



Fodboldklub og skoler i de sunde frugters tjeneste

Hjerm FIF Fodbold, Hjerm Skole og Limfjordsskolen har arbejdet med temaerne trivsel, sundhed og bevægelse.

AP Christensen
apll@folkebladetlemvig.dk

HJERM: I vinter besluttede Hjerm FIF Fodbold sig til at tage imod et tilbud fra DBU om et konceptet "Hovedet Kroppen Klubben". Det er et åben skole-projekt, som DBU har udarbejdet i samarbejde med

firmaet Kompan.

Konceptet består af tre moduler, hvor en klub samarbejder med indskolings- og udskolingsklasser på skoler over temaerne trivsel, sundhed og bevægelse. Skolerne gennemfører to moduler - trivsel og sundhed - i eget regi med de-

res elever i skoletiden. Det sidste modul - åben skole-dagen - gennemføres med DBU instruktører og alle elever hos klubben. Det er både en bevægelsesdag og en læringsdag for henholdsvis indskoling og udskoling.

- Vi syntes, at projektet lød

rigtigt spændende, da det ikke kun var et børnestævne i fodbold med skolerne. Kombinationen med trivsel og sundhed i undervisningen og afslutningen med en stor legedag for de mindste, hvor de ældste med kort kursus selv skal styre legeaktiviteterne på da-

gen er en fremragende mulighed for at få et samarbejde både med skolen i Hjerm og Limfjordsskolen Struer, som vores Hjerm-børn overgår til efter 6. klasse. Samtidig er det et konstruktivt forsøg på at få flere børn og unge aktiveret - enten her hos os eller hos an-

dre klubber i lokalområdet, da foreningernes medlemstal generelt er faldende, siger Birthe Lystlund, der er formand for klubben.

Skolerne som aktive medspillere

Hjerm Skole sagde hurtigt ja til dette samarbejde, da de arbejder meget målrettet med princippet "Åben skole".

- Skolen vil gerne inddrage lokalområdet, hvor det giver mening for børnenes indlæring. Projektet er virkelighedsnært for børnene, da det handler om dem selv, sundhed og de nære relationer i deres dagligdag, sagde Lillian Skov, der er ansvarlig for "Åben skole".

Limfjordsskolen Struer var heller i tvivl om, at de gerne ville deltage i projektet.

- Projektet og materialet er et super supplement i undervisningen for vores to valgfagsklasser for idræt og fodbold for 7. til 9. klasse. Indholdet er relevant for eleverne selv, og det kan bruges i praksis - både hvis de vil være trænere og også som inspiration for 9. klasses eventuelle eksamen i idræt, mener Kim Juel Larsen, valgfagslærer for idræt.

De to skoler har gennemført deres trivsel- og sundhedsmoduler ud fra materiale fra DBU på forskellig vis, så det passede ind i deres og valgfag.

Hjerm Skole afholdte en fagdag for 0.-3. klasse, hvor trivsel og sundhed blev gennemført i to værksteder med

Vestjyllands Hørecenter præsenterer det usynlige høreapparat, **Silk**

Kom og prøv det helt **gratis** til Åben Høredag **Onsdag den 16. maj fra kl. 9-16** på Midtpunktet, Hvidbjerg Thyholm

Hvis du ønsker størst mulig diskretion om dit høretab, så kom til **Åben Høredag** på Midtpunktet i Hvidbjerg, Thyholm, og prøv det "usynlige" høreapparat, Silk.

Trods sin beskedne størrelse, som gør **Silk** stort set usynligt for det blotte øje, så rummer Silk en **avanceret teknologi**, der giver en fantastisk lyd kvalitet.

Samtidig er Silk nem at sætte i øret, nem at betjene og meget komfortabel at bære.

Under Åben Høredag kan du få en **gratis** høretest, og bestiller du Silk på dagen, giver vi **rabat på egenbetalingen**.

Vi glæder os til at se dig til Åben Høredag.

Med venlig hilsen Lars Braüner, teknisk audiolog og indehaver.

NB: Tidsbestilling er ikke nødvendig. Kig bare indenfor, når det passer dig mellem kl. 9-16. Opstår der lidt ventetid, har vi kaffe på kanden med lidt sødt til.



