

Young & Active på gymnasiale ungdomsuddannelser

Guide til

Planlægning

Afvikling

Implementering

SDU 
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

 Center for
Interventionsforskning
- forskning i sundhedsfremme og forebyggelse

Young & Active

© 2020 Forskningsprojektet *Young & Active*

Center for Interventionsforskning

Forfattere: Andreas Jørgensen, Rasmus Hansen, Frederik Linkamp og resten af projektgruppen bag projekt *en go' Bgym'*, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Grafisk tilrettelæggelse: Stig Krøger, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Fotos: Sarah Christine Nørgaard og Colourbox

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi

Forskningsprojektet *en go' Bgym'* er støttet af TrygFonden og Nordea-fonden.

Denne implementeringsguide er udviklet med støtte fra

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Indhold

Introduktion	4
Young & Actives bærende principper	6
Planlægning	8
Indledende forberedelse af Young & Active	8
Forberedelse til workshopdag 1	14
Forberedelse på dagen	16
Facilitatorers og tovholderes opgaver	17
Afvikling af workshops	19
Workshopdag 1: Udvikling af aktiviteter	19
Forberedelse til workshopdag 2	28
Workshopdag 2: Realisering af aktiviteter	31
Implementering	37

Introduktion

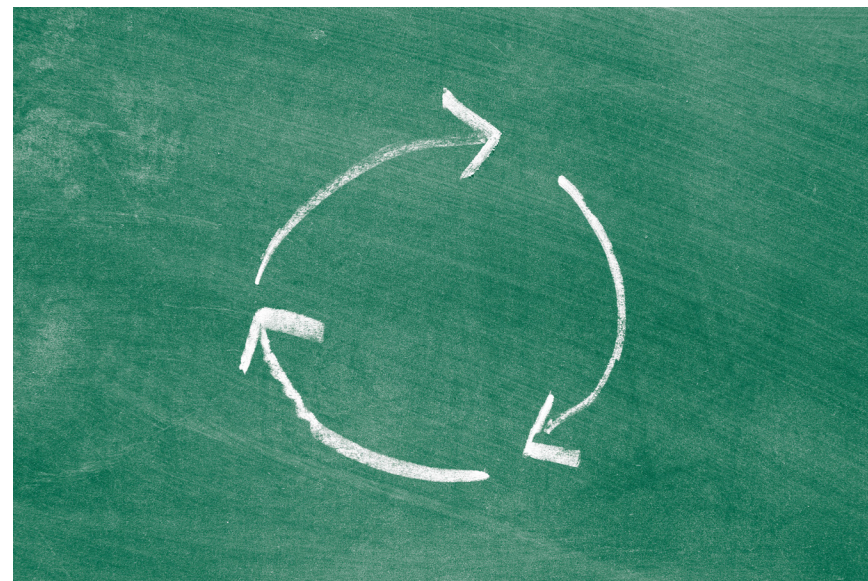
Formålet med Young & Active

Formålet med Young & Active er at fremme en inkluderende og engagerende bevægelseskultur, hvor alle elever på de gymnasiale ungdomsuddannelser har lyst til, og mulighed for, at bevæge sig. Young & Active er udviklet som et bæredygtigt initiativ, der bidrager til fællesskab, trivsel og bevægelse på ungdomsuddannelser, bl.a. ved at give nye førsteårs elever mulighed for at være med til at bestemme hvilke aktiviteter der skal være på deres skole. Gennem en ung-til-ung innovationsworkshop fordelt på to workshopdage á 90 minutter, bliver eleverne inspireret til at udvikle og igangsætte aktiviteter med fokus på bevægelse og fællesskab.

Vedvarende udvikling af konceptet

Innovationsworkshoppen er udviklet over en flerårig periode som en del af forskningsprojektet *en go' Bgym'* ved Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. De 15 gymnasier, som deltog i forskningsprojektet *en go' Bgym'*, fik tilbud om at få afholdt en innovationsworkshop på gymnasiet i starten af hvert skoleår over en treårig periode. Workshoppen var målrettet førsteårselever, og blev faciliteret af universitetsstuderende specialiseret i idégenerering og innovation inden for idræt og sundhed. Konceptet er efterfølgende blevet tilpasset på baggrund af tilbagemeldinger fra elever og kontaktpersoner på deltagende gymnasier, samt forskningsgruppens erfaringer.

Den version af konceptet, som beskrives i denne implementeringsguide, er således en version, der bygger på flere års løbende udvikling.



Udbredelse af projektet

Forskningsprojektet *en go' Bgym* er nu afsluttet, og Young & Active-konceptet har affødt mange positive oplevelser og tilbagemeldinger fra danske gymnasier. Vi ønsker at andre gymnasiale ungdomsuddannelser kan få glæde af konceptet, og derfor har vi valgt at gøre Young & Active-materialerne frit tilgængelige for danske ungdomsuddannelser, der ønsker at skabe mere bevægelse og fællesskab for eleverne. Materialerne beskriver hvordan konceptet afholdes og implementeres uden projektgruppens involvering, så ungdomsuddannelserne selv kan afholde og facilitere workshopsene.

Implementeringsguidens indhold

Denne *implementeringsguide* indeholder en detaljeret beskrivelse af forberedelserne op til workshopsenes afvikling, en drejebog for workshopsenes afvikling samt forskellige gode råd og overvejelser, man bør gøre sig som opfølgning på workshopsene for at sikre et godt udbytte af workshopsene.

Drejebogen for workshopsene er tænkt som en hjælp for de elever og lærere, der skal facilitere de to workshops på ungdomsuddannelsen. Beskrivelsen kan følges mere eller mindre punktligt, og det er muligt at bruge andre øvelser og lege end dem, der præsenteres i materialet. Vi anbefaler, at de bærende principper for Young & Active efterleves, da disse principper bygger på et grundigt videnskabeligt arbejde.

Materialer

Alle materialer, som skal bruges i Young & Active (fx *info-mails*, *præsentationer* og *værktøjer* til workshops), kan downloades på projektets hjemmeside under '[Materialer](#)'.

Young & Actives bærende principper

Bevægelse for alle

Young & Active handler ikke alene om at få pulsen op, men også i høj grad om at have det sjovt med sine kammerater og få mere energi i hverdagen. Bevægelse kan derfor også være at gå en tur med sine venner, at dyrke yoga eller lave teatersport. Det vigtigste er, at der skabes mulighed for bevægelse på ungdomsuddannelsen gennem aktiviteter, der appellerer til alle uanset fysik og interesse.

Ung-til-ung

Young & Active er *af elever og for elever*. For at skabe en inkluderende og engagerende bevægelseskultur, er det vigtigt med en høj grad af elevinddragelse i alle faser. Når eleverne selv udvikler og igangsætter aktiviteterne, matcher aktiviteterne elevernes interesser. Ung-til-ung betyder, at nye elever inspireres og 'oplæres' af ældre elever. Ved at lade de ældre elever facilitere workshops, involveres de nye elever i aktivitetsudviklingen, og de ældre elever fungerer som rollemodeller. For at eleverne kan opstarte nye aktiviteter, har det vist sig at være vigtigt, at de også oplever støtte fra lærere.

Kreativitet og innovation

Forskning viser, at unges idrætsdeltagelse falder markant ved overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse. For at vende den udvikling er der brug for at skabe nye og anderledes bevægelsesrammer og -aktiviteter, der tiltaler de unge og som kan integreres i de unges hverdagsliv. Derfor inviteres eleverne i workshop-sene til at tænke ud af boksen. Med en bred og kreativ forståelse af bevægelse er håbet, at initiativet appellerer til flere elever – særligt dem som i forvejen er mindre aktive og mere stillesiddende. Mange idrætsforeninger er interesserede i at samarbejde med ungdomsuddannelser i en fælles mission om at skabe mere bevægelse, og nye samarbejder kan måske byde på nye innovative aktiviteter.



Bæredygtighed

Young & Active er udviklet som et bæredygtigt initiativ, der hvert skoleår skal give nye elever mulighed for at være med til at udvikle og drive aktiviteter, der fremmer bevægelse og fællesskab på uddannelsen. Gennem ung-til-ung-tilgangen inspireres de nye elever af de ældre elever til at tage medansvar for uddannelsens aktive og sociale liv. Herved skabes og overbringes en kultur for bevægelse og fællesskab, der tager højde for skiftende interesser og som udvikler elevernes handlekraft, medansvar og innovative kompetencer.

