

Start > Tandemer, der er bevægende > Skoleprojekter > Føl dig i form

» Skoleprojekter

- » Min sund skole
- » Sund skole
- » **Føl dig i form**
- » Centriatlon
- » Videreudvikling af GEbbi
- » Skolegårdslege – gamle lege opdages nyt
- » Cirkusprojekt
- » Brød og pålæg til pausen
- » Skolegårdsudformning og skolekiosk
- » Skolemad
- » Kogning med friske fødevarer og "Thermomixen"
- » Kroppen i skolen
- » Ernæring og motion
- » Rytme og bevægelse
- » Folkehøjskoleprojekter
- » Kommunale projekter
- » Højskole
- » Workshops

**Føl dig i form**

» Lyt

**Projektets karakteristika**

Projektets navn	Føl dig i form
Skolens navn:	Zentralschule Harrislee
Deltagende lærer	Ulrike Allais, Nils Lagerpusch
Studentermedarbejder Universitet Flensburg:	Kevin Schadewald
Projektets mål	Give viden videre gennem ældre elever (WPU Sundhed) til grundskoleelever (4. klassetrin) på deres egen skole, men også til andre skoler henholdsvis ernærings- og motionssensibilisering, udvikling af motivation og glæde angående helbredsfræmmende bevægelse og ernæring.
Projektbeskrivelse	I vores projekt bliver ældre elever (8. og 9. klassetrin) uddannet til ernæringseksperter og motionsmidlere. Disse giver deres viden videre til yngre elever ved hjælp af Peer Learnings-metoden. Der finder en projektdag sted, hvor eleverne fra fjerde klasse kan afprøve forskellige mad- og bevægelsesstationer med eksperimenter og løse bevægelsesopgaver. Resultaterne og konklusionerne bliver fastholdt i et eget "forskerhefte".
Projektets tidsrum	Projektet skal etableres inden for hvert skoleår. Forberedelsen og gennemføringen finder sted mellem påske- og sommerferien.
Peer Education tilgang	De ældre elever ledsager de yngre elever ved stationerne, giver deres baggrundsviden videre og udfylder forskerheftet sammen med grundskoleeleverne.

**Projektets præsentation**

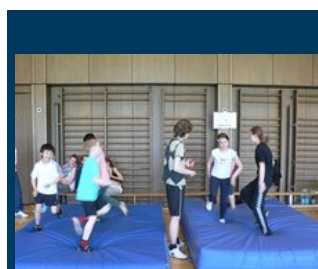
Projektdagen "Føl dig i form" er rettet mod eleverne fra fjerde klasse i grundskolen, som bliver vejledet af elever fra 8./9. klasse.

**Peer Learning med "Greve sukker og prins fedtplet"**

På en hel speciel skoledag blev alle "Zentralschule Harrislee's" fjerdeklassers elever til nysgerrige forskere på områderne bevægelse og ernæring. Inden for projektdagen "Føl dig i form" afprøvede de, sammen med ældre elever fra 8. og 9. classes sundhedskurser, forskellige "schmeksexperimenter" og "bevægelsesfænomener" ved forskellige stationer. Peer Learning stod i projektets fokus. Derved formidlede ældre elever som eksperter forskerne fra grundskolen på en legagtig måde, at Soft drinks indeholder hemmelige ingredienser og at "prins fedtplet" gemmer sig især i chips og spegepølse. De bevægelsesstationer, som var lavet af eleverne, var meget populære. Disse var på den ene side etableret direkte til enhver ernæringsstation og på den anden side fokuserede de på sportens fornøjelse. Desuden sørgede et farverigt forskerhefte for, at denne vellykkede projektdag kan mindes i lang tid og at sund mad og en oplevelsesrig bevægelse forblev positivt i hukommelsen.



Det af ældre elever forberedte forskerhefte "Føl dig i form", ledsaget



Stationen "Captain Aquarius" tydeliggjorde, hvor meget vand



De ældre elever fra 8./9. klasse viste grundskolens elever ved stationen

hvert barn gennem den oplevelsesrige dag. I dette, blev der forklaret opgaver og fastholdt resultater.

kroppen har brug for om dagen og hvor der går tabt væske.

"greve sukker", hvilke drikkevarer der indeholder meget sukker.

[Tilbage til sidens begyndelse](#)    Sidenr. 21070    [Permalink](#)    01-06-2016

© 2019 Europa-Universität Flensburg (EUF)

[Mobil version](#)   [Print side](#)   [Åbn som PDF](#)   [Kolofon](#)   [Søg](#)   [Webmail](#)

Europa-Universität Flensburg  
Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg  
Tyskland

Telefon: +49 461 805 02

Fax: +49 461 805 2144

Internet: [www.uni-flensburg.de](http://www.uni-flensburg.de)