Signia Silk er et i-øret høreapparat, som nærmest er usynligt for det blotte øje.

VESTJYLLANDS HØRECENTER

Toldbodstræde 3

7600 Struer

T: 9785 1212

info@vestjyllandshc.dk

VESTJYLLANDSHC.DK



en del teori på skolen og øvelser i hallen. De lærte blandt andet om begrebet y-tallerken med fordelingen af mad på tallerken, kommunikations- og tillids øvelser i hallen og at have en rose-makker, som børnene hver især arbejder sammen med og roser konstruktivt igennem forløbet.

- Børnene er gået til opgaverne med stor ivrighed, og de er blevet mere bevidste om vigtigheden af trivsel og sundhed, fortæller Lilian Skov.

Limfjordsskolen Struer havde lagt temaerne trivsel og sundhed ind som bidder i valgfagstimerne over fem tirsdage fra marts til april. Som ved indskoling blev der gennemgået emner som generel kommunikation, relationer, inddragelse af alle samt ernæringsberegning, opvarmning, fysisk træning, med delt teori og praktiske øvelser i hold og med rose-makker.

En interessant dag i klubben

Åben skole-dagen onsdag den 18. april startede med, at 45 udskolings elever mødte op til undervisning omkring god børnetræning og forberedelse til opgaven i at tage sig af stationerne med indskoling om formiddagen. De unge elever skulle have lidt tid til at op og svare på instruktørens spørgsmål, men det blev meget bedre, da der kom praktiske gruppeøvelser i gang. Hver gruppe havde en øvelse med sunde navne som for eksempel "En heldig kartoffel", "Den krumme agurk" og "Kong Gulero".

Mens de store elever gjorde klar, ankom de godt 90 indskolings elever med deres lærere. Eleverne blev delt ind i



Dagen sluttede med high-five mellem de yngste og ældste elever.

8 blandende hold. Holdene blev så delt i 2 lige store grupper til introduktionen for dagen.

Den første gruppe gik ind til undervisning om foreningsliv med tegninger og afrunding på trivsel og sundhed fra skolens fagdag. Den anden gruppe startede med at møde klubbens formand og få et par spørgsmål om sund mad, trivsel og holdsport og sluttede med leg sammen.

Inden alle skulle i gang med øvelserne, blev madpakker og drikkevarer fundet frem. Heldigvis var vejret rigtig fint denne dag, så frokosten kunne indtages udenfor på bænk og græs.

- De små børn i indskoling glæder sig til at møde de store børn, som mange kender i forvejen fra fritidslivet i Hjerm, fortæller Lilian Skov om elevernes forventning til dagen.

De to DBU-instruktører, Stine og Kasper, som styrede dagen rigtig fint med både undervisning og aktiviteter, havde til bevægelsesmodulet en opgave til indskolings eleverne. De skal nemlig hjælpe Kas-

per, som agerer "Agent SuperSund", med at samle usynlige vitaminer fra alle stationerne og holde Morten, en udvalgt udskolings elev som "Grev Mug" og hans mange bananfluer, bladlus, kartoffelskimmel og andre dårligdomme væk fra de sunde grøntsager og frugter i frugtland. Bagefter samledes alle ved "Agent SuperSund" ved vitaminsøjlen, hvor de små skulle aflevere vitaminerne fra hver øvelse.

Imens var Stine rundt ved de store elevers stationer og guidede dem i at tilpasse deres stationer.

To elever fra 8. klasse, Sille og Kia, som ikke dyrker sport for tiden ud over fitness og gåture, syntes, at det var godt at vise de små børn noget om sundhed på en sjov måde, så de bedre forstår det.

- Det er vigtigt at have jathatten på, være glad og sød, for ellers sker der jo ingenting, sagde de.

- Det kunne være spændende at være med i forening, så man kan træne de mindre børn, fordi de små ser op til de store, udtalte de. Alle indskolingshold blev gui-



Eleverne i indskoling havde også tid til hygge med madpakken.

det over til deres stationer af de ældre elever, og øvelserne blev gennemført. Til sidst samledes alle indskolings eleverne på den oppustelige bane på én lang række og udskolings eleverne i en række ved siden af banen. Så skulle der gives high-five mellem alle elever og siges tak for i dag.