Planlægning

Indledende forberedelse af Young & Active

Young & Active-konceptet kan tilpasses til hvert enkelt uddannelsessted, så det passer ind i de rammer og forudsætninger, som hvert uddannelsessted har. Herunder præsenteres fire forhold, som indledningsvist er vigtige at overveje. Vi anbefaler, at I begynder planlægningen 6-8 uger før workshopsene skal afholdes.

- **Tovholdere:** Hvem af skolens ansatte skal være tovholdere?
- **Afvikling:** Hvornår skal workshopsene afholdes?
- **Ung-til-ung:** Hvem af de ældre elever kan facilitere workshopsene?
- **Strategi for implementering:** Hvordan følges der bedst op på idéerne fra workshopsene?

Tovholdere: Hvem af skolens ansatte skal være tovholdere?

For at sikre en god implementering af Young & Active har erfaringen vist, at det er vigtigt at have én eller to ansatte som tovholdere. Tovholdernes opgave er at planlægge workshopsene og koordinere med øvrige involverede. Desuden er tovholderne en vigtig støtte for eleverne, når de skal igangsætte de nye aktiviteter. Det er derfor vigtigt, at eleverne ved, hvem tovholderne er.

Det vil være naturligt at involvere undervisere indenfor fag som idræt, drama, sundhed og innovation i initiativet. Under forskningsprojektet var det på mange gymnasier idrætslærere, der varetog tovholderrollen. Rollen forudsætter dog ikke idrætsfaglige kompetencer, men det er vigtigt at tovholderne går aktivt ind i forløbet og har interesse for at styrke trivsel, bevægelse og fællesskab blandt skolens elever.

De gymnasier i forskningsprojektet, der havde en stærk ledelsesmæssig opbakning og involvering i initiativet, fik igangsat en lang række nye aktiviteter og bevægelse kom højt på dagsordenen. Hvis det er muligt, anbefales det derfor at involvere en ledelsesperson, fx en pædagogisk leder, i tovholder-teamet.

Afvikling: Hvornår skal workshopsene afholdes?

Vælg et godt tidspunkt for afholdelse af workshopsene, og husk at booke lokalet i god tid. Under forskningsprojektet afprøvedes forskellige tidspunkter for workshopafholdelse. Der er fordele og ulemper ved de forskellige tidspunkter. På næste side følger 3 forslag til, hvornår I kan afholde workshopsne.

Forslag 1:

Workshops afholdes inden for de første to uger af skoleåret.

Forslag 2:

Workshops afholdes fra slut-september til slut-oktober.

Forslag 3:

Workshopsene afholdes efter 1. november.

Ved at afholde workshopsene i starten af skoleåret, kan eleverne allerede tidligt være med til at præge udbuddet af aktiviteter og få øjnene op for muligheden for medbestemmelse. Workshopsene passer desuden godt ind i et introforløb, og er velegnet til at ryste nye elever sammen. Ulempen ved dette tidspunkt er dog, at eleverne stadig ikke er trygge nok ved hinanden til at de har lyst til at arbejde videre med at realisere idéerne sammen. Dette scenarie kræver således stærk støtte fra tovholdere og ældre elever.

Afholdes workshopsene inden for denne periode, befinder eleverne sig i deres grundklasser, og de kender hinanden, skolen og dagligdagen bedre. Dermed har de bedre forudsætninger for at arbejde videre med idéerne, og de vil på dette tidspunkt også have et større kendskab til skolens mangler og muligheder, hvad angår opstart af nye aktiviteter. Det kan dog være svært at arbejde videre med idéerne, når eleverne kommer i nye klasser 1. november.

Afholdes workshopsene efter 1. november, vil eleverne vide endnu mere om skolen og hverdagen som elev. Samtidig vil workshopsene være en mulighed for at skabe fællesskab på tværs af klasser. Ulempen ved dette tidspunkt er, at det ligger sent på året. Det kan være svært at finde på nye bevægelsesaktiviteter, når vintervejret lurer udenfor.

Ung til ung: Hvem af de ældre elever kan facilitere workshopsene?

I Young & Active er der lagt op til, at ældre elever faciliterer workshopsene med støtte fra lærere og ledelse. Disse benævnes ”*facilitatorer*” igennem resten af guiden.

Ung til ung-metoden bygger på rollemodesteori og er velegnet til at skabe ændringer i unges adfærd. De ældre elever er bærere af den kultur, der eksisterer på skolen, og dermed spiller de en central rolle i at viderebringe og forandre kulturen. Gennem workshopsene kan de ældre elever inspirere, engagere og støtte nye elever til at udvikle og deltage i bevægelsesaktiviteter.

Vi anbefaler 5-6 facilitatorer pr. 50 deltagere. På næste side ses forskellige forslag til, hvordan I kan rekruttere de ældre elever.

Uanset hvordan I rekrutterer facilitatorer, så overvej en mulig gevinst ved at sige ja til at være facilitator. Det kunne eksempelvis være et gratis måltid fra kantinen, eller en bowlingtur til alle, som har været med til at facilitere workshopsene.



Forslag 1:

Elever, som i forvejen engagerer sig i uddannelsens sociale tiltag

Forslag 2:

Elever på en idrætsfaglig linje

Forslag 3:

"Prikke" nogle ud

Forslag 4:

Bred rekruttering i klasserne

Tutorer, introguider og elevrådsrepræsentanter er ofte elever, som gerne vil engagere sig i udviklingen af skolens sociale liv. Erfaringen har vist, at disse elever er gode til at facilitere workshopsene og motivere de yngre elever.

Young & Active handler i høj grad om trivsel og fællesskab gennem bevægelse. Derfor kan det med fordel inkorporeres som del af en eventuel idrætsfaglig linje. Idrætsinteresserede elever kan have en særlig interesse i at være med til at facilitere workshopsene.

Rekruttering af ældre elever kan også ske ved at I "prikker" nogle elever ud, som I forestiller jer kunne være gode til at stå for facilitering af de to workshops.

I kan få klassekoordinatorer til at spørge ud i klasserne, om nogle elever har lyst til at være med til at facilitere workshopsene.

Strategi for implementering: Hvordan følges der bedst op på idéerne fra workshopsene?

Efter de to workshops er afholdt, følger der en vigtig proces med at realisere de mange gode idéer, eleverne er kommet på under workshopsene. I forskningsprojektet blev det tydeligt, at eleverne havde brug for hjælp til at få idéerne realiseret efter workshopsene. Det er derfor vigtigt at overveje, hvordan I (lærere, ledelse m.fl.) på bedst mulig vis kan støtte eleverne og rammesætte realiseringsprocessen. Vi kommer her med en række gode råd og konkrete forslag til, hvordan I kan understøtte denne proces.



Forslag 1:

Fortsæt arbejdet og processen

Forslag 2:

Synlighed og reklame

Forslag 3:

Oprettelse af et aktivitetsudvalg

Forslag 4:

Afsæt penge til aktiviteter

Forslag 5:

Afsæt timer i regnskabet til de ansatte tovholdere

Arrangér og indkald til arbejds møder efter workshopdag 2. Det kan evt. være frokostmøder. Her kan de enkelte arbejdsgrupper, der blev nedsat på workshopdag 2, arbejde videre med idéerne. Tal gerne med eleverne om, hvor de er i processen. Tilbyd hjælp, der understøtter elevernes selvstændige arbejdsproces.

Når workshopdagene er afholdt, er det en god idé at sørge for at gøre reklame for de forskellige aktiviteter, der er i støbeskeen. I kan f.eks. lade arbejdsgrupperne præsentere deres idéer til en morgensamling – måske er der andre elever, som synes det kunne være sjovt at hjælpe til nu hvor idéerne er blevet mere konkrete.

Opret et aktivitetsudvalg, eventuelt under elevrådet. Aktivitetsudvalget vil give medlemmerne ejerskab over processen, og sikre at ansvaret for at igangsætte aktiviteter er samlet hos en dedikeret gruppe. Oprettelse af et nyt elevudvalg på skolen kan dog tage tid, og kræve ekstra ressourcer fra lærere og ledelse.

