

Årsrapport 2008/09 for Hvidovre Ungdomsskoles Sundhedsprojekter

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



K – Kost

R – Røg

A – Alkohol

M – Motion

& regnskab 2008

Navn: Mad er hot.

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 vel-smagende, billigt og ikke usundt.

▪ Mål:

Vi ønsker

- at flere elever bliver opmærksomme på, at det er muligt selv at producere mad som kan billigt, sundt og velmagende - 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 2008 melder sig elever nok: 12 – 15 - til madlavningsholdet. Dette vil vise, at det spredes blandt unge, at det er sjovt at lave sund og velmagende mad.

Opfyldelse af succeskriterier:

Der har været tilmeldt i alt 30 elever. 11 elever er udmeldt undervejs. 12-16 elever har været meget stabile i deres fremmøde.

Kommentarer og erfaring:

Eleverne har været med til planlægningen af undervisningsgangene. Der har med udgangspunkt i "Spis Bedre" magasinet været opskrifter i følgende temaer: Sund hverdagsmad, mad fra andre lande, burgere og alt god fra havet. 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 der vil noget" i sidste sæson. 7 elever deltog også i sidste sæson.
- Kogebøger fra foregående sæsoner kan down loades fra hjemmesiden.
- Grundet det store antal tilmeldinger, har der været 2 undervisere på holdet. Den ene underviser har dog været en del syg.
- Der har været sat mere fokus på det sundhedsmæssige aspekt. Derfor har "det kloge kvarter" været implementeret i hver undervisningsgang.

Fremadrettet:

- Eleverne skal fortsat i næste sæson involveres i planlægning af undervisningsgangene f.eks gennem Spis Bedre bladene.
- Der skal være fokus på at maden skal være sund.
- Holdet skal have besøg af en gæstekok i løbet af sæsonen

Der skal integreres mindst en eksklusion f.eks Suhrs seminarium, Hotel- og Restaurationsskolen, grøntorvet, slagteri eller madmesse.

Eleverne vil få udleveret en kogebog, når sæsonen er slut.

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 "minirygestopkursus" gennem "Minimale interventioner".

Opfyldelse af succeskriterier:

1. Der blev gennemført 44 forbyggende besøg i folkeskoleklasserne, fordelt på følgende måde:

Antal besøg:	Klassetrin
21 besøg	6. klasse
22 besøg	7. klasse
1 besøg	Special klasser

(Besøgene dækker 18 måneder)

2. Der blev ikke gennemført et "ministrykursus" gennem Minimale interventioner, da det ikke var muligt at finde en ekstra medarbejder med de rette kvalifikationer.

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:

- 22 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, 3 klasser ud af 37 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 viden – samt formidler nyheder inden for forskning om unges rygning/vandpiberygning

Erfaring:

- 22 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.

Fremadrettet:

- Fra skoleåret 2009-2010 vil Ungdomsskolen stoppe med at tilbyde formidling af forældrematerialet. Der vil blive henvist til Kræftens Bekæmpelse, hvor materialet kan købes.
- Projektet er sårbart med kun 2 kvalificerede instruktører. Ungdomsskolen bør overveje at uddanne flere personer.

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 12 klassebesøg.



Opfyldelse af succeskriterier:

1. Det ser ud til at lærerne på de skoler, som har takket ja til tilbuddet, har forstået at fokus på projektet handler om at træffe egne valg med udgangspunkt i alkohol, og ikke om fakta om alkohol.
2. I alt 17 9. klasser har benyttet sig af tilbuddet, fordelt på 9 af kommunens skoler.
(Besøgene dækker 18 måneder)

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:

- Ungdomsskolen er blevet meget bedre til at komme ud med budskabet om, at dialogerne i Fryspunkt primært handler om at træffe egne valg, og derfor kan bruges i mange andre sammenhænge end alkohol. Der skal fortsat arbejdes videre med dette punkt.
- Der skal arbejdes på at Fryspunkt også bliver benyttet af 10. klasserne i kommunen.

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 36 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 32 planlagte sejl dage. Disse er fordelt på følgende måde: 11 undervisningsgange tirsdag, 11 undervisningsgange onsdag og 10 undervisningsgange torsdag.
2. Der har været 12 elever tilmeldt, hvoraf en elev ikke gennemførte holdet.

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 Ungdomsskolens 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 Ungdomsskolearrangement.
- 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.
- Der er lavet "logbog" for hver undervisningsgang.
- Eleverne har brugt for langt tid på at spise frokost og har været lidt svære at få i gang igen efter frokosten.
- Der er blevet lagt billeder på hjemmesiden efter hver undervisningsgang.

Fremadrettet:

- Når en klasse har booket, sender kontoret et brev til læreren. Heraf skal der fremgå specifikke oplysninger og praktiske forhold og hvad vi forventer af klassen/lærerne.
- Præsentation af Ungdomsskolens øvrige program skal intensiveres.
- Logbogen skal udfyldes mere udførligt.
- 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. Der var 10 elever tilmeldt
2. Eleverne blev ikke fastholdt. Holdet blev lukket ultimo december.

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 tidspunkt med det eksisterende kondi/styrke hold.
- Allerede fra start var fremmøde tallet meget svingene. Derfor blev der ikke indkøbt spinningssko. Underviseren gav udtryk for, at en times spinning måske er for hårdt.

-

Fremadrettet:

- Holdet bliver fremover integreret som en del af et fitness hold.

Oversigt over sundhedsudgifter 2008

Havnen	Udgifter	Indtægter
37 Redningsveste + motorvogn	5.866,72	
Grill	1.063,00	
Kajaktrailer	14.628,00	
Jolle, fok, sejl, årer, trailer, nummerplade	31.984,40	
Kontingent Suset	10.000,00	
Rep. af meginjolle	4.745,00	
Kajakvogn 4906015	2.176,00	
Vedligeholdelse	7.068,54	
I alt	77.531,66	
Madholdet		
Materialer	8.401,13	
"Spis Bedre"	572,25	
I alt	8.973,38	
Rygeprojekt		
Film "din skæbne står på spil"	80,00	
Salg af bøger		150
I alt	-70,00	
Fryspunkt		
Flipover papir	2.012,99	
I alt	2.012,99	
Samlede lønudgifter	273.676,17	
(Lises løn er i år ikke omposteret og derfor ikke med i ovennævnte beløb)		
Udgifter i alt	362.124,20	