

# Store elever gør de unge kammerater aktive

**19 elever fra Lystrup Skole er blevet uddannet til legepatrulje, som skal sætte gang i legen for de yngre elever i frikvartererne. Lystrup Skole er nemlig med i Dansk Skoleidræts populære projekt, Legepatruljen.**

Det skal være slut med at sidde inde og lumre, når klokken ringer til frikvarter på Lystrup Skole. Skolen er med i projektet Legepatruljen, der skal sætte mere fut i frikvartererne ved at sætte sjove lege i gang.

19 elever fra skolens 4.-6. klasser har været på kursus arrangeret af Dansk Skoleidræt. Kurset er startskuddet på et vigtigt job i skolegården, hvor eleverne vil fungere som forbilleder, der får de små skolekammerater til at glæde sig til frikvartererne med lege, der styrker bevægelse og trivsel. På kurset lærer man at stå frem, styre og regulere legene og sørge for, at alle børn er med.

## Gode effekter af aktive frikvarterer

Alt for mange børn får ikke motion nok. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er fysisk aktive mindst en time sammenlagt hver dag. Men kun halvdelen af danske skolebørn når op på det anbefalede niveau, og antallet af overvægtige børn og unge er stigende.

- Ved at fremme legen i frikvartererne øger vi elevernes fysiske aktivitetsniveau, og det giver positive udsving på den fysiske såvel som den mentale sundhed. Derudover er det med til at give eleverne nogle gode motionsvaner, der kan trække renter langt ind i voksenlivet, siger formand i Dansk Skoleidræt Finn Kristensen.

## For yderligere information:

Projektets tovholderlærer på skolen, Karoline Bendix Thostrup.  
Projektleder, Dansk Skoleidræt, Ann-Karina Overlade, 2152 4644

## FAKTA

- Ca. halvdelen af skoler i hele landet har været på kursus i Legepatruljen.
- 96 kommuner har legepatruljer på én eller flere af kommunens skoler.
- Legepatruljen er et samarbejde mellem TrygFonden, DGI og Dansk Skoleidræt.
- En evaluering af projektet viser:
  - Legepatruljen er med til at sætte fokus på bevægelse på skolerne og give eleverne nogle gode oplevelser med motion.
  - Legepatruljen appellerer både til aktive børn og de børn, der normalt ikke er så aktive.
  - Legepatruljen giver god aktivitet i frikvartererne og er med til at skabe sociale relationer på tværs af klassetrin.
  - Legepatruljen er med til at give bedre sammenhold på skolen og mindske mobning, fordi eleverne får styrket deres sociale kompetencer gennem legen.
- Legepatruljen er en del af indsatsen Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med indsatsen er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.
- Læs mere på [legepatruljen.dk](http://legepatruljen.dk)