

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



SKOLEPAKKE

– MED FOKUS PÅ LÆRING, MOTIVATION OG SUNDHED
TIL MELLEMLIN- OG UDSKOLINGSKLASSER

2019-2021

Styrk fremtidens kompetencer, klassens fællesskab og elevernes sundhed med Skolepakke Plus og Basic fra Skoleglæde.nu

Skoleglæde.nu fortsætter samarbejdet med Apollo og giver nu alle interesserede skoler mulighed for at booke vores lærings- og trivselsforløb til en særlig Apollo-pris. Alle kurser og forløb skal afvikles i 2019-2021.

Apollo støtter indsatser, der øger børn, unge og voksnes sundhed og livskvalitet. Siden 2013 har Skoleglæde.nu løftet skoleglæde, læring og trivsel i samarbejde med kommuner, skoler og private virksomheder.

Klik ind og læs mere om indhold, evalueringer mm. på www.skoleglæde.nu
Ring for introduktion på T. 27 28 41 22 eller skriv til os på hl@skoleglæde.nu

Vi ønsker jer en god skoledag

Henrik Leth

Grundlægger – Skoleglæde.nu



apollo 

Et stort samfundspotentiale venter på at blive forløst

På landsplan er der på nuværende tidspunkt udfordringer i folkeskolerne, som blandt andet omhandler sundhed, trivsel og motivation hos især de ældre elever.

- Ifølge Dansk Center for Undervisningsmiljø viser tallene fra Den Nationale Trivselsmåling 2016, at der er 26,1 % af eleverne i 4.-9. klasse, der keder sig så meget i skolen, at det betragtes som læringshæmmende. Samme rapport viser desuden, at kedsomheden stiger i de højere klassetrin.
- WHO's undersøgelse fra 2016 placerer Danmark som det næst dårligste land (nr. 41 ud af 42 europæiske lande) i forhold til at hjælpe 11-årige børn med at gennemføre Sundhedsstyrelsens anbefaling af én times motion om dagen.
- Samme undersøgelse fra WHO viser desuden, at kun hver 10. danske pige fra 11-15 år er aktiv den anbefalede time om dagen.
- En rapport lavet af Center for Ungdomsstudier viser, at kun 1 ud af 10 elever får de 45 minutters bevægelse i skolen, som skolereformen kræver.

Skolerne mangler økonomi, viden og færdigheder til at løse problemet, hvilket har konsekvenser for elevernes indlæring, grundlæggende personlige udvikling og selvværd. En udfordring vi ønsker at hjælpe skolerne med at håndtere.

Skoleglæde.nu – en del af løsningen

Vi har siden 2012 specialiseret os i at gøre undervisningen mere aktiv og involverende, på en måde der bifaldes af både lærere og elever.

Det er lykkedes os på alle de skoler, vi samarbejder med, at styrke trivsel og elevengagement i undervisningen, og vi kan konkludere, at vi har en relevant opskrift på løsningen:

- Lærerkurser og workshops, der bidrager med nyeste viden og relevante aktive didaktikker til lærerne og pædagogerne.
- Bootcamp, brobygningsdage og udviklingsforløb kickstarter for de ældste elever (6.-9. klasse), hvor behovet er størst.
- Anvendelse af vores produkter – Skoleglæde.nu-portalen, Klassefitness-konceptet og Aktivitetsplakater – bidrager til implementering og forankring.



Priser

Skolepakke Plus

- Lærerkursus: "Aktiv undervisning" – workshop 3 timer, 12.500 kr.
- Træningsambassadørkursus til 5., 6., 7. eller 8. årgang – 4 timers bootcamp og 20 ugers online trivsels- og bevægelsesforløb. 2-3 klasser, 15.000 kr.
- Kick out med træningsambassadørerne – 4 lektioner workshop med intro til "Klassefitness KIDS", træningsambassadørprøve og certificering – 10.000 kr.
- Klassefitnesskoncept til mellemtrin- og udskolingsklasser, 20 klassesæt, 11.000 kr.
- 2 års abonnement til Skoleglæde.nu, 16.800 kr.
- Programmer/klasseplakater: Booster Basic, Advanced og Zen Basic, 2.000 kr.
- Klassefitness KIDS til indskolingen 5 klassesæt, 5.000 kr.
- Koordinering, møder og transport 5.000 kr.*

Normalpris 77.300 kr.