Aktiviteterne kan blive bremset i realiseringsprocessen, hvis eleverne oplever økonomiske barrierer. Derfor kan det være en god idé at afsætte et mindre beløb, som eleverne kan søge til deres aktivitet.

Det kan være en god idé at afsætte et mindre antal timer til tovholderne (lærere/ledelse), sådan at de har en reel mulighed for at hjælpe eleverne med at realisere aktiviteterne. Der kan fx være brug for at tovholderne planlægger og faciliterer opfølgingsmøder, booker lokaler og indkøber rekvisitter.

Forberedelse til workshopdag 1

Når den første del af planlægningsfasen er overstået, og I har fået rekrutteret tovholdere og facilitatorer samt lagt en strategi for den efterfølgende implementeringsproces, er I næsten klar til workshopdag 1. Herunder præsenteres de sidste tre trin i forberedelsen af workshopdag 1. Vi anbefaler, at disse tre trin ligger indenfor fire uger op til workshoppen.

Info-mail og mødeindkaldelse til de udvalgte facilitatorer (sendes ud 3-4 uger før workshoppen)

Møde mellem tovholdere og facilitator (ca. 1 uge før).

Mødet skal indeholde:

- Uddeling af drejebøger for workshopsene
- Fordeling af roller og ansvarsopgaver (tag udgangspunkt i drejebogens opdeling af øvelser og processer)
- Gennemgang af selve drejebogen og evt. afprøve formidling af øvelser

Praktiske gøremål:

- Facilitatorerne skal læse drejebogen og forberede sig på deres ansvarsområder
- Anskaf materialer (post-its, A1ark, kuglepenne mm.)
- Opdatér elevernes skema (lokale, tid) og vedhæft invitation til workshoppen
- Download og udprint materiale som skal bruges på dagen via hjemmeside

1) Info-mail til de udvalgte facilitatorer sendes ud

Info-mailen kan hentes på hjemmesiden og indeholder følgende:

- Tak for jeres engagement og lyst til at facilitere Young & Active-workshopsene
- Invitation til forberedelsesmøde (dato og tid)
- Information om workshopdag 2 samt dato og tid for forberedelsesmøde til denne
- Hvad de får som belønning for deres arbejde
- Der vedhæftes en detaljeret drejebog for workshopsene og henvises til materialer via hjemmeside

2) Møde mellem tovholdere og facilitatorer

Ugen op til workshopdag 1 indkalder tovholderne facilitatorerne til et møde, hvor der aftales, hvem der gør hvad under workshoppen. På hjemmesiden ligger oversigten "Ansvarsfordeling", hvor I kan skrive ned, hvem der står for hvilke øvelser. Facilitatorerne skal både holde et mindre oplæg, forevise øvelser og hjælpe eleverne under gruppearbejde. Derfor anbefaler vi 5-6 facilitatorer pr. 50 deltagere. Til mødet udleveres et fysisk eksemplar af drejebogen, så facilitatorerne kan læse det igennem og fordele de forskellige opgaver imellem sig. Det er en god idé at prøve at facilitere enkelte øvelser på selve mødet.

Dagsordenen for mødet kunne se således ud:

- Kort præsentation af tovholdere og facilitatorer
- Kort omkring Young & Active-konceptet
- Udlevering af drejebog og ansvarsfordelingsark
- Uddelegering af øvelser til facilitatorerne
- Hver facilitator læser sit ansvarsområde grundigt igennem
- Afprøvning af øvelser og facilitering i plenum

3) Praktiske gøremål

Tovholderne og facilitatorerne læser drejebogen og forbereder sig. Det er vigtigt, at facilitatorerne læser drejebogen igennem og øver sig i, hvordan de skal facilitere de forskellige processer. På projektets hjemmeside findes to videoklip fra tidligere workshops, der viser, hvordan øvelserne kan igangsættes.

Facilitatorer, som skal præsentere oplægget, kan anvende PowerPoint-præsentationen, som findes på hjemmesiden. Der er indlagt enkelte slides, som kan tilpasses, så de tager udgangspunkt i jeres ungdomsuddannelse. Disse fremgår i noterne i Powerpointen.

Anskaf materialer. På side 19 kan I se, hvor mange remedier (post-its, A1ark, kuglepenne mm.) der skal bruges pr. workshop

Opdatér elevernes skema (lokale, tid) og vedhæft invitation til workshoppen. Eleverne får mest ud af workshoppen, hvis de forinden har læst om workshoppens formål og indhold. På hjemmesiden finder I et udkast til en informationsmail.

Download og udprint materiale, som skal bruges under workshoppen.

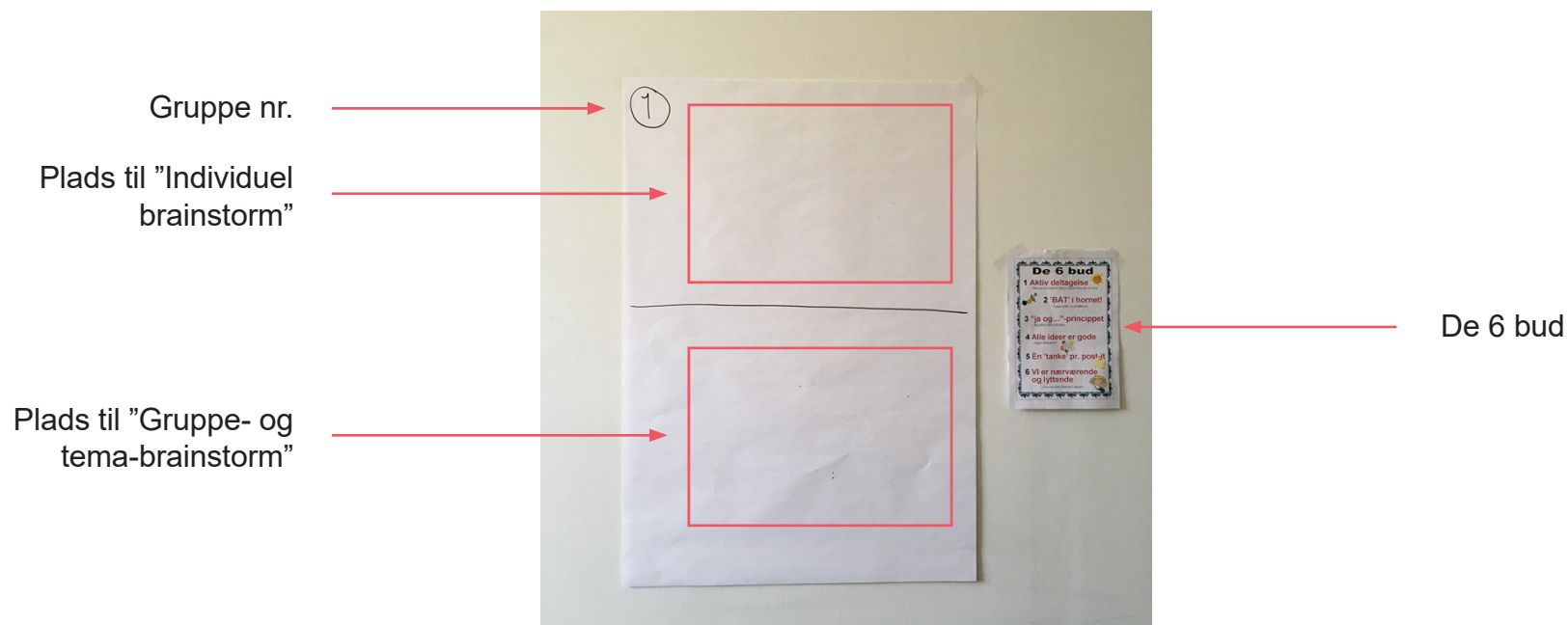
Forberedelse på dagen

Klargøring af lokaler

Vi anbefaler, at workshoppen afholdes for maksimalt 2-3 klasser ad gangen (maks. 60 elever i alt). Under workshoppen er eleverne delt ud i grupper á 4-6 personer (fx 2 klasser á 25 elever = 50 elever. Eleverne fordeles i 10 grupper med 5 i hver gruppe). Hver gruppe samles ved en 'station' bestående af et ophængt A1-ark. Før workshoppen hænges x antal A1-papirer op, fordelt rundt omkring i lokalet. Ved siden af A1-arket hænges de 6 bud (se figur 1).

