

Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskoles selvevaluering 2011

Indledning:

HNIE's selvevalueringer skal ses som en del af en større helhed, hvorved vi kommer gennem alle dele af skolens værdigrundlag.

Værdigrundlag for HNIE:

Skolen ønsker, at give den enkelte elev livsmod til et aktivt selvstændigt liv med mod og evner til at tage ansvar for egne handlinger.

Skoleopholdet bygger på den enkelte elevs deltagelse i et forpligtigende samvær med andre og dermed indflydelse på fællesskabets og ens egen situation.

Eleverne er medansvarlige for skolens hverdag på såvel det undervisningsmæssige som det praktiske område. Skolen vil igennem opholdet give eleverne større forståelse for naturen og forståelse for at man selv er en del af denne.

Desuden anser vi sund mad og motion, som en nødvendighed for et spændende og aktivt liv.

Skolen er i øvrigt inspireret af Grundtvigs og Kolds skoletanker.

Vi har delt værdigrundlaget op, og kigger på 4 forskellige dele af den, når vi laver vores selvevalueringer.

1. del: selvevaluering 2009/10. Her drejer det sig om naturforståelsen: "Skolen vil igennem opholdet give eleverne større forståelse for naturen og forståelse for, at man selv er en del af denne".
2. del: Selvevaluering 2011/12. Her drejer det sig om sund mad og motion: "Desuden anser vi sund mad og motion, som en nødvendighed for et spændende og aktivt liv".
3. del: Selvevaluering 2013/14. Her drejer det sig om livsmod og ansvar for egne handlinger: "Skolen ønsker, at give den enkelte elev livsmod til et aktivt selvstændigt liv med mod og evner til at tage ansvar for egne handlinger".
4. del: Selvevaluering 2015/16. Her drejer det sig om det forpligtende samvær: "Skoleopholdet bygger på den enkelte elevs deltagelse i et forpligtigende samvær med andre og dermed indflydelse på fællesskabets og ens egen situation".

2011/12:

Evalueringen for 2011/12 tager altså udgangspunkt i følgende del af værdigrundlaget: "Desuden anser vi sund mad og motion, som en nødvendighed for et spændende og aktivt liv".

Vi har valgt at spørge eleverne om deres forhold til kost og motion, ud fra fokusområdet: før og efter HNIE. Vi vil gerne blive klogere på om vores elever har eller får et fornuftigt forhold til kost og motion, og om opholdet på HNIE kan være medvirkende til dette.

Vores elever har derfor svaret på et spørgeskema, og dette kan man se med svarene her. Efter spørgeskemaet kommer til sidst vores opsamling på evalueringen.

Forstander

Lars Fey

Evaluering; kost og motion

Årets selvevaluering tager udgangspunkt i følgende fra HNIE's værdigrundlag: "Desuden anser vi sund mad og motion, som en nødvendighed for et spændende og aktivt liv."

Målgruppen for undersøgelsen var elever i 009, 10B, 10C, P10

Undersøgellesperiode: 08-12-2011 til 20-12-2011

Antal besvarelser ialt: 63

KOST - svar på i hvilken grad du er enig i følgende udsagn:

Mit forbrug af slik og sodavand er faldet efter jeg er startet på HNIE

• Meget enig	5 svar	8%	
• Enig	23 svar	37%	
• Hverken enig eller uenig	19 svar	31%	
• Uenig	14 svar	23%	
• Meget uenig	1 svar	2%	

Jeg spiser mere til morgenmad på HNIE end jeg gjorde derhjemme

• Meget enig	10 svar	16%	
• Enig	19 svar	30%	
• Hverken enig eller uenig	25 svar	40%	
• Uenig	9 svar	14%	
• Meget uenig	0 svar	0%	

Jeg synes morgenmaden er sundere på HNIE end derhjemme

• Meget enig	10 svar	16%	
• Enig	11 svar	18%	
• Hverken enig eller uenig	33 svar	53%	
• Uenig	7 svar	11%	
• Meget uenig	1 svar	2%	

Det jeg spiser til middags- og aftensmad på HNIE er sundere end det jeg spiste derhjemme