Apollopris 19.500 kr.

Spar 57.800 kr.

*Levering af skolepakker og forløb uden for Sjælland tillægges 2.500 kr. pr. kursusdag/aktivitetsdag.

Skolepakke Basic

- Træningsambassadørkursus 5., 6., 7. eller 8. årgang. 4 lektioner bootcamp og 20 ugers online Trivsels- og bevægelsesforløb. maks. 3 klasser, 15.000 kr.
- Kick out med træningsambassadørerne – 4 timers workshop med intro til "Klassefitness KIDS", træningsambassadørprøve og certificering – 10.000 kr.



- Klassefitness koncept til mellemtrin- og udskolingsklasser, 10 sæt, 5.500 kr.
- 1 års abonnement til Skoleglæde.nu, 8.400 kr.
- Programmer/klasseplakater: Booster Basic, 2.000 kr.
- Klassefitness KIDS til indskolingen 5 classesæt, 5.000 kr.
- Koordinering, møder og transport 4.000 kr.*

Normalpris 49.900 kr.

Apollopris 15.900 kr.

Spar 34.000 kr.

*Levering af skolepakker og forløb uden for Sjælland tillægges 2.500 kr. pr. kursusdag/aktivitetsdag.

Skolepakke Intro

- Bootcamp – maks. 3 klasser. 4 lektioner teambuilding med fokus på trivsel, skolevaner og sammenhold. 10.000 kr.
- Klassefitness koncept 3 classesæt, 1.700 kr.
- 1 års abonnement til Skoleglæde.nu, 8.400 kr.
- Koordinering, møder og transport 2.500 kr.*

Normalpris: 22.600 kr.

Apollopris 10.000 kr.

Spar 12.600 kr.

*Levering af skolepakker og forløb uden for Sjælland tillægges 2.500 kr. pr. kursusdag/aktivitetsdag.

– Alle priser er eksklusiv moms.

KLASSEFITNESS

"Det er dejligt med træning i undervisningen. Det styrker sammenholdet af skulle samarbejde om de fysiske ting og ikke kun det faglige"
(Emil 8.U)

STYRKE Individuelle øvelser Forbedrer motorik, vilje og udholdenhed		#11 Skrå mavebøjninger	#22 Bro over stol	#32 Brydning	#42 Løb på stedet	#51 Stå på et ben
#1 Armstrækkere	#12 Mave - søk	#23 Hovedstand	STYRKE Makkertræning Styrker kommunikation, trivsel og samarbejde		#43	#52 Stå på et ben og på tæer
#2 Jump Squat	#13 Mave - crunches	#24 Squat med	ENERGIZER ANTAL: Hele klassen eller i mindre grupper. Alle 14 øvelser udføres i 15 sek. Dette er en hård, men genial workout, der giver jer alle fordelene på kort tid. I booster kondition, fjerner herte og lungetræthed, og får dermed de vigtigste sundhedsnævnte gavnlige effekter. I opnår den fysiologiske respons, der øger jeres belysning, så hjernen husker bedre, når I har haft øger jeres mentale ibrug. Netop fordi workout'en er udfordrende.		#02	#00
#3 Squat	#14 Mave - albue til knæ, 10 til hver side eller skift arm hver gang	#25	#01		#44	#53
#4 Ryg - Superman	#15	#26	PULS Kondition Styrker hjertet, lunger og energien		#45	#54
#5 Planke	#16	#27	BALANCE & STRÆK Koncentration Styrker sanserne, stabiliteten og smidigheden		#46	#55
#6 Sideplanke - løft gerne benet, hvis det er for let	#17	#28	#38 Træk og twist	#47	#48 Hop og twist - knæ til albue	#56
#7 Bananen	#18	#29	#39 Sprællemænd	#49 Møllesving	#57	#58 Side- og baglårstræk
#8 Luges	#19	#30 Tillidsquat	#40 High kick - skift mellem højre og venstre ben	#50 Flyveren	#59	#59 Baglårstræk med makker
#9 Burpees	#20	#31 Spring over buk	#41 Boksning med høje knæ	#60	#60	#60 Træk vejret - langsomme, dybe, rolige vejtræninger ind og ud af næsen, slap af i alle muskler
#10 Mavebøjninger	#21 Armstrækkere på bord, HÅRD - varm lidt op inden	#32	#61	#61	#61	#61

Skoleglæde.nu
LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL

Skoleglæde.nu
LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



KLASSEFITNESS
 Et godt kernetilbud og elevernes daglige personlige udvikling bygger på en transdisciplinær og inkluderende klassekultur hvor eleverne udvikler sig både fagligt, personligt og socialt.
 KLASSEFITNESS-konceptet styrker skolens trivsel og sammenhold, og gør det let at få gode og effektive motivationselever ind i undervisningen. Målet er ikke store muskler, men øget træning og skoleglæde.