Plads til bevægelse

Sørg for at skabe plads til bevægelse under workshoppen. Hvis workshoppen afholdes i et klasselokale, sættes stole og borde ud i siden af lokalet.



Figur 1: Opsætning af A1-ark til workshopdag 1

Tovholderes og facilitatorers opgaver

Tovholdere

Før workshoppen:

Tovholderne planlægger og forbereder processen op til workshopdagene. Tovholderne har ansvaret for at rekruttere og klæde facilitatorerne på til at kunne varetage rollen.

Under workshoppen:

Vi anbefaler, at tovholderne er med under workshopdagene og har det pædagogiske ansvar for at sikre elevernes aktive og seriøse deltagelse. Det kan være en god idé, at tovholderne indleder workshopdag 1 ved at præsentere sig selv og formålet med workshoppen, hvorefter facilitatorerne tager over.

Efter workshoppen:

Sørger for at workshopsene følges op af den valgte implementeringsstrategi (fx opfølgende møder eller etablering af aktivitetsudvalg). Tovholderen og facilitatorerne skal, så vidt muligt, hjælpe eleverne til selvstændigt at igangsætte aktiviteterne, så det bliver eleverne og ikke tovholderen, der sætter aktiviteterne i gang.



Facilitatorer

Før workshoppen:

Facilitatorer deltager i forberedelsesmødet og er med til at planlægge samt fordele faciliteringsopgaver sammen med tovholderne. Læser og sætter sig ind i sin faciliteringsopgave, og øver den hjemmefra inden workshopdagene.

Under workshoppen:

Facilitatorerne skiftes til at formidle oplæg og facilitere øvelser, og bruger hinanden til at vise og forklare øvelserne.

”Så længe facilitatorerne ser fjollede ud, så tør vi også at se fjollede ud”. (citater 1.g-elev).

Det giver god effekt at facilitatorerne lever sig ind i rollen og bruger et aktivt kropssprog. Det skaber god stemning og energi og kan inspirere eleverne til at deltage aktivt i øvelserne.

Når eleverne arbejder med deres idéer i grupperne, er det facilitatorernes opgave at vejlede eleverne ved at hjælpe med at udvikle de gode idéer og fjerne idéer, som ikke handler om bevægelse og fællesskab (fx computerspil og aktiviteter hvor der indgår alkohol).

Når facilitatorerne vejleder eleverne, kan de bruge deres viden om nærområdet og skolens faciliteter og strukturer. Fx kan de have kendskab til, hvornår det er smart at afholde aktiviteter samt hvem af skolens ansatte, eleverne kan henvende sig til vedrørende regler, lokaler, indkøb mm.

Facilitatorerne skal understrege og minde eleverne om, at eleverne selv skal være drivkraften i realiseringen af idéerne, men at eleverne naturligvis også kan få hjælp fra facilitatorerne og tovholderne.

Efter workshoppen:

Facilitatorerne vejleder eleverne i at realisere idéerne.

Afvikling af workshops

Workshopdag 1: Udvikling af aktiviteter

Drejebog for workshopdag 1

Formål	At informere eleverne om Young & Active, og inspirere dem til at finde på og udvælge idéer til aktiviteter, der skaber mere fællesskab og bevægelse på ungdomsuddannelsen.
Tidspunkt	Gerne tidligt i skoleåret eller kort tid efter studiestart. Se side 9 for forskellige overvejelser om tidspunkt.
Varighed	1 ½ time
Deltagere	Alle ungdomsuddannelsens elever kan deltage, men det anbefales at afholde workshopdag 1 for nye elever fx 1.g- eller 1. hf-elever (gymnasier) eller elever på GF1 (erhvervsskoler). Det anbefales at afholde workshoppen for ca. 2-3 klasser ad gangen.
Facilitatorer	Ældre elever i samarbejde med lærere/tovholdere. Det anbefales at have 1 facilitator pr. 7-10 elever.
Lokale	En hal, teatersal, aula, fællesområde eller lignende. Det vigtigste er, at der er plads til bevægelse.
Rekvisitter og materialer	<ul style="list-style-type: none">• Projektor og lærred til PowerPoint-præsentation• Adgang til musikafspilning• Post-its, (½-blok pr. deltager)• Kuglepenne (en til hver deltager)• Tape eller hæftemasse (til ophæng af A1-ark samt "de 6 bud")• A1-ark (1 pr. gruppe)• PowerPoint-præsentation til workshopdag 1• Idé-ark (1 pr. gruppe)• De 6 bud (1 pr. gruppe)• Tema-papirer (1 sæt med 29 temaer)
Materialeoversigt	På hjemmesiden finder I alle ovenstående materialer samt en materialeoversigt med en kort beskrivelse af værktøjerne.

TID	AKTIVITET	REKVISITTER	FACILITERING
-----	-----------	-------------	--------------

INTROFASE: (Præsentation, tryghed, leg, bevægelse)

15 min.	Præsentation: Oplæg om dagens indhold	Projektor og lærred til PowerPoint-præsentation	<p>Saml alle eleverne.</p> <p>Ved hjælp af PowerPoint-præsentationen præsenterer I Young & Actives formål, dagens program og 'De 6 bud'.</p> <p>Under hvert slide i PowerPoint-præsentationen er der noter, der beskriver hvad I skal formidle til eleverne.</p>
10 min. (25 min.)	Aktivitet: "Bjørn, ninja, jæger" (se beskrivelse i aktivitets-hæftet på hjemmesiden)	Kroppen	<p>Formål: At få eleverne i gang med at bevæge sig og have det sjovt sammen.</p> <p>Forklaring af øvelsen: "Bjørn, Ninja, Jæger" er ligesom "Sten, saks, og papir", men med brug af hele kroppen. Deltagerne finder en makker, så de er sammen to og to. De stiller sig ryg mod ryg, og siger i kor "Bjørn, Ninja, Jæger". På "jæger" springer de rundt og viser deres positur som bjørn, ninja eller jæger. Bjørnen vinder over ninjaen, ninjaen vinder over jægeren og jægeren vinder over bjørnen. Vinderen skal juble og taberen skal ærgre sig. Ender det uafgjort (samme position) spiller man bare igen.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fortæl eleverne om bud 1 i 'De 6 bud', og at dette er ligesom legen 'Sten, saks, papir' med kroppen. 2) Vis de 3 positioner: Bjørn, Ninja og Jæger – det bliver sjovest hvis I overdriver bevægelserne. 3) Vis øvelsen med en medfacilitator: Stil dig med ryggen til din medfacilitator, råb i takt "Bjørn, Ninja, Jæger!". På "Jæger" springer begge facilitatorer rundt og viser deres positur (Bjørn, Ninja eller Jæger). 4) Vis hvordan vinderen jubler, samt hvordan taberen ærgres sig. 5) Lad dem gå sammen 2 og 2 og stille sig ryg mod ryg. 6) I første runde, råber I alle sammen i kor "Bjørn, Ninja, Jæger" og starter samtidigt. 7) Vinderen skal juble meget og taberen skal ærgre sig. Ender det uafgjort, bliver de ved indtil en vinder/taberen findes.

