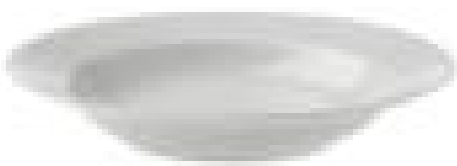


Årsrapport 2007 for Hvidovre Ungdomsskoles Sundhedsprojekter



Her er den "dybe tallerken" igen.....

K – Kost

R – Røg

A – Alkohol

M – Motion

& regnskab 2007

Navn: Mad der vil noget!!

Formål:

Vi er blevet opmærksomme på, at mange elever er blevet trætte af de sædvanlige usunde fastfood måltider, men de formår ikke at prioritere den billigere sunde mad.

Vi ønsker derfor at lære dem, at man kan lave god mad, selvom det er "ung" mad og det er velsmagende, billigt og ikke usundt.

Mål:

Vi ønsker

- at flere elever bliver opmærksomme på, at det er muligt selv at producere den slags mad de kender og holder af billigt, sundt og velsmagende - uden at bruge for meget tid på det
- at give eleverne en bevidsthed om de fødevarer, som de spiser og give dem nogle redskaber til, hvordan de kan forbedre deres kost



Succeskriterier:

At der til efteråret 2007 melder sig elever nok: 12 – 15 - til madlavningsholdet. Dette vil vise, at det spredes blandt unge, at det er sjovt at lave sund og velsmagende mad.

Opfyldelse af succeskriterier:

Der har været tilmeldt i alt 20 elever, hvoraf 13 har været aktive – men dog ikke er mødt op hver undervisningsgang.

Kommentarer og erfaring:

Mad der vil noget!! har været tilrettelagt således, at undervisningsgangene var opdelt i følgende temaer: Mellemøsten, vegetar, dessert, Netto mad, junk food, klassisk, kokkeblær og to go food. Hver undervisningsgang har været afsluttet med opvask og fælles spisning.

Erfaring:

- Kogebogen fra sidste skoleår blev i forbindelse med indskrivningen udsendt som appetitvækker til de elever, der var tilmeldt "Mad på den fede måde" i sidste sæson. En elev tilmeldte sig igen.
- De 2 kogebøger fra foregående sæsoner kan downloades fra hjemmesiden.
- Da underviseren har haft sent fri fra sin uddannelse, har det været svært, for underviseren at handle ind til holdet. PM'er og personalet på Ungdomsskolen har udført denne opgave. Den er dog vanskelig, når indkøberen ikke ved præcist, hvad der skal undervises i.
- Der har været sat mere fokus på det sundhedsmæssige aspekt. Derfor har "det kloge kvarter" været implementerede i hver undervisningsgang efter opvasken.
- For at "åbne" endnu flere unges øjne for sunde madvaner, har eleverne fra rollespilsholdet været inviteret til at spise med. Som "betaling" for dette har de deltaget i opvask og oprydning.

Fremadrettet:

For at modvirke for mange gentagelser af menuerne og for at optimere undervisningsplanen, skal eleverne i næste sæson involveres mere i planlægning af undervisningsgangene f.eks gennem Spis Bedre bladene.

Opskrifterne lamineres til hver undervisningsgang, således at pletter kan aftørres. Når sæsonen er slut får eleverne udleveret kogebog med spiralryg.

Navn: Udsættelse af unges rygedebut – alder

Formål:

1. At unge tilegner sig kompetencer omkring fordele ved at forblive røgfri, via fakta, materiale og dialog.
2. At støtte de unge, der ønsker at ophøre med rygning via oplevelser af social opbakning/ accept af rygestop.

Mål:

1. At udsætte unges rygedebut.
2. At flere unge rygere bliver røgfri.

Succeskriterier:

1. At der gennemføres 30 forbyggende besøg i folkeskoleklasserne.
2. At der gennemføres 2 "minirygestopkursus" gennem "Minimale interventioner".

Opfyldelse af succeskriterier:

1. Der blev gennemført 27 forbyggende besøg i folkeskoleklasserne, fordelt på følgende måde:

Antal besøg:	Klassetrin
11 besøg	6. klasse
12 besøg	7. klasse
1 besøg	8. klasse
3 besøg	Special klasser

2. Der blev gennemført et "ministopkursus" på Avedøre gymnasium, med 4 interventioner á 3,5 timer med 2 instruktører.

Kommentarer og erfaringer:

Den forbyggende undervisning er delt op på 2 måder:

Snak om tobak1 - det første besøg i en klasse hvor,

- Vi starter en dialog med og blandt eleverne om deres viden om, erfaringer med og forhold til rygning.
- Formidler fakta og viden om rygning, afhængighed og påvirkning af helbredet.
- Får eleverne til at tænke over deres holdning til at ryge.



