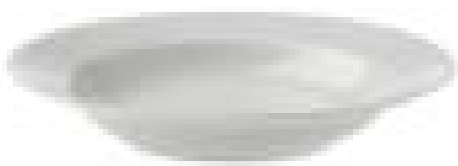


# Årsrapport 2006 for Hvidovre Ungdomsskoles Sundhedsprojekter



Her er den igen.....

**K** – Kost

**R** – Røg

**A** – Alkohol

**M** – Motion

**S** – Sex

& regnskab 2006

## Navn: Mad på den fede måde.

### 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 "ungt" 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 2006 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:

I september – oktober var der 21 på holdet, der dog viste sig ikke at komme hver gang. I løbet af efteråret faldt eleverne fra, og der er ved sæsonafslutning 8 elever tilbage, hvoraf 3 – 4 kommer hver gang.

**Erfaring:** Mad på den fede måde er tilrettelagt således, at der over et par undervisningsgange laves mad indenfor et bestemt tema (fx thai mad, mexicansk mad etc.) Eleverne laver forskellige retter og afslutter undervisningen med opvask og fælles spisning.

- Ved indskrivningen på Risbjerggård vakte de smagsprøver underviserne havde lavet stor opmærksomhed – en rigtig god reklame for holdet.
- Flere elever faldt fra i starten bla. på grund af dobbelt bookinger og konfirmationsforberedelser. Det har været svært at fastholde eleverne på holdet, og nogle elever har tilkendegivet at undervisningen er for kedelig og ensartet.
- Kogebogen fra sidste skoleår er færdig og kan down loades fra hjemmesiden.
- Mad på den fede måde kræver ekstra meget forberedelse pga. indkøb og forberedelse af madtilberedning.
- Eleverne er blevet opmærksomme på, at der er meget forskellig sund mad. Det sundhedsmæssige aspekt har dog ikke været tydeligt nok. De sidste undervisningsgange har der været mere fokus på sundemadvarer/vaner i "det kloge kvarter". Her kan eleverne stille spørgsmål om kost og ernæring.

## Navn: Udsættelse af unges rygedebut – alder

### Formål:

1. At de 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 de unges ryge- debut.
2. At flere unge rygere bliver røgfri.

### Succeskriterier:

1. At der gennemføres 30 forbyggende besøg i folkeskoleklasserne.
2. At der gennemføres 2 "ministrygestopkursus" gennem "Minimale interventioner".
3. At der gennem ovennævnte aktiviteter motiveres unge rygere til at deltage i et rygestopkursus.

### Opfyldelse af succeskriterier:

1. Der blev gennemført 45 forbyggende besøg i folkeskoleklasserne, fordelt på følgende måde:

<b>Antal besøg:</b>	<b>Klassetrin</b>
2 besøg	5. klasse
19 besøg	6. klasse
16 besøg	7. klasse
4 besøg	8. klasse
4 besøg	9. klasse



2. Der blev gennemført et "ministrygestopkursus" på Avedøre gymnasium. Med 4 interventioner á 3,5 timer med 2 instruktører.
3. Der blev afholdt 1 rygestopkursus.

### 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:** Hver undervisningsgang bliver evalueret skriftligt.

Ud fra evalueringsskemaerne er eleverne meget glade for undervisningen. Stort set alle elever svarer, at de har lært noget nyt om rygning og noget af det vi har talt om, vil 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, 6 klasser ud af 45 har valgt at indkøbe det.

### Snak om tobak2 – besøg i klassen i næste skoleår hvor,

- Vi har arbejder dybere med begreberne: gruppepres, venner, familie, moral samt at sige til og fra.
- Genopfriskning af fakta viden – samt nyheder inden for forskning om unges rygning og vandpiberygning

**Erfaring:** 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" emnerne vi taler om sammen med rygning og rusmidler.

### Aktiv vurderinger

Mål: Gøre professionelle voksne omkring unge til ansvarlige og aktivt handlende i forhold til at sikre, at miljøet opfordrer til røgfrihed.

Vision: Røgfrihed er normen.

Målgruppe: Klubpædagoger, lærere, skoleledere, klubledere, ungdomsskolelærere, idrætstrænere, skole-, klub-, idræts- halbestyrelser og blandt andet idrætsforeninger

**Erfaring:** Gratis tilbuddet blev udsendt til samtlige klubber i Hvidovre kommune. 1 klub tog imod tilbudet.

### Minimale interventioner.

"Minirygestopkurset" er tilrettelagt til de unge, som ønsker mere information om rygning og rygestop, men som endnu ikke er motiveret 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 materiale som har forskellige temaer omkring rygning.