Motivator tager afsæt i nye tanker og bygger på 20 års erfaringer med træning og undervisning af de bedste elever i folkeskolen.
 Skoleglæde.nu er grundlagt af Henrik Leth og består af et team af erfare og passionerede lærere, der hjælper elever og lærere med at blive på gode færdigheder, som de kan.
 Læs mere på www.skoleglæde.nu

Book Skoleglæde.nu Log ind
ikke logget ind

Skoleglæde.nu
LÆRING MOTIVATION & FÆLLES

Skoleglæde.nu hjælper skoler med at øge elevernes trivsel, læring og motivation. Gennem lærerkurser og workshops formidler vi den nyeste viden og didaktiske metoder, der gør god undervisning endnu bedre. Vi har også fokus på elevernes alsidige, personlige udvikling og præsenterer produkter, der styrker elevernes læring, sundhed og skoleglæde.

Klassefitness

KLASSEFITNESS er et trivselsfremmende værktøj, der kombinerer teamwork, læring og fysisk træning. 120 workouts og aktive strukturer, hvor alle kan være med. >

Film


Motiverende undervisningsfilm direkte ind i klassen via smartboardet. Lad de bedste hjælpe jer med at få succes med beviselse i undervisningen og brug filmene, når I vil styrke klassens motivation, trivsel og sammenhold. >

Aktiv undervisning

Styk elevernes engagement og læring gennem inkluderende strukturer, der sikrer teg på og godt humør. Strukturerne er lette at lære og kort anvendes i alle fag. >

Værktøjskassen

I værktøjskassen finder du inspiration til din undervisning, lærerbildningsvejer og materialer fra vores kurser. >



Klik på [Film](#) og se eksempler på træningsfilm



Hip hop niveau 1

Så er det nu! Hvor hurtigt kan I lære "Skoleglæde.nu's korteste dans"?

Giv den tre forsøg og dans så videre i matematik, dansk eller hvad du nu sidder og knokler med.

Tid: 1.39

Instruktør: Malene Rostgaard Rasmussen – Koreograf og danser

[Se videoen her!](#)

Skoleglæde.nu
LÆRNING, MOTIVATION & TRIVSEL

"Husk, at det er bedre at træne lidt end slet ingenting. Får du pulsen op i løbet af skoledagen, husker din hjerne bedre det, den lærer".
- Henrik Løth

Mål:
✓ Jeg kan samarbejde både fagligt og socialt
✓ Jeg kan hjælpe og støtte mine klassekammerater
✓ Jeg kan være med til at skabe et godt læringsmiljø i klassen

BOOSTER - Basic

10 minutter 3 x pr. dag - god fornøjelse!

Klassefitness
Film

Uge 1
Aktivitet: 1, 2, 3

Uge 2
Aktivitet: 1, 2

Uge 3
Aktivitet: 1, 2

4 veje til mentalt overskud:
• Tænk over dine mobilvaner og husk: de rigtige likes får du af dine rigtige venner i virkeligheden.
• Øv dig i at sætte venlige tanker om dig selv og andre.
• Gåd søvn er afgørende - 8-10 timer for unge mellem 12-16 år.
• Motion hjælper dig med at håndtere svære opgaver.

Skoleglæde.nu
LÆRNING, MOTIVATION & TRIVSEL

"Stærkt sammenhold og et højt niveau af iltid i klassen styrker indlæringen".
- Henrik Løth

Mål:
✓ Jeg kan samarbejde både fagligt og socialt
✓ Jeg kan hjælpe og støtte mine klassekammerater
✓ Jeg kan være med til at skabe et godt læringsmiljø i klassen

BOOSTER - Advanced

15 minutter 3 x pr. dag - god fornøjelse!