			<p>8) Eleverne finder en ny modstander som også jubler eller ærgres sig. 9) Få alle til at gå sammen 2 og 2, og råb sammen "Bjørn, Ninja, jæger" og lad legen begynde. 10) Husk selv at deltag, da det giver god energi til resten af gruppen.</p> <p>Regler: (som sten, saks papir) <i>Bjørnen æder ninjaen.</i> <i>Ninjaen dræber jægeren.</i> <i>Jægeren skyder bjørnen.</i></p>
5 min (30 min.)	Gruppeinddeling	Kroppen	<p>Efter legen skal alle deltagerne fordeles ud i grupper. Dette kan gøres med følgende øvelse, for at gøre det helt tilfældigt.</p> <p>Deltagerne får besked på, at de på 45 sekunder skal stille sig på én lang række efter fødselsdag, højde, skostørrelse eller lignende – uden at tale sammen. Når de 45 sekunder er gået, skal de stå helt stille, og facilitatoren tæller fra 1-6 ned gennem rækken til alle elever er inddelt i 6 grupper. På A1-arkene er der skrevet gruppenumre, så deltagerne selv kan finde ud i deres gruppe.</p>
10 min. (40 min.)	Aktivitet: "Ferrari på stien" (se beskrivelse i aktivitetshæftet på hjemmesiden)	Kroppen	<p>Formål: At skabe et kreativt mind-set og gøre eleverne klar til at brainstorme. Øvelsen træner eleverne i at sige deres umiddelbare tanker. Denne kompetence skal de skal bruge i næste fase, innovationsfasen.</p> <p>Forklaring af øvelsen: I "Ferrarien på stien" skal deltagerne være sammen to og to. De får en rolle hver som henholdsvis <i>mimer</i> og <i>fortæller</i>. De skal nu sammen i par <i>fortælle</i> og <i>mime</i> en historie de selv opdigter her og nu – ud fra en ramme som facilitatoren sætter. Mimeren skal mime ALT, som fortælleren siger, med kroppen. Fortælleren skal digte videre på historien. På et tidspunkt siger fortælleren: "<i>og hvad skete der så</i>" – dermed bytter de to roller.</p> <p>Øvelsen starter med at fortælleren siger (mens mimeren mimer): "<i>Vi kommer gående ned ad en lang sti i den smukke grønne skov. Solen skinner og fuglene synger - Men PLUDSELIG kommer der en stor rød Ferrari lige ind foran os – og hvad skete der så?</i>"... deltagerne bytter nu roller og fortsætter selv fortællingen.</p>

			<p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Forklar eleverne formålet: Øvelse til at tænke kreativt, være umiddelbar og komme i den rigtige stemning. 2) Forklar om bud 1,3 og 4 ift. aktiviteten 3) Bed dem om at gå sammen to og to indenfor grupperne. 4) Vis og forklar øvelsen med en medfacilitator. Det er vigtigt selv at udvise masser af energi, entusiasme og engagement! Man skal helst overdrive lidt – det smitter af på deltagerne, når de selv skal prøve. 5) Start øvelsen 6) Efter et par minutter stopper du øvelsen og lader dem gå sammen med en ny makker.
--	--	--	--

INNOVATIONSFASE (Kreativitet, brainstorm, idé-udvælgelse)

10 min. (50 min.)	<p>Brainstorm: Individuel (6 min.)</p> <p>Præsentation af idéer (4 min.)</p>	<p>A1-ark ophængt på væg til hver gruppe</p> <p>Kuglepenne</p> <p>Post-its</p>	<p>Gentag dagens formål: "At eleverne udvikler aktiviteter, der kan være med til at fremme bevægelse og sammenhold på ungdomsuddannelsen"</p> <p>Individuel brainstorm: Formål: At alle deltagere får muligheden for at finde på idéer til bevægelsesaktiviteter.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Forklar dem om bud 4 og 5, der handler om at alle idéer er gode og at hver idé skal skrives på sin egen post-it. (Vis dem gerne et eksempel) 2) Fortæl eleverne, at det skal handle om bevægelse og fællesskab. Stillesiddende aktiviteter, fx gaming-events eller aktiviteter der involverer alkohol, hører ikke til under Young & Active. 3) Forklar, at de ikke må tale med andre under brainstormen (det får de lov til senere), men at de skal tænke selvstændigt. 4) Sæt øvelsen i gang. Her kan man stimulere ved at sige fx: <ul style="list-style-type: none"> • "Hvilke tanker og idéer fik du under oplægget?" • "Tag udgangspunkt i dine egne interesser. Hvad kunne du godt tænke dig at lave sammen med dine medstuderende på uddannelsen?" • "Hvad har skolen af faciliteter/områder, som I kan benytte til jeres aktiviteter?" <p>Mind dem om, at alle idéer er gode, og at de bare skal skrive alle deres umiddelbare tanker ned!</p>
----------------------	---	--	--

			<p>Præsentation af idéer: Efter deltagerne har skrevet alle deres idéer ned på post-its, har de nu 4 min. til kort at præsentere deres idéer for de andre i gruppen. Det gøres ved, at alle eleverne samler sig omkring det ophængte A1-ark. Skiftevis hænger de deres post-its op på den øvre del af A1-arket, og fortæller ultrakort hvad deres aktivitet går ud på.</p> <p>Hvis der er idéer, der ligner hinanden, kan eleverne rykke rundt på deres post-its og lave temaer over deres idéer.</p>
10 min. (60 min.)	Brainstorm: I gruppe og med stimuli.	A1-ark Kuglepenne Post-its Tema-papirer	<p>Gruppe- og temabrainstorm</p> <p>Formål: At lade grupperne brainstorme og finde på idéer sammen, samtidig med de får stimuli fra billeder og tekst, der lader dem tænke i andre baner end de normalt ville gøre.</p> <p>Facilitering: 1) Placér de printede "tema-papirer" midt i lokalet. (Hvis det er en workshop med mange elever, print da to af hver og lav to bunker). 2) Hver gruppe finder én person, som noterer ALLE de idéer ned som gruppen får i denne øvelse (MEGET VIGTIGT). En idé pr. post-it. 3) Mind dem om formålet igen ved at stille spørgsmålet: <i>"Hvilken type aktiviteter og bevægelse vil I gerne lave med hinanden for at skabe et endnu bedre fællesskab på skolen/i klassen?"</i> 4) Én deltager pr. gruppe, skal LØBE ind til bunken og hente et "tema-papir" og LØBE tilbage til gruppen igen. 5) Ud fra teksten/billedet på temapapiret, skal gruppen sammen finde på så mange idéer som muligt. OBS: Det er en god idé at nævne, at eleverne gerne må tænke skæve, store og skøre tanker. 6) Giv grupperne ca. 1 min. til hvert tema, og lad en ny deltager løbe ind med det gamle papir og hente et nyt tema-papir til gruppen. 7) Gentag processen 3-5 gange. 8) Efter sidste runde snakker eleverne om deres aktiviteter i gruppen, samtidig med at de hænger deres post-its op på den tomme halvdel af A1-arket. De må gerne sætte lignende idéer sammen på tværs af de to brainstormingsfaser.</p>

			<p>Det er vigtigt, at alle i gruppen kender gruppens idéer, for nu skal de til at udvælge, hvilke idéer de gerne vil arbejde videre med.</p> <p>OBS! Hjælp med at sørge for at processen bliver god, og at deltagerne får snakket om aktiviteterne. Her skal I også frasortere de aktiviteter som er for urealistiske, eller aktiviteter centreret omkring alkohol.</p>
5 min. (1 time 5 min.)	<p>Aktivitetsudvælgelse</p> <p>"Grab and go"</p>	Ingen	<p>Grab and go (første udvælgelsesproces)</p> <p>Formål: At deltagerne går fra at have x antal idéer på både den ene og den anden side af A1-arket (dvs. både individuel brainstorm og gruppe-brainstorm), til at udvælge den ene idé som de hver især personligt gerne vil arbejde videre med.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Lad gruppen repetere hvilke idéer de har på hele A1-arket. Hvis der er nogle idéer som er ens, kan de rykke rundt på dem og tematisere dem. (Brug 1-2 min på denne del) 2) Sørg for at alle i gruppen står en armslængde fra A1-arket 3) Sig følgende <i>"Nu skal hver deltager i gruppen udvælge den idé, som de brænder aller mest for. Dvs. den idé som de gerne vil arbejde videre med og få gjort til virkelighed"</i> 4) Tæl ned fra 3. Herefter tager alle elever én idé ned fra gruppens A1-ark, og holder i hånden. Det skal være den aktivitet, de brænder aller mest for at være med til at udvikle og deltage i. 5) Alle de idéer, som hænger tilbage på A1-arket, samles på den ene side af arket. De udvalgte idéer hænges op på den anden side. <p>Hvis flere elever ønsker at arbejde med den samme aktivitet, kan de sammen tage favoritaktiviteten ned fra væggen.</p>
5 min. (1 time 10 min.)	<p>"Dot-Voting": Grupperne udvælger én aktivitet at arbejde videre med.</p>	Kuglepenne (én pr. person)	<p>Dot-Voting (anden udvælgelsesproces)</p> <p>Formål: At deltagerne i gruppen udvælger én idé, de sammen ønsker at arbejde videre med. Det vil sige at de går fra at have udvalgt én idé hver, til at skulle udvælge en idé de sammen ønsker at arbejde videre med.</p>

			<p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) De udvalgte idéer er samlet på den ene side af A1-arket. 2) Alle deltagere skal have en kuglepen i hånden, og igen stå med en armlængde til A1-arket. 3) Sig følgende: <i>"Når jeg har talt ned fra 3, sætter i ÉN prik, på den idé I helst vil arbejde videre med"</i> 4) Tæl ned fra 3. 5) Alle elever sætter en prik på den post-it, hvor den aktivitet de ønsker at arbejde videre med, står skrevet på. 6) Gentag dette, men de må <u>ikke</u> sætte en prik ved samme idé. 7) Den post-it med flest prikker, er den idé gruppen nu står tilbage med og skal arbejde videre med. Til dette skal de bruge "Idé-arket". <p>Det kan godt ske, at gruppen ikke er enige om idéen. Hvis gruppen står med to idéer med lige mange stemmer, kan de bare splitte sig op, og arbejde med de to idéer i to grupper.</p>
10 min (1 time 20 min.)	Idé-arket udfyldes: Aktiviteten formes, beskrives og udvikles i gruppen	Idé-arket (i printet format)	<p>Idé-arket</p> <p>Formål: At grupperne så detaljeret som muligt får beskrevet den udvalgte idé på det udleverede idé-ark.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bed dem om at udfylde det udleverede idé-ark så detaljeret som muligt. 2) Lad dem udfylde alle felter på arket. 3) Husk at skrive navne samt idéens titel på idé-arket (de skal bruges næste gang). <p>Afslutningsvis indsamler facilitatorerne gruppernes A1-ark og idé-ark.</p>

AFSLUTNINGSFASE

<p>5 min. (1 time 25 min.)</p>	<p>Aktivitet: Spejldans</p>	<p>Musik og musikanlæg. Vælg en sang, som er god at danse til.</p>	<p>Spejldans</p> <p>Formål: At deltagerne til slut får rystet kroppen, mærker energien ved at bevæge sig og have det sjovt sammen. Aktiviteten er også et eksempel på en brain break, som eleverne kan lave i løbet af skoledagen.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml alle eleverne ved projektoren, og bed dem om at danne par to og to inden for deres arbejdsgruppe. 2) Forklar formålet: At bevæge kroppen for at få fornyet energi og have det sjovt. 3) Fordel eleverne ud i lokalet. I hvert par står eleverne overfor hinanden. Den ene elev skal kunne se facilitatoren, mens den anden skal stå med ryggen til facilitatoren. 4) Demonstrér øvelsen først: Fremfør simple bevægelser. Eleven, der kan se facilitatoren, skal spejle bevægelser. Eleven, der står med ryggen til facilitatoren, skal spejle sin partner foran sig. 5) Sæt musik på og dans til musikken. Eleverne skal stadig spejle hinandens bevægelser. 6) Skift position i parret. Eleven, der ikke kunne se facilitatoren før, ser nu facilitatoren. <p>Noter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Højt humør og energi er vigtigt for at fange elevernes opmærksomhed! - Det skal være bevægelser som alle kan være med til at lave. - Vær opmærksom på om nogle elever mangler en makker. - Vælg en sang, som folk kender og kan bevæge sig til
<p>5 min. (1 time 30 min.)</p>	<p>Afrunding: Refleksion og se fremad</p>	<p>Facilitatorerne skal have samlet A1-ark og idé-ark sammen. Evt. de sidste slides i PowerPoint-præsentationen.</p>	<p>Afrunding</p> <p>Formål: At afslutte dagen med en kort evaluering samt annoncering af workshopdag 2.</p> <p>Facilitering</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml grupperne og fordel én facilitator eller tovholder ud til hver gruppe. Vedkommende skal styre afrundingen.

		<p>2) Bed eleverne snakke sammen to og to i et minuts tid om følgende: <i>"Hvad har I lært i dag, og hvad tager I med herfra? Er I klar til at skulle arbejde videre med jeres idéer næste gang?"</i></p> <p>3) Forklar hvad der skal ske på workshopdag 2: - Opfølgning på workshopdag 1 samt oprettelse af nye grupper baseret på aktiviteterne. - Bevægelse: Hvordan kan man være aktive med hinanden? - Fra idé til praksis. Hvordan kan vi realisere aktiviteten?</p> <p>4) Indsaml alle idé-arkene og A1-arkene, og gem dem et sted hvor de kan findes frem igen. Det skal bruges igen til workshopdag 2.</p> <p>Noter: Hvis en elev har en aktivitet som vedkommende gerne vil arbejde videre med, men som ikke er beskrevet på et idé-ark, f.eks. en idé, der blev sorteret fra under udvælgelsesprocessen, eller en idé til en ny aktivitet, der opstår inden næste workshopdag, må de gerne medbringe denne idé. De kan evt. finde sammen med nogle venner og invitere dem med til workshopdag 2, så de kan arbejde videre med aktiviteten sammen.</p> <p>Pointér, at de kan skabe forandring og gøre en forskel på deres egen skole.</p>
	Oprydning	<p>Bed eleverne hjælpe med at rydde op. Kuglepenne, post-its mm. samles sammen og gemmes.</p>

Forberedelse til workshopdag 2

Internt møde mellem tovholdere og facilitatorer

Ligesom før workshopdag 1, anbefaler vi at der afholdes et møde mellem tovholderne og facilitatorerne før afvikling af workshopdag 2. Til mødet kan I evaluere workshop dag 1 samt planlægge og forberede workshopdag 2.

Dagsorden for mødet

- Evaluering af workshopdag 1
- Invitation af deltagere til workshopdag 2
- Info-mail
- Fordeling af roller og gennemgang af workshop dag 2 – hvem gør hvad hvornår?
- Afklar hvilken bevægelsesleg der laves under workshopdag 2 (find inspiration i aktivitetshæftet på hjemmesiden)



Evaluering af workshopdag 1

Det er en god idé at afsætte tid til at evaluere workshopdag 1. Her kan facilitatorerne sætte nogle ord på deres oplevelse af workshoppen og snakke om hvordan workshoppen fungerede. Nedenfor har vi udarbejdet nogle spørgsmål, som I kan tage udgangspunkt i til mødet:

- Hvordan var det at være facilitator?
- Hvordan oplevede I, at eleverne tog imod jer og konceptet?
- Var det svært, sjovt, grænseoverskridende, andet?
- Havde I haft nok forberedelsestid?
- Hvad gik godt og hvad gik skidt?
- Kom der nogle spændende idéer frem?
- Er der noget vi skal være særlige opmærksomme på til næste workshopdag?

Invitation af deltagere til workshopdag 2

Formålet med Young & Active er at skabe fællesskab og bevægelse på ungdomsuddannelsen – også på tværs af klasser og årgange. Under workshopdag 1 får alle nye elever mulighed for at være kreative og ytre deres interesser for aktiviteter. Erfaringen har dog vist, at det ikke er alle elever, der har lyst til eller mulighed for at engagere sig i det videre udviklingsarbejde. Workshopdag 2 adskiller sig fra workshopdag 1 ved at være målrettet alle de elever på skolen, der har *lyst* til

at engagere sig i udviklingen og realiseringen af nye aktiviteter. Det betyder, at der åbnes op for at elever fra alle årgange kan deltage, og samtidig er workshopdag 2 ikke obligatorisk for de elever, der deltog i workshopdag 1.

Selvom workshopdag 2 er frivillig, kan det være uhensigtsmæssigt at fremhæve dette, da man kan risikere at meget få vil deltage. For at sikre en god, positiv og frugtbar workshopdag 2 og efterfølgende udviklingsproces, er det derfor vigtigt at overveje hvordan man inviterer eleverne til workshoppen.

Det er naturligvis en god idé at fremhæve de positive gevinster ved at deltage i workshopdag 2:

- Muligheden for at få indflydelse på, hvilke aktiviteter der skal initieres på skolen
- Kendskab til innovations- og planlægningsværktøjer
- Et sjovt, kreativt og seriøst arrangement, hvor der er mulighed for at lære nogle nye elever at kende på tværs af klasser og årgange
- 1½ time med leg, kreativitet, bevægelse og en masse grin

Man kan overveje, om nogle elever skal have en særlig opfordring til at deltage i workshopdag 2, fx:

- elever, der udviste særlig interesse for en eller flere idéer under workshopdag 1
- elever fra aktivitetsudvalg eller elevrådet
- elever på fagretninger indenfor idræt, innovation eller sundhed

Kulturen for at deltage i frivillige aktiviteter og engagere sig i skolens sociale liv kan variere meget fra skole til skole. Hvis I forudser, at meget få elever vil melde sig til at deltage i workshopdag 2, kan I overveje at lade alle klasser udvælge 2-4 elever, der kan deltage i workshoppen.

Info-mail til deltagerne

Op til workshopdag 2 sendes en info-mail ud til deltagerne. Eksempel på info-mail til workshopdag 2 kan findes på hjemmesiden.

Mind dem om, at de har mulighed for at arbejde videre med deres idéer, finde på nye idéer og have det sjovt i mens. Hvis der er nogle elever, som har fået nye idéer mellem de to workshopdage, så vedhæft "Idé-arket", så de har mulighed for at udfylde det, inden de kommer til workshopdag 2.



Fordeling af roller og gennemgang af workshopdag 2 – hvem gør hvad hvornår?

Aftal hvem der har ansvaret for at facilitere de forskellige øvelser og lege. På hjemmesiden ligger en oversigt, hvor I kan skrive ned, hvem der står for hvilke processer (link) . Husk at facilitatorerne både skal stå for oplægget, øvelser og generel facilitering. I kan tage udgangspunkt i et fysisk eksemplar af drejebogen.

Afklar hvilken bevægelsesleg I vil lave

Til workshopdag 2 er der afsat 25 min. til at lave bevægelse med deltagerne. I aktivitetshæftet kan I finde forskellige øvelser og lege, som I kan bruge til at lave aktiviteter i de 25 min. På mødet kan I afklare hvilken aktivitet I har med til workshopdag 2 og eventuelt øve jer i at facilitere legen. Husk eventuelle rekvisitter hvis legen kræver det.

Workshopdag 2: Realisering af aktiviteter

Drejebog for workshopdag 2

Formål	At præsentere aktiviteterne, der udsprang af workshopdag 1 for hinanden samt arbejde videre med realiseringen af aktiviteterne
Tidspunkt	Fx 1-2 uge efter workshopdag 1
Varighed	1 ½ time
Deltagere	Elever fra alle årgange, som har lyst til at arbejde videre med at igangsætte aktiviteterne
Facilitatorer	Samme elever og lærere/tovholdere som ved workshopdag 1
Lokale	En hal, teatersal, aula, fællesområde eller lignende. Det vigtigste er, at der er plads til bevægelse.
Rekvisitter og materialer	<ul style="list-style-type: none">• Projektor og lærred til PowerPoint-præsentation• Post-its, hele blokke (ca. 2 pr. gruppe)• Kuglepenne (1 til hver i gruppen)• Computer/telefon (bed grupperne medbringe egen tlf/computer)• PowerPoint-præsentation til workshopdag 2• Idé-ark fra workshopdag 1 + ekstra blanke ark, hvis nye idéer er opstået• Overblikark (1 pr. gruppe + ekstra)• Aktivitetshæfte• De 6 bud for at opfriske "spillereglerne" (eller vis i PowerPoint)
Materialeoversigt	På hjemmesiden finder I alle ovenstående materialer samt en materialeoversigt med en kort beskrivelse af værktøjerne.

TID	AKTIVITET	REKVISITTER	FACILITERING
-----	-----------	-------------	--------------

PRÆSENTATIONSFASE

5 min.	Præsentation af dagen	Projektor og lærred til PowerPoint-præsentation	<p>Præsentation af dagen</p> <p>Formål: At introducere til dagens program og aktiviteter.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml alle eleverne foran projektoren. 2) Forklar dem om dagens formål og programmet for den næste 1½ time (brug slide-show-et). <p>Dagens program:</p> <p>Præsentation af gruppernes udvalgte aktiviteter Bevægelse og leg Arbejde med igangsættelse og realisering af aktiviteter</p>
15 min. (20 min.)	Præsentation af aktiviteterne fra workshopdag 1	A1-ark og idé-ark fra workshopdag 1 Post-its Kuglepenne Nye printede idé-ark til at beskrive nye aktiviteter	<p>Præsentation af aktiviteter fra workshopdag 1</p> <p>Formål: At alle deltagerne får indblik i de forskellige (foreløbige) aktiviteter og idéer.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Er der kommet flere idéer siden sidst – så skal de findes frem nu! 2) Giv plads til flere idéer: Hvis der er nogle elever fra grupperne, som gerne vil arbejde videre med en anden idé, så har de muligheden for det her. 3) De deltagere som har andre idéer de hellere vil arbejdet med, skal ultra-kort udfylde et idé-ark. 4) Når alle har færdiggjort deres idé-ark, og skitseret hvad deres idéer går ud på, skal de personer, som gerne vil arbejde videre med idéen præsentere idéen for de andre. 5) Stil jer i en stor cirkel midt i rummet og start fra en ende af med at præsentere alle de idéer som er kommet frem, inklusive idéerne fra workshopdag 1. Hver gruppe/person har ca. 30 sekunder! (vær opmærksom på tiden) 6) Alle idéerne som er blevet præsenteret på et idé-ark placeres rundt om i lokalet og udgør "idé-øer".

			<p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sørg for at aktiviteterne forklares, så eleverne forstår dem. Stil evt. afklarende spørgsmål under præsentationen. - Fortæl eleverne at de kan skrive deres tanker ned løbende i forhold til de aktiviteter de bliver præsenteret for. - Nævn for eleverne, at aktiviteterne ikke nødvendigvis er færdige, da de er opstået under en kort brainstormingsproces. Der er derfor stadigvæk mulighed for at forme og omforme aktiviteterne.
5 min. (25 min.)	<p>Walk & Talk: Hvilke aktiviteter vil jeg helst arbejde videre med?</p>	<p>Post-its Kuglepenne</p>	<p>Walk and talk: Hvad vil jeg gerne arbejde videre med?</p> <p>Formål: At lade eleverne reflektere over hvilke aktiviteter de gerne vil arbejde videre med.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Lad eleverne gå sammen med en makker. 2) Instruér dem i at gå rundt i lokalet (eller en tur ud på gangen) mens de snakker sammen. 3) De skal snakke om hvilke idéer/aktiviteter de synes er spændende og som de gerne vil arbejde videre med sammen med nogle andre elever. Det behøver ikke være deres egen aktivitet, men det skal være én af de præsenterede idéer. <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sørg for, at eleverne forstår at de selv skal arrangere aktiviteterne, og ikke blot deltage i dem. - Sørg for, at eleverne rejser sig og går rundt. - Stil følgende spørgsmål til diskussion: Hvad kunne jeg tænke mig at deltage i? Hvorfor synes jeg det er en god idé, og hvordan kunne den blive endnu bedre? Hvad skal der til for, at aktiviteten bliver realiseret/bliver til noget?
10 min. (35 min.)	<p>Udvælgelse af aktiviteter: Hvad vil jeg gerne arbejde med?</p>	<p>Post-its Kuglepenne</p>	<p>Udvælgelse af en aktivitet som deltageren gerne vil arbejdet med fremadrettet</p> <p>Formål: Deltageren skal nu vælge hvilken idé vedkommende gerne vil arbejde med og være med til at realisere.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml alle eleverne 2) Spørg ind til nogle af deltagerne: <i>"Hvilke idéer snakkede I om? Hvilke idéer syntes I var sjove, nye, anderledes? Hvilke idéer vil I gerne arbejde med?"</i>. <p>Hvis ingen svarer, udvælg evt. et par stykker.</p>

			<p>Udvælgelse: <i>Eleverne vælger hvad de vil arbejde med:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Eleverne skriver deres navn på post-it's, 2) Eleverne går nu hen til den "idé-ø" hvor den aktivitet, som de gerne vil arbejde videre med, ligger. Her klistrer de deres navn på. Hvis de gerne vil arbejde med flere aktiviteter, så skriver de bare flere post-its og klistrer dem på flere "idé-øer" 3) De elever, der nu står ved hver "idé-ø", udgør det team, der skal udvikle idéen og realisere aktiviteten på uddannelsesstedet. <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupperne skal helst ikke være større end 6 elever. Hvis der er flere end 6 elever i en gruppe, kan gruppen splittes op, så flere grupper arbejder med samme aktivitet. - Hvis der kun står 1 eller 2 elever ved en aktivitet, og de ikke har mod på at arbejde alene med aktiviteten, kan de vælge en anden aktivitet. - OBS: Eleverne skal IKKE presses til at vælge en aktivitet, det skal være frivilligt. Hvis nogle elever har fået nye idéer til aktiviteter, er de velkomne til at arbejde videre med at realisere disse i stedet for de præsenterede aktiviteter.
--	--	--	--

AKTIVITETSFASE (Bevægelse, energi, fællesskab, glæde)

25 min. (60 min)	Fælles bevægelsesaktivitet (find på egen aktivitet eller se aktivitetshæfte)	Afhænger af aktiviteten, der vælges	<p>Bevægelsesaktivitet</p> <p>Formål: At deltagerne kommer op og bevæger sig, og mærker hvad det gør ved fællesskabet, energien og glæden at være aktive sammen.</p> <p>Facilitering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml eleverne, og forklar dem hvad der skal ske nu: <i>"Vi skal være aktive med hinanden for at skabe gode fællesskaber i gruppen."</i> 2) Udvælg en af aktiviteterne, som er beskrevet i aktivitetshæftet, eller find selv på en aktivitet, som kan laves fælles indenfor tidsrammen og det fysiske rum. Aktiviteten skal have fokus på bevægelse og samarbejde.
---------------------	---	-------------------------------------	--

REALISERINGSFASE (Idéerne bliver til virkelighed!)

<p>25 min. (1 time 25 min.)</p>	<p>Realisering af aktiviteterne</p>	<p>Overblikark Kuglepenne Computer</p>	<p>Planlægge, udvikle og realisere idéerne</p> <p>Formål: Eleverne skal i de grupper som er opstået, udvikle og arbejde med idéen, så den efter workshoppen er så tæt på gennemførlig som muligt.</p> <p>Facilitering</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml alle grupperne. 2) Forklar dem formålet for den næste halve time: At hver gruppe beskriver og planlægger realiseringen af aktiviteten med brug af overblikarket: <ul style="list-style-type: none"> - Hvornår skal aktiviteten igangsættes? - Hvad kræver det? - Hvem gør hvad? - Hvornår kan vi mødes? - Hvordan gør vi reklame for vores aktivitet? 3) Bed grupperne om at arbejde med at udfylde overblikarket. 4) Computer/tlf. er her tilladt til at finde informationer (upload evt. overblikarket på skolens/ klassens online forum forud for workshopdag 2) <p>Facilitatorens rolle under øvelsen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cirkulér rundt blandt grupperne: Spørg ind til eleverne og deres tanker – har de tænkt på det hele og hvad skal der gøres fremadrettet? 2) Benyt de sidste 5 min. på at planlægge realiseringen fremadrettet. Dette indebærer fx afklaring af næste møde, hvem i gruppen er ansvarlig for hvilke opgaver inden de mødes næste gang osv. <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Understreg, at eleverne er tovholdere for aktiviteten (af elever for elever). De skal i fællesskab sørge for at få implementeret aktiviteten på skolen med hjælp fra elevråd, lærere og resten af skolen. - Lærere/tovholdere, elevråd, tutorer, facilitatorer: Vær opmærksom på, hvordan I kan hjælpe eleverne.
-------------------------------------	--	--	--

5 min. (1 time 30 min.)	Afrunding af dagen		<p>Afrunding</p> <p>Formål: Få rundet dagen af og lave en kort status, så hver gruppe ved hvad de skal arbejde videre med.</p> <p>Facilitering</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saml alle grupperne. 2) Lav en status: Hver gruppe forklarer meget kort hvor de er i processen, og hvad der skal ske fremadrettet med deres aktivitet (brug tidsplanen i overblikarket) 3) Tak for i dag! <p>Fokuspunkter:</p> <p>Understreg endnu engang, at eleverne i grupperne er tovholdere for aktiviteten. De kan skabe noget, som kan gavne det sociale miljø. I som lærere, elevråd mm. vil gerne hjælpe, men eleverne i grupperne er tovholdere.</p>
	Oprydning		<p>Bed eleverne hjælpe med at rydde op.</p> <p>Kuglepenne, post-its m.m. samles sammen og gemmes.</p>

Implementering

Følg jeres strategi

I har nu gennemført begge workshops, og eleverne har fået rigtig mange gode idéer, der skal realiseres. I skal nu følge den implementeringsstrategi, vi indledningsvist anbefalede jer at lave. De fem forslag er repeteret her:

Forslag 1:

Fortsæt arbejdet og processen

Arrangér og indkald til arbejds møder efter workshopdag 2. Det kan evt. være frokostmøder. Her kan de enkelte arbejdsgrupper, der blev nedsat på workshopdag 2, arbejde videre med idéerne. Tal gerne med eleverne om, hvor de er i processen. Tilbyd hjælp, der understøtter elevernes selvstændige arbejdsproces.

Forslag 2:

Synlighed og reklame

Når workshopdagene er afholdt, er det en god idé at sørge for at gøre reklame for de forskellige aktiviteter, der er i støbeskeen. I kan f.eks. lade arbejdsgrupperne præsentere deres idéer til en morgensamling – måske er der andre elever, som synes det kunne være sjovt at hjælpe til nu hvor idéerne er blevet mere konkrete.

Forslag 3:

Oprettelse af et aktivitetsudvalg

Opret et aktivitetsudvalg, eventuelt under elevrådet. Aktivitetsudvalget vil give medlemmerne ejerskab over processen, og sikre at ansvaret for at igangsætte aktiviteter er samlet hos en dedikeret gruppe. Oprettelse af et nyt elevudvalg på skolen kan dog tage tid, og kræve ekstra ressourcer fra lærere og ledelse.

Forslag 4:

Afsæt penge til aktiviteter

Aktiviteterne kan blive bremset i realiseringsprocessen, hvis eleverne oplever økonomiske barrierer. Derfor kan det være en god idé at afsætte et mindre beløb, som eleverne kan søge til deres aktivitet.

Forslag 5:

Afsæt timer i regnskabet til de ansatte tovholdere

Det kan være en god idé at afsætte et mindre antal timer til tovholderne (lærere/ledelse), sådan at de har en reel mulighed for at hjælpe eleverne med at realisere aktiviteterne. Der kan fx være brug for at tovholderne planlægger og faciliterer opfølgingsmøder, booker lokaler og indkøber rekvisitter.

Ikke alle idéer bliver til noget

Selvom der arbejdes godt i grupperne, er det ikke sikkert at alle idéer bliver til noget. Det er naturligvis helt okay. Det vigtigste er, at alle har haft muligheden for at blive hørt og haft muligheden for at kunne indgå i en gruppe.

Tilpasninger

Denne drejebog præsenterer én mulig måde at gennemføre Young & Active på. For at initiativet bliver et meningsfuldt og bæredygtigt, er det imidlertid vigtigt at konceptet tilpasses så det passer til den enkelte skoles behov og rammer.

Vær vedholdende

Det tager tid at opstarte nye aktiviteter, og eleverne har i forvejen mange ting at se til. Det er derfor vigtigt at give initiativet tid og være vedholdende i opfølgningen af idéerne. Det er vigtigt, at der afsættes tid, hvor eleverne kan mødes og arbejde med realiseringen af aktiviteterne.

Vi anbefaler, at I afholder workshopsene flere år i træk, så indsatsen kan overleveres fra årgang til årgang. Herved kan der etableres en kultur for bevægelse og fællesskab på tværs af årgange og klasser båret af elevernes initiativ og aktive medansvar.