Erfaring:

- 16 klasser tog imod tilbuddet.
- Hver undervisningsgang blev evalueret skriftligt.
- Ud fra evalueringsskemaerne var eleverne meget glade for undervisningen. Stort set alle elever har svaret, at de havde lært noget nyt om rygning og at noget af det, vi havde talt om, ville påvirke deres holdning til rygning fremover.
- Tidligere er der blevet udleveret gratis forældremateriale omkring unge og rygning, udarbejdet af Kræften Bekæmpelse. Dette materiale koster nu 10 kr. pr elev. Alle klasser har fået tilbudt at indkøbe materialet, 4 klasser ud af 27 har valgt at indkøbe det.

Snak om tobak2 – besøg i klassen i efterfølgende skoleår hvor,

- Vi arbejder dybere med begreberne: gruppepres, venner, familie, moral samt at sige til og fra.
- Genopfrisker faktaviden – samt formidler nyheder inden for forskning om unges rygning/vandpiberygning

Erfaring:

- 11 klasser har taget imod tilbudet
- Hver undervisningsgang bliver evalueret skriftligt.
- Ud fra evalueringsskemaerne er eleverne meget glade for undervisningen.
- På trods af at vi ikke taler så specifikt om rygning, kan elever "koble" de emner, vi talte om, sammen med rygning og rusmidler.

Minimale interventioner.

"Minirygestopkurset" er tilrettelagt til de unge, som ønsker mere information om rygning og rygestop, men som endnu ikke er motiverede for at deltage i et rygestop kursus.

"Minirygestopkurset" er bygget op af fire sessioner, som gentages én gang ugentligt i fire uger.

Hver session består i, at en eller flere instruktører opstiller en rygebod i 3,5 timer et centralt sted på uddannelsesinstitutionen. Ved boden tilbydes kuliltemåling, kort rådgivning, øvelser samt en række materialer, som har forskellige temaer omkring rygning.

Erfaring: Der er gennemført 1 minirygestopkursus med 4 interventioner på Avedøre Gymnasium.

Mange unge kom forbi første gang og igen de efterfølgende uger. Effekten af denne del af projektet er ikke evalueret.

Navn: Fryspunkt

Formål:

Formålet med Fryspunkt er at øge bevidstheden hos unge om resultaterne af deres egne valg i forbindelse med brug af alkohol.

Mål: Det er målet at etablere en dialog mellem unge om deres brug af alkohol til fester, på ferie og i andre ungdomssammenhænge. De unge skal gennem denne dialog bevidstgøres om alkoholens virkning og derigennem blive bedre beslutningstagere (om indtagelsen af alkohol) i de konkrete situationer: til festen, på ferien o.l.

Gennem dialogen skal de unge blive bedre til at træffe egne bevidste valg, hvor alkoholvalget bruges som eksempel.

Succeskriterier:

1. At de unge gennem deltagelse i Fryspunkt og dialogen med de andre unge oplever sig godt rustet til at træffe personlige valg eksempelvis angående deres alkoholforbrug.
2. At der gennemføres 16 klassebesøg i 2007.



Opfyldelse af succeskriterier:

1. Der er meget forskellige holdninger blandt elever og lærere til om eleverne føler sig bedre rustet. Det har været svært at fasholde fokus på, at projektet handler om at træffe egne valg med udgangspunkt i alkohol og ikke om fakta om alkohol.
2. I alt 9 9. klasser har benyttet sig af tilbuddet, fordelt på 3 af kommunens skoler.

Kommentarer og erfaringer:

Fryspunkt er et tilbud til 9. og 10. klasser, hvor der kommer to uddannede instruktører ud og styrer en dialog blandt de unge (i mindre grupper) om temaerne: Festen, venskaber eller rejsen. Her skal de unge tage stilling til forskellige situationer, der kan opstå og hvordan de selv vil forholde sig i disse situationer – og før de opstår.

Erfaring:

- Vi har ikke været klare nok i vores budskab om, at dialogerne i Fryspunkt primært handler om at træffe egne valg, og derfor kan bruges i mange andre sammenhænge end alkohol.
- Hvis eleverne føler sig mættet af emnet eller undervisningsformen ikke passer i Hvidovre, kan det diskuteres om Fryspunkt fortsat skal være en del af rusmiddelhandleplanen.
- Klubberne er ikke længere en del af projektet, da alle enten er meldt sig ud eller begrænset deres virke til lokal-skolen, som ikke har bestilt Fryspunkt. Besøgene finansieres derfor nu alene af Ungdomsskolen.

