

## Mere afveksling, mere bevægelse, mere læring

af Niels Egelund og Martin Spang Olsen

(bragt i Politiken d. 3. marts, 2013, titlen ændret til 'Heldagsskolen åbner for muligheder')

Kan du huske din skoletid? Kan du huske, at det tit var svært at komme i gang i første time – og hvor svært det var at holde koncentrationen om eftermiddagen? Kan du huske, hvornår du begyndt at sidde uroligt på stolen og lade tankerne flyve, mens øjnene langsomt sank i? Kan du huske, hvor dejligt det var at gå hjem fra skole? Kan du huske hvor irriterende det var, når du efter aftensmaden skulle lave lektier?

Sådan går mange børns skoledag i dag, og af en eller anden grund har den ikke ændret sig, siden almueskolen blev skabt i 1814. Nu lader det endda til, at skoledagen skal være helt op til 37 timer for de ældste elever. Elevorganisationer og lærere er utrygge, og forskerne iler med at fortælle, at flere timer ikke virker. En del politiske partier synes, at man stjæler børnenes fritid. Klubber og foreningsliv frygter medlemsflugt. Hvad er det for noget alt sammen?

Det er en speget sag, så tillad os lige at vise tavlen ren: Vi ved med sikkerhed, at skoledagen ikke opfylder børnenes mest grundlæggende behov, og vi ved, at den ikke understøtter deres læringsevne i tilstrækkelig grad heller. Mennesket er ikke skabt til at sidde ret længe ad gangen. Slet ikke børn, og slet ikke i timevis, og slet, slet ikke på den samme måde hele tiden.

Mennesket er derimod skabt til en afvekslende dag med jævnlige, fysiske, musiske og lydige udtryk. Studier af naturfolk fra hele verden viser, at deres hverdag overalt orienterer sig om udfoldelse af syngende, dansende og kamporienterede udtryk. Udfoldelser i den fri natur.

Hverken fysisk eller mentalt understøttes vores naturlige levevis længere, og det ser ud til at være et stigende problem: rastløshed, uro, overvægt og manglende evne til fordybelse og indlæring ses overalt i den vestlige verden..

Vi ved, at danske børn (ligesom resten af befolkningen) motionerer for lidt, og vi ved uden for enhver tvivl, at der er en direkte sammenhæng mellem motion og et godt liv. Eller gør vi? Siden 2009 har man fra forsøg i Canada og Australien vidst, at motion ikke bare er motion. Det afgørende ser nemlig ud til at være, hvor ofte man bevæger sig – mere end den samlede mængde motion. Faktisk viste forsøgene, der strakte sig over 12 år, at risikoen for at dø før tiden af en dødelig sygdom var hele 50% større for dem, der havde en stillesiddende hverdag end for dem med en aktiv dag. Og det ser ud til, at det er den lette, jævnlige, afvekslende fysiske aktivitet, der er mest befordrende for sundheden.

Så selvom det er klogt ikke at blive overvægtig og slap i muskulaturen, er der også andre og langt mere komplekse (herunder hormonale og neurale) sammenhænge på spil mellem. Så hvad med at tilrettelægge skoledagen, så den inkluderer mange små pauser med let fysisk aktivitet, som er direkte rettet mod de grundtilstande, man ønsker at fremme i skoledagen – herunder indre ro, velvære, opmærksomhed, evne til fordybelse og indlæring, osv.? Viden og forskning mangler i nogen grad stadig på området, men meget hviler på sund fornuft og kunne introduceres til læreruddannelsen i morgen, hvis interessen var til stede.

Først og fremmest kan forældrene jo gøre en indsats for at give børnene en god skolegang. Det er og bliver deres ansvar, at børnene sover og motionerer tilstrækkeligt samt holder igen med skræmtid og junk food. Navnlig skærmtiden er eksploderet i de seneste år, så danske børn nu bruger næsten lige så megen tid foran skærmen som deres amerikanske jævnaldrende. Hvilket vil sige alle deres vågne timer.

I forbindelse med Dansk Naturfestivalens "Masseeksperiment" i 2012 deltog knap 20.000 danske elever fra børnehaveklasse til 3.G i et forsøg, hvor der blev spurgt ind til mad- og motionsvaner.

Resultaterne var ganske overraskende og har givet genlyd over hele verden: Fysisk aktivitet i hverdagen ved at selv at transportere sig i skole og ved at dyrke mere end to timers fysisk aktivitet (om dagen? om ugen?) påvirker koncentrationsevnen midt på dagen markant, faktisk mere end om man har fået morgenmad, mellemmåltid eller frokost, og det at cykle i skole har allermost indflydelse på koncentrationsevnen.

Et parallelt studie viste, at koncentrationsevne er lavest i første time, hvorefter den stiger til midt på formiddagen, falder op mod spisepausen og stiger igen om eftermiddagen. Undersøgelsen har ingen målinger for sene tidspunkter på eftermiddagen. Hvad ugedag angår ligger den laveste koncentrationsevne om fredagen. For måned gælder, at koncentrationsevnen er lavest i august og toppe i april. Mange lærere vil sikkert nikke genkendende til det mønster, og så kan man spørge, om ikke løsningen er læringsaktiviteter, hvor der dels er en vekslen i aktiviteter, dels er fysisk og musisk aktivitet, som har påviselige 'energiloftende' effekt? Man kan jo tænke på, hvordan man selv har det, når man har cyklet en rask tur eller været lidt på dansegulvet. En rutine, hvor man med jævne mellemrum bevæger sig, hvad enten det er hen til printeren, hen til reolen eller ud til køkkenet, kan være nok til, at man kan koncentrere sig igen. Hvis du er lærer, justerer du måske bare hæve-sænket eller går lidt rundt i klassen.

I Tyskland er man meget bevidst om, at eleverne med jævne mellemrum skal samles oppe ved tavlen eller ved væggen for at gennemgå et eller andet - for så at gå tilbage og arbejde ved deres borde igen. Og i Finland er det normen, at eleverne skal være ude i frikvartererne, uanset vejret. I Kina begynder en hverdag med fælles motion baseret på stræk og holdningstræning. Man rejser sig også op, når man skal sige noget. Det giver en smule motion i kroppen, og det er nemmere at høre, hvad en stående siger. Foruden at den, der står, træner brugen af kropssprog og ord foran en forsamling.

Man kunne også gå videre. Hvad med at eleverne hyppigt kommer op forrest i klassen og læser op for de andre - lærer at frasere en tekst, lærer om klang, toneleje, stemmeføring, osv.? Hvad sker der i sang- og musiktimerne? Er der indlagt korledelse, rytmetræning, dans, øvelser i at lytte og analysere musikken - alt det, som vi ved, gavner indlæringen? Og i idræt? Trænes eleverne i afslappede, ranke, musiske, spirallerende bevægelser, som man ved, styrker opmærksomhed, kreativitet og indlæringsevne, samtidig med, at det sænker stressniveauet? - eller er hovedvægten stadig på boldspil og sport, hvis skader i forvejen tegner en god bid af vores sundhedsbudget?

Og så er der sammensætningen af skolens hverdag, hvor de boglige fag er adskilt fra de praktisk-musiske fag, og hvor skoledagen afløses af SFO, klubaktiviteter og lektiecafe om eftermiddagen. Hvad med at begynde dagen med de fag, der skaber grundlag for den

intellektuelle læringsproces? Det vil sige med fag som bevægelse, musik og sang (som man faktisk gjorde i gamle dage), så hjernen er klar til de boglige fag?