Alle havde været i gang i næsten 2 timer - kun afbrudt af en kort pause, hvor der blev serveret frugt, myslibarer, vand og små pastiller. Klubben har modtaget støtte fra foreldreforeningen, købmanden i Hjerm, Rema 1000, Borbjerg Sparekasse og Limfjordsskolen til bustransport.

En gentagelse værd

Det var alt i alt en super dag med mange motiverede elever, lærere og klub og tilmed godt vejr. Alle var gået op i opgaverne, hvor der blev brugt så meget energi og samarbejde,

at der sidst på eftermiddagen så ud til at være en del trætte elever, der var klar til at drage hjem.

- Vi tror, at formålet med dagen, at være velforberejet og kunne bruge en legende tilgang i træningen, er faldet på plads og har givet de ældste en god motivation og interesse. Det er sundt for dem at komme ud at vise noget for nogen, der er mindre end dem selv, og de er vokset af det. Nogle af dem har udtalt, at det kunne være skægt at være træner i en forening. Det er fedt med samarbejdet mellem Hjerm Skole

og Limfjordsskolen. Vi krydser fingre for, at samarbejdet også kan ske fremover på den ene eller den anden måde, konkluderede valgfagslærerne Kim Juel Larsen og Johnny Koch fra Limfjordsskolen.

Klubben takker hermed elever og lærere fra Hjerm Skole og Limfjordsskolen Struer, sponsorerne og DBU-instruktørerne for et supergodt samarbejde og en fantastisk dag på Hjerm Stadion, som gerne gentages i fremtiden.



Både klub og skoler var godt tilfredse med samarbejdet, og den succesfulde dag bliver måske gentaget under en eller anden form.

BILIGE PORTE
De kendte HÖRMANN porte
LETVÆGTS VIPPEPORTE I STAL kr. 2.995,- incl. m
LEDHEJSEPORTE kr. 4.750,- incl. m
Eks. 4x4 = kr. 12.600,- + m
Service udføres på alle porttyper
300 m2 udstilling i Århus og Nørager
Ring for brochure - gerne aften
PORTSPECIALISTEN.DK
70252625 - 40161621

KÆMPE NYHED
30 Km el-scooter.
Mange scootere på lager fra 9.900,-
Vi kommer gratis ud og fremviser.

Tlf: 9732 1018
Vennervej 24-6940 Lem St.

ELEXTRA.dk
Helmholt Elektronik
Få større tryghed med god overvågning til lavpris...
Overvågningskamera
Diskret overvågningskamera i detektorhus, med optagefunktion og fjernbetjening. Kun kr. 1.445,-
Gør-det-selv
Komplet system
4 stk. farvekameraer og optager. Fra kr. 2.995,-
...alt dét du lige står og mangler!
Se mere end 26.000 varer på vores ny mobilvenlig netbutik på www.ELEXTRA.DK
SE DEMOANLÆG I BUTIKKEN!
Fælledvej 4 • 7600 Struer • Tel. 96840611 • Åbningstider: Man-fre 9-17

Thyholm Fysioterapi
midtpunktet thyholm
Rughavevej 5a . 7790 Thyholm . 97 87 15 95
mail@thyholmphysioterapi.dk . www.thyholmphysioterapi.dk

- ♥ 10 års erfaring med ultralydsscanning
- ♥ Hjemmebehandling i HELE Struer Kommune
- ♥ Vi benytter nyeste forskning og træningsmetoder indenfor bækkenbundstræning
- ♥ Holdtræning for ryg, nakke og skulder - alle hold udføres af autoriseret fysioterapeut
- ♥ Certificeret i udvidet lænderygundersøgelse (ULRUS)
- ♥ Diagnosebestemt bassintræning
- ♥ Individuel træning og behandling
- ♥ Masterclass GLAD terapeut
- ♥ Samarbejde med Ældresagen
- ♥ Chokbølgebehandling
- ♥ Specialist i DONJOY knæskinner

Thyholm Fysioterapi

 Vi assisterer i udredning og diagnosticering på Falck Lægehus Thyholm

 CERTIFICERET FORHANDLER