

Mere idræt, mindre ulvetime

SFH og idrætsforening. Børnene i Nr. Felding har lettere ved at koncentrere sig, efter de er begyndt at dyrke mere motion.



Når Amalie (t.v.) og Jasmin (t.h.) har overstået skolen, smutter de over i hallen, hvor de dyrker idræt i den lokale idrætsforening. Fotos: Morten Stricker.

Af Mona Aaberg, moaa@bergske.dk
Tirsdag den 22. januar 2013, 15:56

nr. felding: Flere gange om ugen trækker Amalie og Jasmin i træningstøjet. De går i 1. klasse på Nr. Felding Skole, og i stedet for at lege med perler eller sidde indenfor i SFH'en, går de nu over i hallen for at gå til gymnastik, håndbold og badminton.

De er begge enige om, at det er sjovt at løbe rundt i hallen og være sammen med deres venner.

Men det er ikke kun børnene, som er vilde med muligheden for at dyrke sport i SFH'en.

Færre konflikter

Begge børn er begyndt at dyrke mere idræt, og det er noget, som kan mærkes, når ulvetimen rammer. Specielt for Jasmins familie kommer motionen hele familien til gode. For som Jasmins mor, Lone Kongsgaard Jakobsen, formulerer det, så er det ikke Jasmins stærke side at sidde stille, fordi hun har brug for »få brændt en masse krudt af«.

»Der er kommet langt færre konflikter i hjemmet, efter Jasmin er begyndt at dyrke mere sport,« siger Lone Kongsgaard Jakobsen, og fortsætter:

»Før gik den vilde jagt, når Jasmin kom hjem fra skole, og vi var tit nødt til at sende hende ind på værelset. Men nu kan hun sidde roligt og tegne, lege med lego eller sidde med sin ipad. Så det er rigtig skønt,« siger Lone Kongsgaard Jakobsen.

Det bakkes op af Amalies mor, Anett Gjedsig. For ud over at datterens motorik er blevet bedre, så er hun også blevet bedre til at koncentrere sig.

»Hun er blevet langt mere rolig og mindre rastløs, og hun er blevet træt på den sunde måde. Når hun går hjem efter at have været i hallen, så har hun brugt sin energi på en god måde,« siger Anett Gjedsig.

Kombinationen af SFH og idrætsforeningen betyder også, at børnene har fået overstået deres fritidsaktiviteter før klokken 16, og det giver mere tid og ro til aftensmaden.

»Der er jo mange forældre, som kommer sent hjem, og derfor bliver det let hektisk, hvis børnene skal afsted til sport fra 17.30 til 18.30. Det er dejligt, at den del er overstået om eftermiddagen, for det giver ro og tid til at slappe af om aftenen,« mener Anett Gjedsig.

Også i Jasmins familie er det rart at have idrætsaktiviteterne overstået om eftermiddagen. Hos dem bliver aftensmaden serveret tidligt, for at børnene kan nå at få deres søvn

»Jasmin plejer at komme i seng allerede klokken 18.30, så hvis hun skulle gå til idræt indtil klokken 18, ville vi slet ikke kunne nå det,« siger Lone Kongsgaard Jakobsen.