**Erfaring:** Der er gennemført 1 minirygestopkursus 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 de 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 20 klassebesøg i 2006.



### 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 få fokus på at projektet handler om at træffe egne valg med udgangspunkt i alkohol og ikke fakta om alkohol.
2. I alt 13 klasser har benyttet sig af tilbudet, fordelt på 11 9. klasser og 2 10. klasser fordelt på 5 af kommunens skoler.

Erfaring: 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 og 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.

- Vi ikke har formået at gøre lærerne (og eleverne) klar over, 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, skal det diskuteres om Fryspunkt fortsat skal være en del af rusmiddelhandleplanen.
- Flere instruktører fra klubberne har valgt at stoppe, uden at det er lykket at afklare hvorfor.

## Navn: En dag på vandet - sejlad

### Formål:

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

### Mål:

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



### Succeskriterier:

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

### Opfyldelse af succeskriterier:

1. Ungdomsskolen har gennemført alle 26 planlagte sejl dage. Fordelt på følgende måde: 14 undervisningsgange tirsdag 12 undervisningsgange torsdag.
2. Der var en del (9) tilmeldte til sejlads holdet i foråret 2006, men kun 1 – 2 mødte frem, hvorfor holdet hurtigt blev lukket.

**Erfaring:** Programmet for "En dag på vandet" starter med at klassen møder op i havnen med 2 lærere, Ungdomsskolen stiller 2 instruktører til rådighed samt en pædagogisk medarbejder som byder velkommen og søger for at alt er i orden. Der gives herunder information om Ungdomsskolens øvrige tilbud i sæsonen.

Der har vist sig et pænt sammenfald mellem elever, som har deltaget i "en dag på vandet" og tilmeldinger på andre hold på Ungdomsskolen.

Der gennemføres ikke systematisk evaluering af klassernes udbytte af sejladsundervisningen. Det er imidlertid fortsat en populær og eftertragtet aktivitet, hvor der er ventelister for at komme til at sejle.

## **Navn: Seksualundervisning**

Blomsterne og bierne og mig – sex, krop, og kærlighed

### **Formål:**

1. At give de unge piger et fristed til at snakke og lære om sex, seksualitet kroppens udvikling og følelser.
2. At øge de unge pigers bevidsthed omkring kønssygdomme, graviditet, abort og prævention.
3. At de unge opnår større kompetencer til at kunne kende deres egne grænser og er mere bevidste om de valg, de træffer.

### **Mål:**

At piger fra 6. – 10. klasse får bedre seksualundervisning.

### **Succeskriterier:**

At der til efteråret 2006 melder sig 12 – 15 piger til seksualundervisningsholdet. Dette vil vise, at interessen har spredt sig blandt unge og lærerne har formidlet tilbudet videre.

### **Opfyldelse af succeskriterier:**

Der meldte sig ingen elever til dette hold.

**Erfaring:** Der var planlagt en workshop eller studiekreds over 6 gange, de unge selv havde indflydelse på hvilke temaer de skulle drøfte. Der meldte sig ingen elever til dette.

Da det ikke lykkedes os at oprette et hold, besluttede vi at se på projektet med andre øjne. Der blev foreslået en brevkasse på hjemmesiden og en tlf. linie.

På et møde med sundhedschefen og ledende sundhedsplejerske blev det besluttet, at Ungdomsskolen skulle arbejde videre med ideen om "de blødere" værdier i seksualundervisningen. Et undervisningstilbud, som skulle være en del af en pakke med besøg på den kommende præventionsklinik i Sundhedscentret. Ungdomsskolens underviser udarbejdede et undervisningsforslag, efter hun havde talt med en gruppe elever.

Der blev efter mødet med eleverne peget på, at:

- Underviseren skal være en kvinde – både til drenge og pige undervisning.
- Underviseren skal være ældre end eleverne, men ikke så gammel som forældrene
- Eleverne ønsker selv at få indflydelse på hvilke emner der skal drøftes, og klasselæreren skal ikke deltage eller blandes ind i det.
- Der er ikke elevgrundlag for en brevkasse eller telefonlinie og eleverne tror ikke, at nogen vil melde sig til et traditionelt hold.

På efterfølgende møde med sundhedschef og ledene sundhedsplejerske blev det oplyst, at præventionsklinikken bliver en realitet og sundhedsplejen har besluttet at stramme op om undervisningstilbudene i skolerne. I sundhedsplejens tilbud ligger der også de efterspurgte blødere emner.

Derfor er der ingen grund til at Ungdomsskolen er aktør på nuværende tidspunkt, men der holdes fortsat kontakt med sundhedspleje og sundhedschef.