Klassefitness
Film
Teambuildingøvelser
Aktiv undervisning
Værktøjskassen

Uge 1
Aktivitet: 1, 2, 3

Uge 2
Aktivitet: 1, 2, 3

Uge 3
Aktivitet: 1, 2, 3

Skoleglæde.nu
LÆRNING, MOTIVATION & TRIVSEL

Mål:
✓ Jeg kan bruge vejledning til at skabe ro i pressede situationer
✓ Jeg kan bruge meditation til at slappe og skabe indre ro
✓ Jeg ved at restitution og mentale pauser er afgørende for og øger stressende arbejdsopgaver
✓ Jeg har iltid i klassen og jeg kan lukke øjnene og meditere sammen med mine klassekammerater.

ZEN Basic
Yoga og meditation - god fornøjelse!

Udenfor klasse
Eugenius Pando Wernholm
Kåre Knudsen

Skoleglæde.nu
LÆRNING, MOTIVATION & TRIVSEL

Mål:
✓ Jeg kan samarbejde både fagligt og socialt
✓ Jeg kan hjælpe og støtte mine klassekammerater
✓ Jeg kan være med til at skabe et godt læringsmiljø i klassen
✓ Jeg har på mig selv og har mod på at deltage aktivt i nye, uventede øvelser og situationer i undervisningen

"En enkelt session med moderat, fysisk aktivitet har omgivende en gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge".
- Henrik Løth

Klassefitness
Film

BOOSTER - Basic 2

10 minutter, 2 gange om dagen - god fornøjelse!

Uge 1
Aktiviteter: Morgen, Formiddag, Eftermiddag, Tidsforbrug (minutter)

Uge 2
Aktiviteter: Morgen, Formiddag, Eftermiddag, Tidsforbrug (minutter)

Uge 3
Aktiviteter: Morgen, Formiddag, Eftermiddag, Tidsforbrug (minutter)

Total tidsforbrug: 1 time 4 minutter 23 sekunder

Uge 4
Aktivitet: 1, 2

Uge 5
Aktivitet: 1, 2

Uge 6
Aktivitet: 1, 2

2 ugers pause

Med fiden kan yoga og meditation give dig en ro og selvtilid du har mest dig overalt og i alt du gør, da det styrker dig både fysisk og mentalt.

Yoga og meditation kan hjælpe dig til at føle dig bedre tilpasset med dig selv og dine omgivelser og tale mindre pres i din hverdag, selv om der er høj tempo.

Opbyg en iltid til dig selv og en iltid til din egen indre intelligens. Dette vil gøre dig mere selvstændig og stærkere mentalt, og du kan give slip på at være konstant afhængig af ydre situationer og undervisning.

Gennem yoga og meditation lærer du at give hele fiden til sammenlignende dig selv med andre. Brug dette som målestok for om du er god.

Medaljer opnået - uge 4
Medaljer opnået - uge 5
Medaljer opnået - uge 6

Guld
Sølv
Bronze

Med få klik på SMART Boardet får I adgang til programmerne, der består af film, kompendier, øvelser og opgaver.

Udtalelser

Henrik har gennemført en temadag på hver skole i Albertslund Kommune, hvor lærerne gennem aktive øvelser fik konkrete idéer til, hvordan de kan inddrage bevægelse i den almindelige undervisning. Ledere, lærere og pædagoger har alle været meget tilfredse med forløbet, hvilket man også kan læse i de mange positive evalueringsskemaer, der blev udfyldt på hver skole. Albertslund Kommune siger tak for et godt og spændende samarbejde, og giver Skoleglæde.nu vores bedste anbefalinger med på vejen.

– Henriette Krag
Chef for Skoler og Uddannelse,
Albertslund Kommune

Det har nok været den bedste og mest positive start på et nyt skoleår, som jeg kan huske. En på alle måder inspirerede og sjov første arbejdsdag – tak for det!

– Søren Hald
Skoleinspektør, Herstedlund Skole

Aldrig har jeg været til et kursus, hvor jeg har fået så meget med i bagagen – direkte til brug i undervisningen.

