

Amerikansk guru kickstarter projekt "Sund Skole" i Århus

Århus Købmandsskole vil forrest på den sunde bølge. Slikautomaten skal skiftes ud med frugt og grovboller, computerspillet med fitness og i morgen kommer Chris MacDonald og giver 780 gymnasieelever en peptalk. Formål: At fremme indlæringen.

Eleverne på Handelsgymnasiet ved Århus Købmandsskole, Viemosevej, skal være de sundeste i landet, og for at det kan lade sig gøre, har skolen taget alternative metoder i brug. Væk skal slikautomaterne, og cigaretterne i kantinen blev fjernet allerede sidste år. Kantinen er blevet optimeret med grovboller, fuldkornspasta, havregryn og sunde snacks. Sportsdage, fitness, spinning, hockey, salsa og en masse andre aktiviteter har holdt sit indtog som en frivillig del af skoleskemaet.

- Vi vil gerne lægge os i førertrøjen inden for sundhed og motion blandt uddannelsesinstitutionerne i Århus. Med de mange sunde initiativer vil vi hjælpe vores unge til at blive opmærksomme på, at kost og motion har betydning for indlæringen, siger Dorthe Semmelhack, der er underviser på Handelsgymnasiet og ansvarlig for "Sund Skole-projektet".

I morgen, tirsdag, kulminerer de mange tiltag, når sundhedsguruen Chris MacDonald kickstarter Sund Skole projektet med en peptalk for 780 elever i Cinemaxx. På sin velkendte kontante og entusiastiske facon vil guruen opmuntre eleverne til at skære ned på junk food og hoppe i løbeskoene.

- Eleverne får meget mere ud af deres gymnasietid, hvis de sørger for at få ordentlig morgenmad, sund frokost og en eller anden form for valgfri motion. Som moderne gymnasium vil vi gerne tilbyde de unge mennesker viden om, hvordan de bedst bliver i stand til at klare hverdagens udfordringer både i deres videre studier og på arbejdsmarkedet, og her spiller kostvaner og motion i høj grad ind, siger Dorthe Semmelhack.

Alle undervisere på Handelsgymnasiet er blevet klædt på til "Sund Skole-projektet" af ernæringsekspert Louise Meng fra Suhrs Husholdningsskole – og nu er det altså elevernes tur til at blive klædt på af Chris MacDonald.

Chris sætter fokus på sammenhængene mellem sund kost, regelmæssig motion og indlæring. De unge vil få tricks til, hvad der skal til i hverdagen for at få indarbejdet nye vaner, og den positive effekt det har på den enkelte elev.

Arrangementet finder sted i Cinemaxx tirsdag d. 20. oktober fra klokken 9 til 13. Der vil blive serveret vand og frugt 😊 Pressen er velkommen!

For yderligere oplysninger kontakt venligst

Dorthe Semmelhack

Underviser, Handelsgymnasiet ved Århus Købmandsskole

Tlf.: 61 70 26 23