

Livsstils efterskolen

Hjarnø



Livsstilsefterskolen Hjarnø - Har plads til alle

På en lille ø udenfor Horsens ligger livsstilsefterskolen Hjarnø. Efterskolen sætter fokus på sundhed, livsstil og personlig udvikling.

Mantraet er, at en livsstilsændring begynder med de styrker, som den enkelte elev har. For man har ofte flere styrker, end man går og tror.

Gennem sjov, leg, motion og bevægelse, sund mad, styrket selvværd og personlig udvikling skabes langvarige livsstilsændringer.

Problemstilling

Hvordan skabes langvarig motionsglæde blandt eleverne på Livsstilsefterskolen Hjarnø?

Viden, færdigheder og kompetencer

- Praksis viden
Sætte viden i sammenhæng & forklare
- Praktiske, kreative og kommunikative færdigheder
Tilrettelægge, instruere og igangsætte
- Faglige og personlige kompetencer
Anvende viden og færdigheder i en undervisningssituation ift. målgruppen

Arbejdsopgaver

Undervise og skabe motionsglæde hos eleverne gennem fysisk aktivitet i faget Idræt & Sundhed

- Videregive 10. Klasserne "skills" til at håndtere livet gennem faget Lifeskills
- Planlægge, strukturere og afholde kursusweekender for børn og unge, der ønsker en livsstilsændring
- Facilitere aften- og weekendaktiviteter

Barrierer og udfordringer

Efterskolens målgruppe er unge mennesker, der er udfordret enten psykisk, fysisk eller bogligt. Det betyder, at de fleste af eleverne har en meget lille tiltro til dem selv, deres krop og hvad de kan. Fysisk aktivitet har oftest været associeret med nederlag og de færreste af eleverne har dyrket motion i deres fritid.

Konklusion og perspektivering

- Bevægelsesglæde kommer ikke kun ved at strukturere en sjov og legende undervisning - andre faktorer spiller ind.
- Deltageligheden er højere hvis undervisningen er sjov, simpel og legende (evt. konkurrenceelement).
- Relationsarbejde er vigtigt som efterskolelærer
- Fastansættelse primo januar 2022