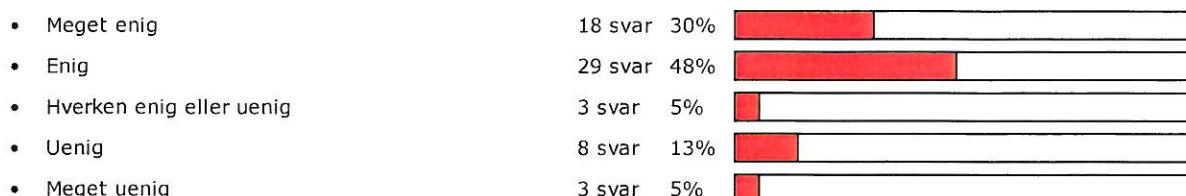
• Meget enig	2 svar	3%	
• Enig	16 svar	26%	
• Hverken enig eller uenig	29 svar	48%	
• Uenig	12 svar	20%	
• Meget uenig	2 svar	3%	

Jeg lever mere sundt nu på HNIE end jeg gjorde derhjemme

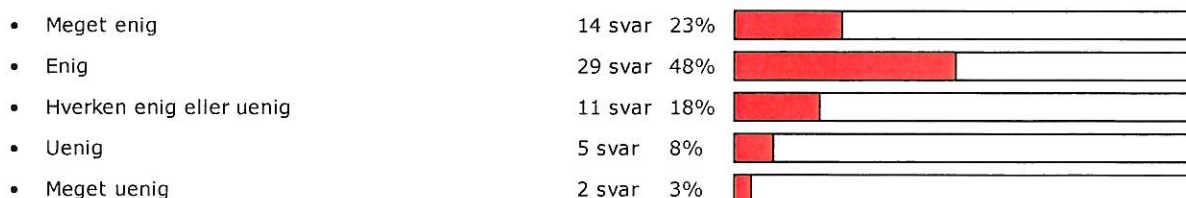
• Meget enig	5 svar	8%	
• Enig	29 svar	48%	
• Hverken enig eller uenig	17 svar	28%	
• Uenig	8 svar	13%	
• Meget uenig	2 svar	3%	

MOTION - svar på i hvilken grad du er enig i følgende udsagn:

Jeg dyrker mere motion på HNIE end derhjemme



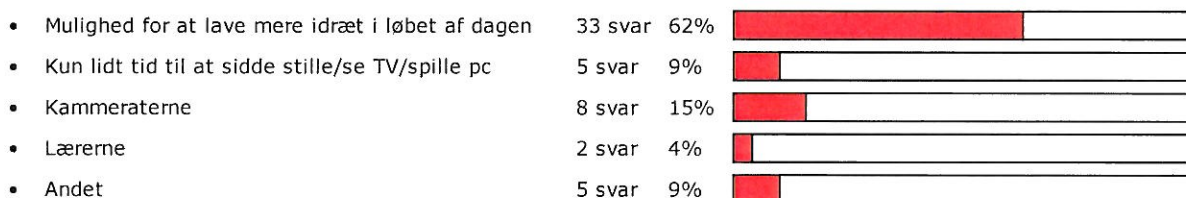
Jeg er mere motiveret for at dyrke motion her, end jeg var derhjemme



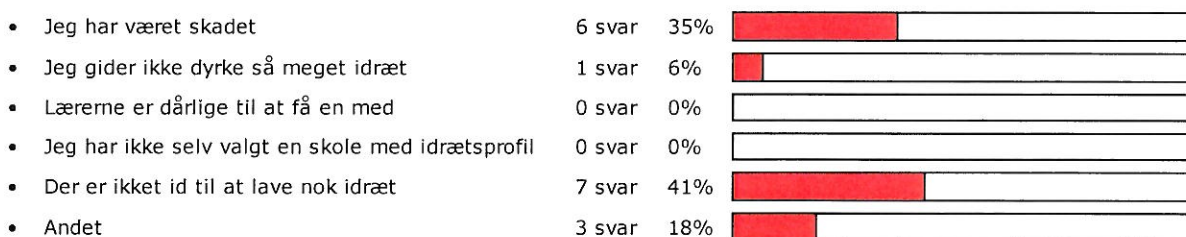
Jeg er kommet i bedre form, siden jeg er begyndt på HNIE



Hvis ja til ovenstående: Hvad skyldes det?

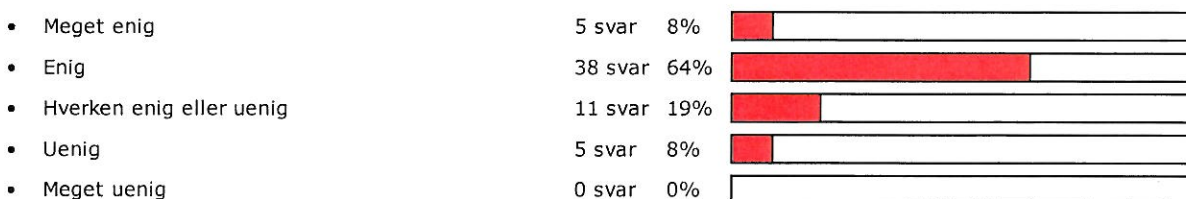


Hvis nej til ovenstående; hvad skyldes det så?