– Louise Ekelund Rømer
Lærer, Karlslunde Skole

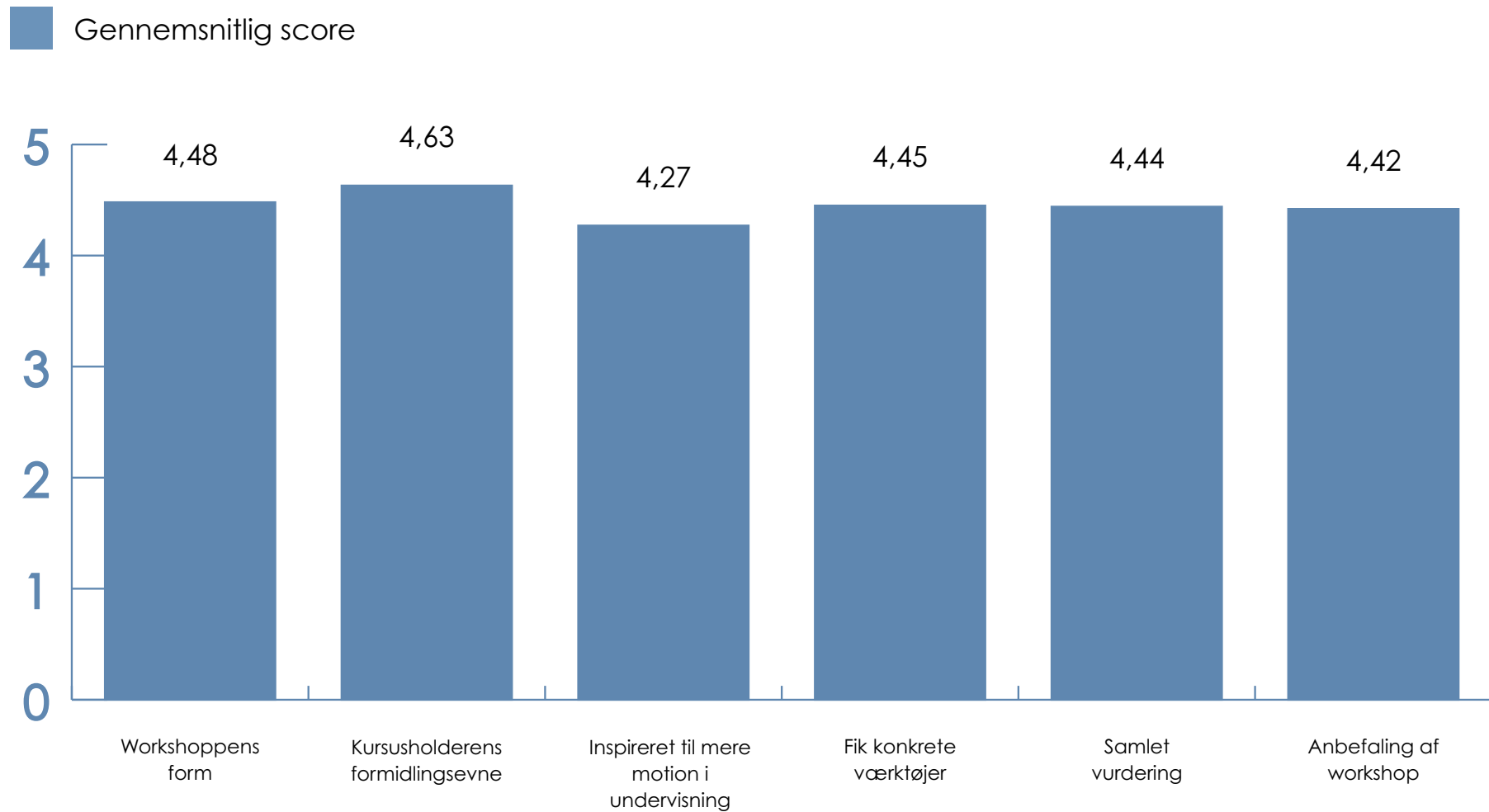
Både Booster Basic (aktivitetsdag for 7. årgang) og kurset var virkelig godt og brugbart! Materialet er lige til at gå til, med simple hurtige opgaver.

– Simone Ruager Petersen
Lærer, Hedelyskolen

[Klik for at læse alle referencer](#)

Evalueringer fra lærerkurser afholdt på skolerne i Greve Kommune

Oversigt over alle spørgsmål



Skalaen går fra 5 (rigtig god) til 1 (dårlig)

MISSION

Skoleglæde.nu vil styrke elevernes læring, motivation og trivsel gennem udvikling og implementering af nye læringsparadigmer.

Med fokus på fagligheden hjælper vi lærere med udvikling af nye, involverende læringsprocesser, der styrker elevernes klassekultur, sundhed og skoleglæde.

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL

