



Ryste-sammen-tur på vaderne



Den to timer lange tur med slik under fødderne havde en dobbeltfunktion: At komme tættere på Vadehavet og på hinanden. Fotos: Trine Flammig

Mandag den 9. september var de danske nationalparkskoler i sydvest på tur i Vadehavet.

SAMARBEJDE

Trine Flammig

kommunikation@skoleforeningen.org

En naturparkskole er en slags ambassadør for Vadehavet.

For at gøre sig fortjent til prædikatet og blive udpeget af nationalparkforvaltningen, skal man blandt andet forpligte sig til at lægge vadehavsemner fast ind i sine årsplaner, og det er der flere danske skoler i Sydslesvig, der gør.

Uffe-Skolen og Husum Danske Skole er naturparkskoler, og Hans Helgesen-Skolen i Frederiksstad er

på prøve til at blive det, og de sidder ikke bare hjemme på skolerne og bliver klogere på Vadehavet. De begiver sig også jævnligt ud i dette økosystem, der er så særligt, at det er optaget på Unescos liste over verdens naturarv.

Det gjorde de for eksempel den 9. september med en tur på vaderne ved Fuhlehörn på Nordstrand.

Skolerne, som i forvejen arbejder tæt sammen, vil også gerne gøre en masse for at ryste eleverne lidt sammen, inden de mødes på Husum Danske Skole i 7. klasse, og det var derfor eleverne fra 5.-6. klasse, der var på fælles vadehavstur.

Delt på tværs i tre grupper begav de sig med en guide fra nationalparken af sted ud i slikket for at se på lidt af det rige dyreliv, der udgør en enormt spisekammer for millioner af trækfugle.

Endelig en sandorm

Gruppe 2 fulgte med guide Ruth Kruse ud, hvor der både var glat og til tider dybt, gummistøvler og badesko hang fast, og en enkelt beklagede sig over måske at have skåret sig på en skalle.

- Det kigger vi på, når vi kommer ind og får skyllet fødderne. Hvis det er et stort sår, sætter vi plaster

på, sagde Ruth, og tilføjes om, at saltvand alligevel er det bedste for et muligt sår, kom med så stor tydelighed, at der ikke længere var noget galt.

Gruppen gik med hovederne bøjet for at kigge efter noget af det, Ruth fortalte om.

Der blev fundet minikrabber og samlet dyndsnegle, som er så mange, men så små, at man nærmest ikke ænser dem, medmindre man er en fugl. Strandsnegle, som blev forsøgt lokket ud af huset med en simulering af højvandets komme. Hjertemuslinger en par centimeter nede i sandet, som blev sat fri og

gravede sig ned igen.

Eremitkrebs, hesterejser og efter flere forgæves forsøg og flere forskellige orme endelig også den eftertragtede sandorm, som gruppen i lang tid havde glædet sig til at finde. Det var Joke fra Uffe-Skolen, som er vant til at færdes i og kender til Vadehavet, der fik gravet et flot eksemplar frem.

Efter to timer var det slut med at vade. Mudderet blev vasket af, støvler pakket ned og kursen sat mod skolerne - lidt klogere på livet i nationalparken og lidt tættere på de kommende klassekammerater i Husum.



Din medlemsavis
Fokus



Dansk Skoleforening
for Sydslesvig e.V.

Stuhrsallee 22
24937 Flensburg
Tlf.: 0461 5047 0

Pep i skoleårets nye klasser

I den første uge efter sommerferien fik eleverne i Treja nye værktøjer til bedre trivsel.

FOKUS

Trine Flaming

kommunikation@skoleforeningen.org

Den første uge efter sommerferien har Treja Danske Skole tradition for at køre trivselsdage.

Det sker, fordi skolen som tre-klasse skole med elever i indskolingen, 3.-4. klasse og 5.-6. klasse, hvert skoleår har nye klassesammensætninger.

Trivselsdagene byder på forskellige aktiviteter, og en af dem var i år et besøg af tidligere forælder Martina Heldt.

Hun er alternativ behandler og kom rundt i alle klasserne for at vise nogle øvelser til at få det bedre, hvis man skulle gå og kæmpe lidt med noget.

Efter spisefrikvarteret var turen kommet til de ældste.

- Vi kan gøre noget for at sortere vores tanker og komme i bedre humør, hvis vi er kedede af det, forsikrede hun de 14 elever om og bad dem om at forestille sig en plads i hovedet, hvor de har det godt - deres helt eget, helt fantastisk dejligt sted.

Om det er angsten for edderkopper eller en matematikprøve, kærestesorger, forældre, der skændes, eller katten, der er død, er lige meget: Rejsen til denne nye »kraftplads« er god mod tankemylder, og med den i sin værktøjskasse kan man få det bedre.

Klassen var helt med og gjorde med lukkede øjne, som Martina sagde. Mærkede fødderne på gulvet, slappede af i armene og begyndte så lige så stille at klappe sig på skiftevis det ene så det andet lår.

- Hjernen lærer bedre, hvis den får en impuls fra kroppen, forklarede Martina den stille klappen.

Bank 12 steder

Det gjorde sig også gældende i næste øvelse, som var den såkaldte »PEP-metode«.

Det er kort fortalt en psykoterapi- og coachingmetode, der søger at



Der var lydhørhed og koncentration, da Martina Heldt gav eleverne værktøjer til at håndtere svære tidspunkter og situationer. Foto: Trine Flaming

inddrage kroppen i processen med at ændre uønskede følelser, som for eksempel angst, generthed, rastløshed eller manglende koncentration, og det sker ved at banke lige så forskellige steder på kroppen.

Martina Heldt viste, hvordan det foregår:

Eleverne blev bedt om at tænke på en dårlig situation eller følelse, og så begyndte alle at banke lige så stille rundt på kroppen i den rækkefølge, Martina sagde.

12 forskellige steder, så en rysten kroppen igennem, og så en efterprøvning, om den dårlige følelse var lige så slem som før.

Hos nogle havde det faktisk hjulpet, men efterfølgende var Noah og Peer-Leve nu mest overbevist om kraftplads-metoden.

- Den virker!, var de enige om og klar til at prøve den, når de skulle sove.

Peer-Leve fortalte med et gab, at han faktisk allerede nu var ret af-



Noah (t.v.) og Peer-Leve syntes, det var sjovt at få input til bedre trivsel. Og især en af øvelserne overbeviste dem. Foto: Trine Flaming

slappet og godt kunne falde i søvn, mens Noah genkendte den afslap-

pede følelse, men samtidig havde fået ny energi.

Fritidshjem flytter ind på Duborg

Nystadens Børne- og Ungdomshus står over for en større renovering.

Der kommer nyt tag, nye vinduer og nye badeværelser, og arbejdet er så omfattende, at det er umuligt at huse de 75 fritidshjemsbørn og 50 klubbørn, mens det står på. Og så er gode råd dyre.

Men da leder Kim Mühlhausen og Duborg-Skolens rektor, Heino Aggedam, kom til at snakke og undersøge muligheder, resulterede det i et tag over hovedet for fritidshjemets børn.

For når de starter deres dag efter skole, begynder det at tynde ud i elever på Duborg-Skolen, hvor der så bliver plads.

- Vi kigger på lokale løsninger. Når lokaler er fri, kan fritidshjemet bruge dem, og selv om vi selvfølgelig prøver at få en vis kontinuitet, kan det godt skifte fra dag til dag, hvor der er ledigt. Det er det muliges kunst, siger Heino Aggedam.

Kim Mühlhausen glæder sig over at kunne »nyde godt af«, at skolen har plads tilovers, når fritidshjemet tager hul på sin dag.

- Vores kernearbejdstid er kl. 12.30-15, og der er mange af Duborgs yngre elever allerede væk, siger han.

Udstationeringen af Nystadens Børne- og Ungdomshus starter i uge 43.

Det er første uge af skolerens efterårsferie og betyder, at Nystadens børn kan vænne sig til Duborg-Skolen i fred og ro, inden dens elever vender tilbage.

Renoveringen og dermed »udstationeringen« af fritidshjemet forventes at vare i omkring seks måneder.

En weekend, to sprog, mange oplevelser

I den første weekend af skolernes efterårsferie kan familier mødes på tværs af grænsen, når SSF, Grænseforeningen og Jaruplund Højskole inviterer til sprogfestival.

KURSUS

tf
kommunikation@skoleforeningen.org

Det er vikinger, der er overskriften, når der den 18.-20. oktober inviteres til sprogfestival for hele familien på Jaruplund Højskole, men det er i høj grad også møder på tværs af grænsen.

SSF, Grænseforeningen og højskolen ønsker med det ny samarbejde at skabe folkekøder mellem familier fra Danmark og familier fra det danske mindretal syd for grænsen, så der måske kan skabes nye relationer på tværs af grænsen.

At mødet mellem familierne har vikin-

gernes verden som omdrejningspunkt, skyldes, at vikingetiden er et spændende kapitel i historien, og ikke mindst, at vikerne var dygtige til at komme ud og møde nye mennesker.

Weekenden byder således både på sprogundervisning efter tandemkonceptet, som tit har vist sig velegnet i sprogmoder, og forskellige emnebaserede værksteder med et bredt program for alle.

Indimellem er der tid til snak, samvær og sang på tysk og dansk, et spil »vikingespil« i haven og ikke mindst leg med nye kammerater.

Man kan læse mere på Jaruplund Højskoles hjemmeside, www.jaruplund.com, hvor man også kan tilmelde sig.

Prisen for sprogfestivalen er 1900 kroner/250 euro for en familie med to voksne og to børn, mens en voksen og et barn betaler det halve.

Børn skal være fyldt seks år eller fylde seks år under kurset for at deltage.

I prisen indgår fuld forplejning, sprogundervisning og en masse aktiviteter.

I 2025 planlægges en familiehøjskole i samme ånd, efter samme koncept og med samme emne som sprogfestivalen. Denne familiehøjskole vil finde sted fra den 4.-10. august.

RESÜMEE

Wikinger stehen im Mittelpunkt, wenn die Jaruplund Højskole vom 18. bis 20. Oktober ein Sprachfestival für die ganze Familie veranstaltet.

Es geht aber auch um dänisch-deutsche Begegnungen.

Das Wochenende bietet Sprachunterricht, verschiedene themenbezogene Workshops und viel Zeit zum Plaudern, Kontakte knüpfen, Singen und nicht zuletzt zum Spielen mit neuen Freunden.

