

Store elever gør de unge kammerater aktive

10 elever fra Oehlenschlägersgades Skole er blevet uddannede instruktører til Legepatrulje, som skal sætte gang i legen for de yngre elever i frikvartererne. Oehlenschlägersgades Skole er nemlig med i Dansk Skoleidræts populære frikvarters-koncept, Legepatruljen.

Det skal være slut med at sidde inde og lumre, når klokken ringer til frikvarter på Oehlenschlägersgades Skole i København. Skolen har Legepatruljen til at sætte mere fut i frikvartererne med sjove lege.

10 elever fra skolens 4. klasse har været på legepatruljekursus arrangeret af Dansk Skoleidræt. Kurset er startskuddet på et vigtigt job i skolegården, hvor eleverne vil fungere som forbilleder, der får de små skolekammerater til at glæde sig til frikvartererne med lege, der styrker bevægelse og trivsel. På kurset lærer man at stå frem, styre og regulere legene og sørge for, at alle børn er med.

Gode effekter af aktive frikvarterer

Alt for mange børn får ikke motion nok. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er fysisk aktive mindst en time sammenlagt hver dag. Men kun halvdelen af danske skolebørn når op på det anbefalede niveau, og antallet af overvægtige børn og unge er stigende.

- At gøre brug af mellemtrineleverne er en af de lavt hængende frugter, hvis skolen ønsker mere aktivitet i frikvartererne. De yngre elever ser op til de store elever, som har nemt ved at sætte anderledes lege i gang. Ved at fremme legen i frikvartererne øger vi elevernes fysiske aktivitetsniveau, og det giver positive udsving på den fysiske såvel som den mentale sundhed, siger projektleder Signe Asferg fra Dansk Skoleidræt.

For yderligere information:

Projektets tovholderlærere på skolen,
Gitte Hall, Mathias Hamborg Overgård og Martin Willumsen,

Eller Dansk Skoleidræt, 65314646.

FAKTA

- Mere end halvdelen af landets skoler Legepatrulje.
- Legepatruljen er en af Dansk Skoleidræts mest veletablerede aktiviteter.
- En evaluering af Legepatruljen viser at:
 - Legepatruljen er med til at sætte fokus på bevægelse på skolerne og give eleverne nogle gode oplevelser med motion.
 - Legepatruljen appellerer både til aktive børn og de børn, der normalt ikke er så aktive.
 - Legepatruljen giver god aktivitet i frikvartererne og er med til at skabe sociale relationer på tværs af klassetrin.
 - Legepatruljen er med til at give bedre sammenhold på skolen og mindske mobning, fordi eleverne får styrket deres sociale kompetencer gennem legen.
- Det overordnede mål med indsatsen med mere aktive frikvartererne er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.
- Læs mere på legepatruljen.dk