

# Varde-børn deltager i kæmpe motionsprojekt

**SUNDHED:** Varde Kommune deltager i forskningsprojekt som skal dokumentere virkningen af bedre rammer for fysisk aktivitet. Fire skoler deltager.

Af **Katrine Friisberg**  
Tlf. 7695 1987, [kaf@jv.dk](mailto:kaf@jv.dk)

VARDE: Sundhed er det store buzzword i disse år. Alskens initiativer sættes i værk for at få børn og unge

til at bevæge sig mere, samtidig med at teenagere skifter fodbolden ud med computerspil, og stadig flere tæller med i fedmestatistikkerne. Men faktisk er der ingen, som ved, om de tiltag, der sættes i værk virker.

– Vi har en formodning om, at når vi sætter ting i gang og gør borgerne mere aktive, gør det en forskel, siger Karin Viuf, som er Varde Kommunes projektkoordinator på et kæmpe forskningsprojekt, der skal forvandle formodninger til dokumenteret viden.

Trykfondens har doneret 15 millioner kroner til projektet, som skal do-

kumentere, om børn og unge bliver mere aktive og får en bedre kondition og helbred, når de får mulighed for at bevæge sig mere. 1300 børn i Region Syddanmark er forsøgskaniner i projektet. Fire skoler i Varde Kommune deltager med eleverne i 5. og 6. klasse.

## Forsøg i virkeligheden

Projektet er lige gået i gang. Første etape har været at teste alle børnenes kondition og generelle helbred. Siden skal halvdelen af de medvirkende skoler optimere vilkårene for bevægelse på og udenfor skolen. Også skolevejen skal ses efter i søm-

mene, ligesom foreninger i nærheden forhåbentlig starter hold med foreningsfitness.

Om to år skal alle børn igen testes, og så vil det vise sig, om de børn, som har fået bedre muligheder for at bevæge sig, har en bedre kondition og helbred end eleverne på de andre skoler.

– Det der gør projektet stort, er, at interventionsdelen er så stor, som den er, siger en af forskerne, Lars Breum, som er ph.d. studerende ved Syddansk Universitet.

– Forskerne forsøger faktisk at lave et klinisk forsøg ude i virkeligheden, tilføjer Karin Viuf.

## Sct. Jacobi Skole sætter gang i aktiviteterne

**PROJEKT:** Sct. Jacobi Skole skal i løbet af de kommende to år gøre det lettere for eleverne at være aktive.

Af **Katrine Friisberg**  
Tlf. 7695 1987, [kaf@jv.dk](mailto:kaf@jv.dk)

VARDE: De kommende to år vil lærere og ledelse trække i træningstøjet og gøre en stor indsats for at forbedre elevernes muligheder for at bevæge sig. Sct. Jacobi Skole er den ene af to indsatskoler i Varde Kommune, som i forbindelse med et kæmpe forskningsprojekt, SPACE – rum til fysisk aktivitet, skal sætte ind for at få mere bevægelse ind i dagligdagen. Skoleledelsen synes, at der er god grund til at gå ind i kampen.

– Vi tror på, at fysisk aktive børn trives. De er undervisningsparate og bruger ikke tiden på at drille hinanden. Desuden er det et enestående forskningsprojekt, som det kunne være spændende at være med i, siger Jes Nyboe Laursen, viceskoleleder på Sct. Jacobi Skole.

### Bevægelsespolitik på vej

I samarbejde med konsulenter fra kommunens sundhedscenter og fra forskningsprojektet, har skolen taget en række initiativer. Eksempelvis skal skolen vedtage en bevægelsespolitik. Fem lærere bliver uddannet til såkaldte kickstartere, som i de store frikvarter skal forsøge at sætte aktiviteter i gang sammen med eleverne. En multibane og en beachvolleybane, har skolen på tegnebrættet. Udeområderne skal i det hele taget under lup, så de indbyder til bevægelse også for de, som ikke



Alle børnene, der går på de skoler, som er med i forskningsprojektet, har fået testet blandt andet styrke, kondition, og hvor meget de bevæger sig til daglig. Her er det børn fra Sct. Jacobi Skole, som har trukket i træningstøjet.

FOTO: JOHN RANDERIS



Lars Breum er en af fem ph.d.-studerende på projektet. Her måler han livvidden på en af eleverne på Sct. Jacobi Skole.

FOTO: JOHN RANDERIS

vil spille bold. Det glæder en del af eleverne sig til.

– Jeg synes ikke, at der er ret meget nu. Der er mest drengeting som fodbold. Jeg tror, at jeg ville være mere aktiv, hvis der var flere sjippetove for eksempel, siger Anne Sofie Lund, som går i 6. klasse.

### Køber sjippetove

For det meste står hun bare og snakker og kigger på dem, som spiller fodbold, fortæller hun, som i sin fritid er en aktiv kunstskøjteløber.

Men hun ville gerne bevæge sig mere i frikvartererne.

– Så er det rart at komme ind og sidde igen, siger hun.

Det stemmer godt overens med viceskolelederens fornemmelse.

