

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

## Provstegårdskolen

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 Provstegårdskolen har vi en undervisningstilgang, hvor læringsprocesser og formativ feedback er højt prioriteret. Vi giver løbende karakterer i det omfang, det er meningsgivende for den enkelte elev og læringssituationen.</p> <p>I sportsklasserne har vi sjældent dag til dag lektier. I den forbindelse tilstræber vi en kultur, hvor undervisningstiden udnyttes optimalt og lektiemængden herved minimeres.</p> <p>Tirsdag og torsdag morgentræner de unge eksternt i deres idrætsmiljøer. I enkelte tilfælde samarbejder skole/klub og kommune om andre løsninger.</p> <p>Kontinuerligt har vi arrangementer i og udenfor skoletiden, hvor vi arbejder med at styrke det sociale fællesskab.</p> <p>I 8. klasse arrangerer vi et introduktion i opstarten, og i 9. klasse tager vi på lejrtur på Bornholm. Provstegårdskolen har én 8. sportsklasse og én 9. sportsklasse.</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>Årligt tilrettelægger vi to skole/hjemsamtaler, hvor omdrejningspunktet er generel trivsel, faglig udvikling og balance i hverdagen. Derudover har vi, som minimum, to årlige strukturerede individuelle samtaler med den enkelte elev og ellers fælles dialog efter behov i det daglige.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>I vores sportsklasser arbejder vi løbende med følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min sport (Besøg i hinandens idrætsmiljøer)</li> <li>- Talentrejsen (udviklet af Team Danmark)</li> <li>- Life Skills og Dual career</li> <li>- Temadage med bl.a. sportspsykolog</li> </ul> <p>At gennemføre aktuelle temabaserede forløb prioriteres højt, så eleverne derved får mulighed for sammen at reflektere, lære nyt og opdage mange veje og muligheder i en aktiv hverdag, hvor det periodisk kan være fyldt med succes, være svært eller begge dele.</p>

<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	
<p><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></p>	
<p>5. Kommunikation med skole/klub</p>	<p>På Provstegårdskolen er der 2 sportsklassekoordinatører, som jævnligt eller efter behov har dialog med de respektive klubber. Vi kommer på besøg og observerer dele af morgentræningen 1-2 gange i løbet af sportsklasseopholdet, hvor vi efterfølgende er i dialog med morgentræneren/den uddannelsesansvarlige.</p> <p>Formålet med dette er, at vi i højere grad sikrer god kommunikation, og at eleven har oplevelsen af, at der er en rød tråd i mellem udvikling og trivsel i sporten såvel som skolen, så der skabes en helhed imellem skole, sport og hjem.</p>
<p>6. Kommunikation med forældre</p>	<p>På skolen afholder vi et informationsmøde inden opstarten i 8. sportsklasse, hvor både elever og forældre møder hinanden. Her laver vi nogle fælles aktiviteter og får informeret om den nye start efter sommerferien.</p> <p>Den nødvendige hverdagskommunikation foregår over AULA, og her skrives der hjem hver fredag med <b>"UGENYT"</b> omkring, hvordan den kommende uge ser ud i forhold til evt. ændringer på skemaet, ture ud af huset eller andet, der måtte påvirke den daglige planlægning af skoledagen.</p>
<p>7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.</p>	<div data-bbox="582 1232 1468 1724" data-label="Diagram"> <p>The diagram features a central pink circle with the text: "Life skills hjælper os til at navigere i arenaer som skole, sport og hjem både i medgangs- og modgangsperioder". Surrounding this central circle are several teal-colored boxes containing related concepts: "Søvn og restitution", "Selvbevidsthed/selverkendelse", "Tidsstyring - planlægning/struktur", "Samarbejde (Klub, skole, hjemme)", "Resiliens: evnen til at komme sig efter nederlag/modgangsperioder", "Mentale/fysiske pauser", "Tid til relationer", "Kost", "Mental styrke: At opretholde fokus og motivation. Hvordan?", "Kommunikation (klub, skole, hjem)", and "Selvdisciplin".</p> </div> <p><b>Vi arbejder løbende med:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Life skills</li> <li>- Tæt kommunikation skole, klub og hjem imellem</li> <li>- Koordination i fælles lektiedokumenter, så alle kan følge med, når der er fravær f.eks. DBU-samlings, mesterskaber samt andet</li> <li>- Elastik og individuelle aftaler (tilpasning) efter behov</li> </ul>

*Du kan finde mere information om klubben/skolen*

<https://provstegaardskolen.aula.dk/afdelinger/sportsklasser-0>