Sådan kan man blive ved med at spørge, og svaret vil i de fleste tilfælde være, at sådan har det bare altid set ud, og når klokken er 14, skal lærerne hjem og forberede sig til næste dag. Men i princippet kunne lærernes forberedelsestid ligge mellem lektionerne, bredt ud over hele dagen, og der kunne også være timer, hvor lærerne stod til rådighed for deres elever med hjælp og vejledning. Sådan er det i Kina og Canada, hvor lærerne typisk er på skolen fra 8-16 hver dag. Men så er der heller ikke noget hjemmearbejde.

Regeringens udspil, "Gør en god skole bedre", sigter på at udvide skoledagen til 30 timer ugentligt for de mindste og 37 timer ugentligt til de ældste. Et helt nyt aspekt er de såkaldte aktivitetstimer, som efter planen skal bruges til at understøtte de traditionelle fag med bl.a. leg, bevægelse og lektiehjælp. Der lægges op til, at aktivitetstimerne skal ligge om eftermiddagen, men hvorfor nu egentlig det? En aktivitetstime fra kl. 8 til 9 kunne virke befordrende på koncentrationsevnen hele formiddagen. Samme fordele kunne man opnå op til spisepausen, hvor blodsukkeret er lavt. I det hele taget er der ingen grænser for, hvordan man kan arrangere sig. Natur/teknik, biologi, historie, sløjd, osv. kunne også tilpasses aktivitetstimerne. Kun fantasien sætter grænser. Hovedsagen er, at man omsider får mulighed for at benytte de mange erfaringer, der efterhånden er gjort, om hvordan optimal læring finder sted: Træn opmærksomhed og evne til fordybelse, hold mange pauser med let fysisk aktivitet, drik masser af vand og gå tidligt i seng. Sorry, det virker!

En anden del af udspillet "Gør en god skole bedre" er inklusion. Skolen har gennem de sidste 20 år i stigende grad ekskluderet elever. Fra 1,6 % i midt 1990'erne er vi nu oppe på 5,6 %, og drengene udgør to tredjedele af de ekskluderede. Målet må være at skabe en skole, der også er for drengene, herunder ikke mindst dem med indvandringsbaggrund. I så fald er der i særklasse brug for afveksling - musik, meditation, dans, kamptræning, osv. samt for boglige aktiviteter, der også er praktisk orienterede.

Også her vil en helhedsskole kunne tage udgangspunkt i de aktuelle behov - f.eks. kan man eksperimentere med i en periode at arbejde på gulvet på judomåtter, hvorved man hele tiden har mulighed for strækøvelser, partnerarbejde, musiske aktiviteter, osv. ved siden af de traditionelle skolefag.

Den traditionelle skolegang ganske enkelt for stillesiddende, for fantasiløs, for kontraproduktiv og for kedelig til at skabe grobund for personlig udvikling og et succesfuldt arbejdsliv som demokratisk borger. Og det er vel det, der er målet. Eller hvad?

Der er god grund til at gå helhedsskoletanken efter i sømmene både logistisk og indholdsmæssigt, inden man springer på. Resultatet skulle jo nødvendigvis blive mere arbejde til lærerne, og i øvrigt bare mere af det samme. Det vil også være nødvendigt at få seminarierne til gå ind i processen fra begyndelsen, da det jo er dem, der skal levere de relevante færdigheder til lærerne. Alligevel mener vi, at helhedskonceptet giver mulighed for at tænke skoledagen helt anderledes allerede fra *day one*. Og en oplagt mulighed for tværfagligt arbejde mellem lærere, pædagoger og eksperter udefra. Tiltrængte ændringer kunne nu pludselig få en platform i den virkelige verden, samtidig med, at der vil være udstrakt frihed i forhold til den konkrete udformning.

Alt for længe har skolerne kunnet smyge sig uden om de aktiviteter, som man i årevis har vidst, gavner indlæring og velvære, og alt for længe har man trykket hårdere på speederen på en bil uden hjul. Helhedsskolen kan, fornuftigt organiseret, komme alle ubalancerne i møde.