– Vi kan i hvert fald konstatere, at efter et frikvarter, hvor børnene har været fysisk aktive, er de mere indlæringsparate, siger Jes Nyboe Laursen og forsikrer at flere sjippetove og andre aktivitetsmuligheder for de, som ikke spiller bold er med i planlægningen.

## Kommunen inviterer foreninger med i kampen

Af **Katrine Friisberg**  
Tlf. 7695 1987, [kaf@jv.dk](mailto:kaf@jv.dk)

VARDE: Unge skal have bedre mulighed for at bevæge sig, og derfor skal Varde på den ene eller anden måde have et tilbud om foreningsfitness.

– Foreningsfitness tiltrækker mange af de børn, som ikke vil spille bold. De behøver ikke at være tek-

nisk dygtige, siger Karin Viuf, som er Varde Kommunes koordinater for forskningsprojektet SPACE – rum til fysisk aktivitet.

### Fitness for alle

Derfor indbyder kommunen nu alle relevante foreninger til et informationsmøde om foreningsfitness for voksne og teenfitness. Det sker tirsdag den 8. juni klokken 19 på kom-

munekontoret på Bytoften i Varde.

Til mødet vil formand for udvalget for Kultur og Fritid, Lisbeth Rosendahl (V), præsentere baggrunden for initiativet. DGI og DIF's foreningsfitnesskonsulent, Lars Kjær Johansen, vil derefter fortælle om, hvad det egentlig er, hvordan man etablerer det, og hvordan det kan gavne foreningen.

Desuden kommer Nicolaj Peder-

sen fra Hovborg Foreningsfitness og fortæller om, hvordan man der fik stablet det nye initiativ på benene, og hvad det har bidraget med i foreningen.

Alle er velkomne til mødet, men det er nødvendigt at tilmelde sig senest den 4. juni til Varde Kommune, Kultur og fritid, Elin Thorup på telefon 79 94 79 54 eller på mailadressen: [elit@varde.dk](mailto:elit@varde.dk).

## FAKTA

### • SPACE

Varde Kommune deltager i forskningsprojektet, som hedder SPACE – rum til fysisk aktivitet, med fire skoler.

Lykkesgårds skolen og Sct. Jacobi Skole i Varde er indsatskoler. Her vil ske en række tiltag for at forbedre elevernes muligheder for at bevæge sig.

Blåvandshuk Skole og Ølgod Byskole er sammenligningsskoler. Det vil sige, at eleverne i 5. og 6. klasse får testet kondition og helbred på samme måde som eleverne på indsatskolerne, så skolerne kan sammenlignes.

### • 14 SKOLER

I alt deltager 14 skoler i projektet. Indsatskolerne og sammenligningsskolerne bliver koblet sammen på kryds og tværs af kommunegrænser på baggrund af en grundig analyse af blandt andet forholdene på skolen og børnenes sociale og økonomiske baggrund. Sct. Jacobi Skole bliver således sammenlignet med Havnbjerg Skole i Sønderborg Kommune.

### • SAMARBEJDE

Forskningsprojektet er et samarbejde mellem Syddansk Universitet, Dansk Sundhedsinstitut, Region Syddanmark, Esbjerg, Nordfyns, Sønderborg, Varde og Vejle kommuner.

### • FINANSKRISE

Millionerne fra Trykfondens går kun til selve forskningsdelen. Varde Kommune og de andre kommuner, som deltager, skal selv medfinansiere penge til at skabe bedre rum for bevægelse. Karin Viuf fortæller, at finanskrisen har gjort det sværere at finde pengene, men at kommunen gør hvad den kan for at finde pengene alligevel.

### • FIRE FOKUSOMRÅDER

Forskningsprojektet SPACE – rum til fysisk aktivitet har fire indsatsområder:

**1. Aktiv transport:** Trafikreguleringer med større appel til gang og cykling i nærområdet. Varde Kommune skal se på skolevejen til både Sct. Jacobi Skole og Lykkesgårds skolen. Desuden indfører Sct. Jacobi Skole cyklistprøve i både 6. og 7. klasse, hvor det hidtil kun har været 6. klasserne.

**2. Skolens udeområder:** Ændre fysiske og organisatoriske rammer for at understøtte spil og fysisk aktivitet. Sct. Jacobi Skole sætter her ind med en lang række tiltag: Beachvolley samt en række endnu udefinerede tiltag, bevægelsespolitik, alle får obligatorisk udefrikvarter, fem lærere uddannes til kickstartere, som skal hjælpe med at sætte aktiviteter i gang i frikvartererne, en årlig fordybelsesuge, som fokuserer på fysisk aktivitet. Desuden vil flere elever blive uddannet til legepatrulje.

**3. Playspots:** Skabe muligheder for fysiske og sociale aktiviteter. Sct. Jacobi Skole får en multibane.

**4. Foreningsfitness:** Kommunen skal forsøge at få en eller flere foreninger til at starte hold med foreningsfitness, som kan få nogle af de unge, som dropper de traditionelle idrætsgrene til at være aktive.

tid og sted

Dagslisten for Varde er i dag på Ølgod **side 8**.