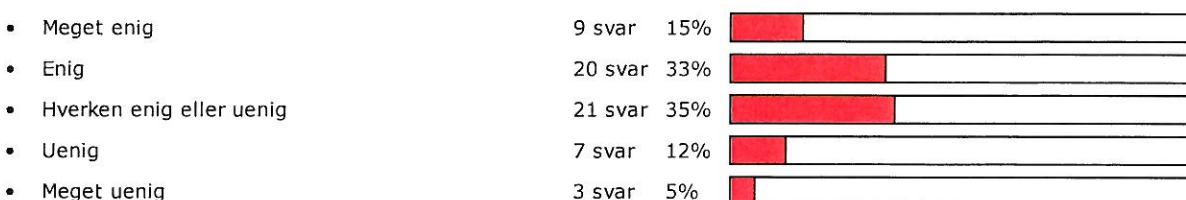


GENERELT - hvor enig er du i følgende udsagn:

Jeg er generelt blevet sundere på efterskolen



Et af mine mål med at starte på HNIE var at blive sundere



**Jeg har fået nok information omkring sundhed/kost og motion på HNIE**

• Meget enig	16 svar	26%	
• Enig	33 svar	54%	
• Hverken enig eller uenig	8 svar	13%	
• Uenig	4 svar	7%	
• Meget uenig	0 svar	0%	

**Bemærkninger:**

Undersøgelsen er udarbejdet af AM

Sammenskrivning af elevernes bemærkninger til spørgeskemaet:

Bemærkninger til KOST:

- Jeg er enig i værdigrundlaget, jo sundere man er, jo mere frisk og aktiv er man
- Kost er en af de vigtigste ting, for at fungere og holde sig i gang. Både indenfor sporten og skolen/indlæringen
- Jeg er enig, jo sundere man er jo mere motion dyrker man
- Jeg vil ikke mene at sund mad er nødvendigt for et spændende liv, ellers ville jeg mene at det er rigtigt
- Jeg synes min kost er god nok her på skolen, og jeg synes jeg klarer mig fint i timerne

Bemærkninger til MOTION:

- Man bliver mere aktiv af at være aktiv. Det er også med til at give spændende oplevelser
- Jo mere motion, jo mere tænker du på kosten
- Jeg synes mængden af mad er et problem. Det er mærkeligt hvor ofte maden er sådan, at det er ligegyldigt hvor stor du er, så får du den samme mængde mad
- Jeg vil tro jeg klarer det godt med at motionere her på skolen, jeg synes jeg bliver bedre til det

Opsamlingen på evalueringen:

Når vi ser på elevernes besvarelser mht. kosten, kan vi se at der er flere der spiser morgenmad nu end før de gik på HNIE, og flertallet af dem mener også de spiser sundere morgenmad. Dette passer meget godt på vores praksis. Vi har netop morgenløb, bl.a. af den grund, at de skal op, og nå at blive friske inden morgenmaden, og dermed også klar til at spise noget. Morgenmaden er i øvrigt også obligatorisk.

Mht. middags- og aftensmaden er det stort set samme oplevelse eleverne har af kosten, om det var hjemme eller om det er her på HNIE. Vi går ud fra, at det er fordi mange elever har været vant til at spise sundt til disse måltider, men vi vil gerne gøre det bedre her, og evt. gøre eleverne mere opmærksomme på, hvad det præcist er, der er sundt ved den middags- og aftensmad de får her på skolen.

Vi er generelt tilfredse med at 56 % overvejende svarer, at de spiser sundere nu end derhjemme, og kun 16 % mener det modsatte.

Kigger vi på motionsdelen er der en tydeligere forskel på før og efter. Her er det 78% der svarer at de dyrker mere motion nu end før, og en stor del af dem der ikke gør, ville gerne, men har pådraget sig en skade.

Angående informationsniveauet svarer 80% at de har fået nok information omkring sundhed/kost og motion på HNIE, så her føler vi virkelig, at vi har levet op til vores ønske fra værdigrundlaget.

Vi er altså overvejende kommet frem til, at eleverne får samme oplevelse som vi ønsker for dem: at de nu også anser sund mad og motion som en vigtig del af et aktivt liv. Dog vil vi bestræbe os på at få alle eleverne med, og vi vil fortsat have morgenmaden som et indsatsområde, derfor vil vi i nogle perioder af året have en 2 lærer-ordning på her.