



Byggerodet breder sig rundt om efterskolen i Rejsby. I uge 42 står en ny tilbygning med 2 klasseværelser og 6 elevværelser helt færdigt.

Allan Falck Andreasen

Succes kræver plads

UDDANNELSE: Efterskolen i Rejsby er i fuld gang med en længe ventet udvidelse. Første step er ny p-plads.

REJSBY: Rejsby Europæiske Efterskole er gået igang med en længe ventet udvidelse.

Første step er at etablere parkeringspladser ud-middelbart vest for skolen.

– Vi inddrager en stor del af de nuværende parkeringspladser til en ny bygning, fortæller viceforstander Karsten Friis.

Skydevæg

Den nye bygning, som bliver opført mod syd kommer til at rumme et dobbelt-klasseværelse. Der vil være en skydevæg imellem lokalerne, så det også kan bruges som almindelig klasseværelse.

– Vi har jo tit besøg af en udenlandsk gæste-klasse og når de skal undervises sammen med en af vore klasser, så har vi ikke plads. Indtil nu har vi brugt foredragssalen, men det kræver en del rokeringer hver gang. Fremover skal vi bare skyde væggen til side

og har et rum, hvor der er plads til alle, fortæller Karsten begejstret.

På 1. salen på den nye tilbygning indrettes 6 nye 3-mandsværelser til eleverne.

Rejsby Europæiske Efterskole er en eftertragtet skole, der hvert år får alle pladser fyldt op.

– Men vi kommer bestemt ikke sovende til det, understreger viceforstanderen, det kræver et stort arbejde hvert år og samtidig er det vigtigt at vi fastholder en udvikling på skolen, så både lokaler, faciliteter og undervisning er bedst muligt.

Godt samarbejde

Skolen har også et godt samarbejde med kommunen og for nyligt har skolen overtaget sportspladsen i Rejsby.

– Kommunen havde kun ressourcer til at slå banerne fire gange om året og det var både vi og idræts-

Her vest for skolen etableres ny parkeringsplads.

Allan Falck Andreasen



Her ses den nye tilbygning der kommer til at rumme 2 store klasseværelser, der med en foldevæg kan ændres til et stort rum. På 1. sal kommer der 6 elevværelser. Det stiplede areal til venstre for tilbygningen er en kommende foredragssal.

foreningen kede af. Derfor har vi overtaget banerne

og vedligholdet. Rejsby Idrætsforeningen kan så

benytte sig af banerne som hidtil og vi glæder os til at

FAKTA:

Rejsby Europæiske Efterskole er en efterskole med en solid samfunds-faglig profil og undervisning i fire fremmedsprog. Skolen tilbyder linjefag på gymnasieniveau og anden forberedelse til gymnasiet, tre udlandsrejser og udveksling med unge fra skoler i europæiske lande.

have nogle rigtig gode boldbaner til vores idrætstimer.

– Vi har også planer om at bygge en ny foredragssal. Men nu gør vi lige denne tilbygning færdig først, smiler Karsten Friis.

Boldspil styrker skolebørns knoglesundhed

SUNDHED: Det er ikke ligegyldigt, hvilken form for motion børn får i skolen. Det viser en stor undersøgelse fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.

MOTION: 8-10 årige skolebørn får stærkere knogler, øget muskelstyrke og bedre balance, når der står boldspil eller cirkeltræning på skoleskemaet.

Stærke knogler hos børn forebygger knogleskørhed senere i livet

I et helt nyt forskningsprojekt har forskerne sammenlignet effekterne hos børn, som havde den normale skolemotion med børn, der i 2 timer om ugen havde intens motion på skoleskemaet i form af boldspil på små baner eller

'cirkeltræning' bestående med gymnastik- og styrkeøvelser med egen kropsvægt.

– Vores forskning viser at intens skolemotion har markante positive effekter på knogletæthed, muskelstyrke og balance for 8-10-årige børn, fortæller forskningsleder og professor Peter Krstrup fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.

– Hos de børn der spillede bold tre mod tre eller deltog i cirkeltræning i 3 x 40 minutter om ugen på 3. klassetrin var muskelstyr-

ken øget 10%, balancen med 15% og børnenes knogletæthed var steget hele 45% mere end hos kontrolgruppen.

Studiet viser, at knogletætheden i boldspilsgruppen steg med 7% i benene og med 3% i kroppen som helhed, og derved har knoglesundheden virkelig fået et boost. Med skolemotion for 8-10-årige som forbedrer både knogletætheden, muskelstyrken og balancen har man taget de første store skridt for at forebygge knogleskørhed senere i livet.



Skolebørn får stærkere knogler, øget muskelstyrke og bedre balance, når der står boldspil eller cirkeltræning på skoleskemaet.