Navn: En dag på vandet - sejlsads

Formål:

1. At styrke de sociale relationer i klassen.
2. At give unge inspiration til en alternativ sportsgren.
3. At lære unge at bruge vandet/Hvidovre havn til en aktiv fritid.
4. At motivere unge til at deltage i Ungdomsskolen i deres fritid.



Mål:

1. At de enkelte elever får styrket sine sociale og idrætsmæssige kompetencer.
2. At øge bevidstheden hos unge om vandets/havnens som muligheder for en positiv fritid.
3. At klassen får en oplevelse af at det er sjovt at sejle.
4. At få mulighed for at præsentere Ungdomsskolens tilbud for flere unge.

Succeskriterier:

1. At 25 klasser tilmelder sig projektet
2. At der fra de medvirkende elevgrupper melder sig i alt 10 – 15 ugen til fortsat sejlsads.

Opfyldelse af succeskriterier:

1. Ungdomsskolen har gennemført alle 26 planlagte sejl dage. Disse er fordelt på følgende måde: 14 undervisningsgange tirsdag, 12 undervisningsgange torsdag.
2. I foråret 2007 var der ingen elever tilmeldt sejlsads. I efteråret 2007 blev der gennemført undervisning med 6 elever tilmeldte elever.

Kommentarer og erfaring:

Programmet for "En dag på vandet" indebærer, at klassen møder op i havnen i tidsrummet 9 – 14 med 2 lærere. Ungdomsskolen stiller 2 instruktører til rådighed for undervisning i kajak, kano og Meginjolle sejlsads. Desuden tages billeder af klassen til Ungdomsskolen hjemmeside og Ungdomsskolens øvrige program præsenteres.

Erfaring:

- Det er stadig vigtigt, at en repræsentant fra Ungdomsskolen præsenterer program og tager billeder til hjemmesiden, så de unge erfarer, at de deltager i et Ungdomsskole arrangement.
- Der gennemføres ikke systematisk evaluering af klassernes udbytte af sejlsadsundervisningen. Det er imidlertid fortsat en populær og eftertragtet aktivitet, hvor der er ventelister for at komme til at sejle.

Fremadrettet:

- Dagsprogrammet skal danne udgangspunkt for en fælles undervisningsplan, med den fleksibilitet vejret kræver.
- Præsentation af Ungdomsskolens øvrige program skal intensiveres.
- Dagens sejlsads skal evalueres med lærer og elever
- Der skal fremover udarbejdes logbog for hver sejl dag.

Navn: Spin op i gear

Formål:

At give den unge en styrket selvtillid gennem motion og evnen til at mestre kroppen.

Mål:

- At give unge større selvværd gennem en oplevelse af, at motion er sjov.
- At unge på trods af overvægt/inaktivitet har glæde af at deltage.
- At styrke selvtilliden, således at de bliver rustet til et bedre ungdomsliv og mindske risikoen for livsstilssygdomme.
- At unge gennem relation til andre overvægtige/inaktive oplever et positivt gruppesamvær og accept.

Succeskriterier:

1. At der tilmelder sig 9 unge
2. At eleverne fastholdes i hele sæsonen

Opfyldelse af succeskriterier:

1. 3 elever tilmeldte sig.
2. Eleverne blev ikke fastholdt.

Kommentarer og erfaring:

Spinning er tilbudt som en holdaktivitet på Avedøre Idrætscenter, hvor Ungdomsskolen har bidraget med 4 spinningcykler for at få iværksat denne aktivitet.

Der tilbydes spinning i 1 time ugentligt i perioden september til april.

Erfaring:

- For at rekruttere flere elever blev holdet lagt sammen med det eksisterende kondi/styrke hold.
- Efter en elevs mindre uheld på en af cyklerne, lykkedes det ikke at komme i gang med undervisningen igen. Både elever og lærer var utrygge med sikkerheden.

Fremadrettet:

- Der skal arbejdes med sikkerheden, således at holdet kan komme i gang igen fra efteråret 2008

Oversigt over sundhedsmidler 2007

Havnen	Udgifter	Indtægter
vedligeholdelse	8.321	
Indkøb:meginjolle m.vogn,		
6kano, 6kajak, 6 brio	101.540	
Kontingent Suset	10.000	
Løn	57.776	
I alt	177.637	
Madholdet		
indkøb	5.718	
løn	19.090	
I alt	24.808	
Ryge		
Indkøb	223	
Indtægt salg af bøger		-965
Lises løn	110.000	
Birgit Munck Røg og Frys	5866	
I alt	115.124	
Løn Fryspunkt	7.982	
Løn sex + div	1.838	
i alt	327.389	