

Produkt fra workshops til OTU's hjemmeside: <https://www.odensetalentudvikling.dk>

Hjalleeskolen

På følgende måde arbejder klubben/skolen for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:

<p>1. Den daglige træning/undervisning</p>	<p>På Hjalleeskolen har vi en mindsetbaseret undervisningstilgang, hvori fokus på læringsprocessen prioriteres over karakterer. Skolen er derfor så karakter fri, som det er muligt. Vi søger desuden at skabe en god kultur i klasserne om at være arbejdsomme i undervisningen for at minimere mængden af lektier, så eleverne får mere fritid.</p> <p>I vores sportsklasser (8. 9. og 10. klasse) har eleverne mulighed for at træne to gange ekstra om ugen i form af to morgentræninger (tirsdag og torsdag, enten med egen klub eller på skolen med tilknyttede trænere).</p> <p>Skolen arrangerer årligt en række sociale arrangementer for sportsklasserne for at styrke fællesskabet og sammenholdet på tværs af klasser og årgange. F.eks. ved at se en håndbold-, fodbold- eller ishockeykamp.</p> <p>I undervisningen forsøger mange af vores lærere at inddrage elevernes sportsinteresse, i det omfang det er muligt, for at relatere det faglige indhold til elevernes hverdag og derigennem motivere dem. F.eks. ved at lave statistik om elevens egen sport i matematik eller at læse tekster i dansk der omhandler et sportsligt emne.</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>Ud over de årlige formelle skolehjem samtaler har vi jævnligt elevsamtaler med eleverne (4-6 gange årligt eller efter behov), for at følge med i, hvordan de har det og gøres opmærksomme på, om der er nogen der har brug for støtte og hjælp af os.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>Alle sportsklasser har faget "Min egen bedste træner" 1-2 gange om ugen, der handler om alt det at være en ung atlet, og som er med til at udvikle elevernes mentale færdigheder og life skills. De lærer både fysiologi og anatomi, men store dele af fagets indhold handler om det mentale aspekt. I 9. og 10. klasse har de f.eks. det 30-ugers forløb "den mentale muskel", der fokuserer på værdier, den indre dialog, præstationen, målsætninger og robusthed.</p>

	Derudover inviteres der forskellige oplægsholdere, der selv er eller har været elitesportsudøvere, ind i løbet af året til inspiration for eleverne.
4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top	-
<i>På følgende måde samarbejder klubben/skolen med andre institutioner for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:</i>	
5. Kommunikation med skole/klub	På skolen har vi ansat en sportskoordinator, der står for kommunikationen til klubberne, hvori elevernes udvikling og trivsel bl.a. drøftes.
6. Kommunikation med forældre	Inden eleverne starter på skolen i sportsklasserne afholder vi et informationsmøde med forældrene, og i løbet af året afholder vi forældremøder og skolehjemsamtaler. Derudover er vi i dialog med forældrene efter behov, hvor det både kan være lærerne eller forældrene, der rækker ud.
7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.	Vores lærere i sportsklasserne har alle forståelse for elevernes travle hverdag, f.eks. fordi de selv været udøvere eller trænere i lignende miljøer, og de gør meget ud af jævnligt at spørge ind til, hvordan den enkelte elev har det. Det gør, at eleverne kan få individuel tilpasning og fleksible løsninger efter behov, så eleverne kan balancere deres hverdag med uddannelse, sport og et socialt liv, f.eks. få fri fra skole pga. konkurrencer/kampe eller rejser med sport, tilpasset lektiemængde, mm.
<i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i>	https://hjalleseskolen.aula.dk/sportsklasser