

## DGI-byen hjælper Rysensteen i form

**Hos DGI-byen og Rysensteen Gymnasium har det gode naboskab på Vesterbro resulteret i ekstra udfoldelsesmuligheder, forbedret læringsmiljø og bedre trivsel til eleverne**

Det summer af aktivitet i flere af DGI-byens haller denne fredag eftermiddag, hvor idrætslærer Rasmus Bjørn på en rundtur giver et indblik i de mange aktiviteter, som eleverne fra gymnasiet er i gang med. Som en af koordinatorene ved det udvidede projekt- og idrætssamarbejde mellem DGI-byen og Rysensteen Gymnasium Rysensteen i Form (RIF), arbejder han med at omsætte gymnasiets tanker om sundhed og bevægelse til praksis.

Rysensteen i Form løber fra 2008-2011 og efterkommer et stort ønske fra både elever og lærere, hvor mange tror på, at motion vil forbedre læringsmiljøet og skærpe indlæringen. For at indsamle viden og dokumentere effekten af indsatsen, indgår projektet som en del af en ph.d. afhandling fra Institut for Idræt ved Københavns Universitet. Afhandlingen omhandler forankring og effekt af idrætsaktiviteter blandt gymnasieelever generelt og forventes færdig i 2013, men allerede nu viser besøgstallene fra Rysensteen, at tilbuddet om mere bevægelse og aktivitet bliver benyttet flittigt på gymnasiet.

*"Vi har en forventning om, at læringsmiljøet bliver bedre af, at eleverne bliver sundere og friskere og får klaret hovedet. Muligheden for motion og sund livsstil skal være til stede og dyrkes, men motivationen skal komme indefra, og derfor er der ingen løftede pegefingre. Vi skal understøtte alle tiltag, men*

***elever og medarbejdere skal være de engagerede"***, siger Gitte Transbøl, der er

rektor på Rysensteen Gymnasium.



Rysensteen har i forvejen gjort brug af DGI-byens tætte beliggenhed for at få afviklet den obligatoriske idrætsundervisning, og med projektet er der nu lagt et ekstra DGI-modul ind i skemaet for samtlige elever. Det betyder, at eleverne har mulighed for to gange 90 minutters idræt om ugen. Dertil kommer, at der hver fredag eftermiddag er frivillig idræt, hvor 70-120 elever deltager i diverse bevægelsesaktiviteter og får brændt noget energi af i DGI-byens faciliteter. Rysensteen-ernes træningspas giver dem desuden adgang til fitnesscenter og svømmehal før og efter undervisning.

Siden projektets start er brugen af træningspasset steget, og besøgstallet mere end fordoblet i perioden 1. januar til 31. maj 2009 til samme periode i 2011.

*"Jeg kan mærke, at rigtig mange er glade for DGI-modulet, hvor tanken er at give eleverne mere idræt – én gang obligatorisk med undervisning og én gang uden undervisning. Vores idrætsstruktur er således lagt an på at give eleverne værktøjerne og lysten til at være selvkørende i DGI-modulerne og frivillig idræt om fredagen,* fortæller Rasmus Bjørn.

Fællesskab og rummelighed er begreber hentet fra det traditionelle danske foreningsliv og dermed værdier, der afspejles i DGI-byens grundlæggende holdninger. Da en af parametrene i virksomhedens CSR strategi samtidig er lokal forankring, er projektet en kærvkommen lejlighed til positivt at præge og udvikle elevernes motivation for en sund livsstil med bevægelse og motion som grundlæggende fundament.

*"Mange af DGI-byens værdier er sammenfaldende med Rysensteens og bygger på tanker om fællesskab, respekt for individet og rum til udfoldelse. Det er derfor naturligt, at vi optimerer de muligheder, der ligger i vores naboskab",* fortæller Poul Henning Jørgensen, der er idræts- & kulturdirektør i DGI-byen.

Hos eleverne er der overvejende positive holdninger til det ugentlige DGI-modul, som også bruges til forberedelse og lektielæsning. Det er ledelsens klare opfattelse, at der er en stigende accept af tilbuddet blandt de elever, der var mest forbeholdne overfor initiativet. En opfattelse, der støttes af den nyligt overståede elevtrivselsundersøgelse.

*"Der er flere og flere, der bruger det. I starten var det måske 2-3 stykker, men i vores klasse er det nu 8-10 stykker, og det er ligesom bare det, man gør, hvis man har tid – også fredag eftermiddag, hvis man ikke har timer",* siger Camilio og Nikolaj fra 2g.



På Rysenstein er man klar over, at implementeringen tager tid, men man er indstillet på, at ordningen med de attraktive vilkår skal fortsætte. Med til denne prioritering hører, at skepsis hos nogle af eleverne bunder i dybereliggende årsager. I nogle tilfælde kunne man ligefrem forestille sig, at en opgradering af RIF-elementerne ville hjælpe elever, som virkelig kunne drage nytte af at arbejde med alternative bevægelsesformer, træning og sundhedsfremmende aktiviteter på et moderat og naturligt niveau.

*"Vi vil gerne udvikle projektet til at rumme alle – også elever med et anstrengt forhold til deres krop, som har urealistiske ambitioner i forhold til kroppen og intellektet. Det er jo en gruppe, som vi må se i øjnene, ikke bliver mindre i takt med, at krav og forventninger til de unge stiger, og som vi gerne vil give de bedste vilkår",* siger Gitte Transbøl.

Samarbejdet med DGI-byen er efter rektorens udsagn forbilledligt. Der opstår selvfølgelig udfordringer undervejs, og 700 unge mennesker fylder undertiden meget, men en kontinuerlig og konstruktiv dialog gør, at problemerne altid bliver løst. Idrætslærer Rasmus Bjørn fremhæver især pedellernes indstilling til eleverne.

*"Nogle af eleverne ønsker at bruge de ledige haller, og det får de som oftest lov til, så på det plan fungerer samarbejdet rigtig godt. Specielt er vi glade for pedellernes imødekommenhed og hjælpsomhed, men også mellem DGI ledelsen og Rysensteen, er der et kæmpe velfungerende samarbejde, både på et ledelsesmæssigt og praktisk plan", fortæller Rasmus.*

På spørgsmålet om hvorvidt man kan registrere en positiv effekt, glæder Gitte Transbøl sig over de 3 års stigende besøgstal, der bekræfter hendes fornemmelse af, at ordningen gradvist er blevet mere populær blandt medarbejdere og elever. Derudover er der en masse elevdrevne og frivillige initiativer, hun ser som udtryk for en adfærdændring blandt eleverne.



*"Vi kan mærke bevægelsesglæde. De unges aktivitetsniveau er steget, og eleverne laver mange projekter, hvor de handler og laver noget aktivt. Fx slår de katten af tøndem, omindretter skolegården med gynger, karruseller og boldbane, eller kaster sig ud i GURK rollespil en sen eftermiddag efter skole eller lørdag formiddag - det handler om mere bevægelse og en lathed, der er forsvundet, slutter hun.*

## FAKTABOKS:

Projektet løber fra 2008-2011

DGI-modulet er 90 minutters skemalagt frihed til motion i DGI-byens faciliteter

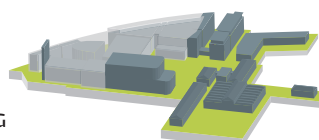
Rysensteen Gymnasium har 700 elever og 75 ansatte

Samtlige medarbejdere og elever har et træningspas, der giver adgang til DGI-byens svømmehal og fitnesscenter hverdag ml. 6.30 og 15.30

CPH CONFERENCE  
DGI-BYENS HOTEL  
ØKSNEHALLEN  
BYGNING 55

KURBADET  
VRESTAURANTEN  
SPISEHUSET  
IDRÆTSHALLER

TRÆNINGSHUSET  
VANDKULTURHUSET  
CPH BOWLING & LOUNGE  
192 P-PLADSER UNDER TAG



**DGI BYEN**  
**DCI BÆN**  
*— Mærk pulsen*