HJØRRING PRIVATE REALSKOLE

BEVÆGELSES- OG TRIVSELSHOLD

ET TILBUD TIL BØRN I 0.-3. KLASSE PÅ HPR

Som et led i skolens øgede fokus på sundhed og trivsel er der hvert år i SFO-regi et 6-9-ugers bevægelses- og trivselsforløb for udvalgte børn i indskolingen. Holdet er tænkt som en springbræt for børnene til at udvikle deres motoriske og sproglige færdigheder og tilegne sig sunde bevægelsesvaner, de kan tage med sig videre i livet.

HVAD ER HPR'S BEVÆGELSES- OG TRIVSELSHOLD?

Bevægelses- og trivselshold er et tilbud på HPR til børn med motoriske og sociale problematikker. Der vil på holdet desuden være fokus på, at børnene får øjnene op for nye venskaber og sociale relationer.

Formålet med holdet er at styrke børnenes motoriske færdigheder samt øve sociale spilleregler såsom at vente på tur, give plads til andre, gå på kompromis, lytte til andre samt indgå i en gruppe for at skabe øget fysisk og mental sundhed og dermed trivsel.

Holdet har til formål at:

- Understøtte selvopfattelse og skabe øget selvtillid og selvværd samt mestre diverse færdigheder
- Engagere børn i nye relationer og venskaber for dermed at forebygge mobning og styrke trivsel
- Give lyst og motivation til at være i skole.

RAMMER FOR HOLDET

Der er plads til 15-18 børn på holdet. Der er en lektion om ugen i et forløb på syv uger.

I samarbejde med sundhedsplejerske og klasselærer udvælges de børn, som vurderes at have gavn af tilbuddet. Som beskrevet ovenfor kan der være flere forskellige grunde til udvælgelseskriterierne.

I vil som forældre modtage en mail, hvis jeres barn er udtaget. Ved spørgsmål eller indvendinger, kan vi kontaktes på mail.

TIDSPUNKT

For skoleåret 2024-25 er holdet om torsdagen i 3. lektion i HPR-Hallen. Vi henter børnene, når 10-frikvarteret er slut, og følger dem efterfølgende tilbage til klassen.

VOKSNE PÅ PROJEKTET

Anne Møller Jellesen

AMJ@hpr.dk

Janni Kirkeby Sørensen

JKS@hpr.dk

CITATER:

”Dejligt med boldspil og hyggeligt at være sammen med jer.”

”Basket. Ny ven”

”Jeg kan godt lide det. Vi laver gode lege”.

”Jeg synes det var godt med tovene fremme og at spille basketball og aktivitetsbane.”

”Jeg synes ikke der var noget dårligt”.

”Hænge i reb. Jeg havde det sjovt og hang højt. Tak for I tog mig med.”

”Jeg kan lide at spille stikbold”.

HVAD ER FYSISK AKTIVITET OG GOD MOTORIK GODT FOR?

Regelmæssig fysisk aktivitet styrker generel trivsel såvel som specifikke aspekter af fysisk, psykisk og social sundhed hos børn og unge.

Fysisk aktive børn har væsentlig mindre risiko for at få symptomer på depression end mindre aktive børn – både på kort og lang sigt.

De positive effekter afhænger af rammesætningen, den pædagogiske tilgang, intensitet og varighed samt det sociale miljø omkring aktiviteten.

Bevægelse gavner elevernes evne til at forstå og huske. Elever, der er fysisk aktive og bevæger sig, klarer sig bedre fagligt end deres stillesiddende kammerater.

Regelmæssig fysisk aktivitet har en positiv effekt på muskel- og knoglestyrke, kredsløb samt kropsvægt og stofskifte.

Fysisk aktivitet medfører en øget koordinationsevne og motorisk bevidsthed.

Aktive børn bliver aktive voksne.

Jo tidligere i livet god sundhedsadfærd tilegnes, jo større indvirkning vil det have på sundhed på lang sigt.

Børn med dårlig kondition er i markant større risikogruppe end aktive børn

Fysisk aktivitet påvirker vores hjerne på en sådan måde, at der skabes nye forbindelser, så læring får flere veje at gå. Jo flere veje der er, desto flere løsningsmuligheder kan der opstå.