kost. Herudfra må vi konkludere, at eleverne ikke er bevidstgjorte om, hvad sund og varieret kost er, men at de er i stand til at vælge det.

Motion

Elevernes egen holdning til deres form, før de kom på efterskole, var, at 20 % mente, at de havde en form, der var over middel, 50 % mente, at de havde en form i middelområdet og 25 % mente, at de havde en form, der lå under middel.

En stor del af besvarelsene (75 %) var interesseret i at forbedre deres form i forbindelse med deres efterskoleophold. 42 % har indfriet denne målsætning, 25 % er i samme form, som før de startede, mens 27 % er kommet i dårligere form efter efterskolestart.

I løbet af året trænede eleverne til et motionsløb med 3 forskellige distancer: 5,7 km, 10 km og 21,1 km. Alle elever trænede til løbet, og 75 % gennemførte selve løbet. 50 % af disse fandt motivation til at gennemføre løbet, fordi de ønskede at opnå det mål, de havde sat sig. 22 % fik hjælp til at træne og gennemføre af deres ”motivations-makker”. Af de 25 % der ikke gennemførte løbet, må forklaringen være, dels at flere elever havde fået fri på selve dagen grundet familieanliggender, dels at enkelte elever måtte melde fra grundet skader.

I forlængelse af skolens daglige, obligatoriske idrætsaktiviteter er 68 % er blevet inspireret til at dyrke motion i fremtiden.

Delkonklusion

Skolens indsats på motionsområdet har overordnet set været tilfredsstillende. Det må ses som en succesrate, at næsten 70 % af eleverne er blevet inspireret til at dyrke motion i fremtiden. Desuden må det karakteriseres som tilfredsstillende, at over 40 % af eleverne er kommet i bedre form end før de startede på efterskolen, idet Eisbjerghus ikke er en decideret idrætsefterskole.

Til trods for, at skolen har begrænsede udfoldelsesmuligheder, udtrykker mange elever tilfredshed med de former for motion, som tilbydes.

Sundt Humør

Efterskolens særlige skoleliv er i høj grad med til at sætte rammerne for, om eleverne har mere energi i timerne nu end før, de startede på efterskole. Ud af de 38 %, der mener, at de har fået mere energi i timerne på efterskolen, mener 40 % af eleverne, at det skyldes deres kammerater, og 46 % mener, at det er en blanding af regelmæssig motion og måltider. Af de 45 %, der tilkendegiver, at de har mindre energi i timerne end på deres forrige skole, angiver 84 % af dem, at det skyldes for lidt søvn til trods for regelmæssige sengetider.

Delkonklusion

Fælles for de fleste elever er, at de der mener enten at have fået forøget energi i timerne eller mindre energi i timerne, at det sociale miljø har afgørende betydning for elevernes trivsel. Kost og motion spiller i elevernes bevidsthed en mindre væsentlig rolle.

Samlet konklusion

På trods af skolens indsats på kostområdet, vælger mange elever stadig at benytte sig af byens mere usunde tilbud i deres fritid. Ud fra deres besvarelser kan vi dog se, at hovedparten af eleverne sammensætter sunde og varierede måltider på skolen, samt at eleverne spiser alle skolens hovedmåltider. Eleverne mangler mere grundlæggende viden om, præcis hvad en varieret kost vil sige. Oplysning herom kan sagtens forbedres, og det er planen, at køkkenlederen vil holde samtaler med køkkeneleverne om dette emne, den første uge de er i køkkenet. Køkkenet arbejder desuden på at udvikle sunde og spændende mellemmåltidsalternativer, således at eleverne i mindre grad fristes til at spise i byen.

Samlet set har motion haft en positiv indvirkning på langt de fleste elever. Derfor anser vi motionsdelen af projektet for vellykket. For 75 % af eleverne lykkedes det at gennemføre motionsløbet, hvilket vil sige, at de oplevede, at sætte sig et mål og derpå gennemføre det. Hermed har de udvidet deres handlingskompetencer. For 68 % har det betydet, at de er blevet inspireret til at dyrke motion i fremtiden.

Kammerater angives af mange som en væsentlig faktor i glæden ved at dyrke motion samt i energiniveauet i timerne. Eleverne er altså i stand til at bruge hinanden som en ressource i forbindelse med motion og motivation. Denne ”spill over”-effekt vil vi se på, hvordan vi kan udnytte mere målrettet frem over.

Selvom der i elevernes bevidsthed ikke er afgørende sammenhæng mellem sund, varieret kost samt motion og indlæring, lykkes det alligevel langt de fleste elever at spise varieret og dyrke regelmæssig motion.

Eisbjerghus Efterskole arbejder fortsat på, at skabe muligheder for eleverne for at træffe sunde valg, både hvad angår kost, motion og evnen til at træffe kvalificerede beslutninger i forhold til deres egen sundhed.

Udarbejdet af Catharine Linke og Line Lauesgaard Jensen

23.06.10