Young & Active skoleåret 20[]/20[]

**Kære elever**

Her på *[navn på skole]* skal vi snart afholde ”Young & Active”-workshops. **Workshoppen vil gennem leg, bevægelse og kreative processer inspirere jer til at finde på aktiviteter, der gennem bevægelse medvirker til at skabe glæde, trivsel og fællesskab på jeres uddannelse**. Måske synes I, det kunne være sjovt med et ugentligt parkourhold torsdag eftermiddag efter skole, en fælles morgen-yogatime eller en gåtur med en lokal guide. Det kan også være I har lyst til at mødes og danse sammen lige inden første time starter eller at indføre nogle BrainBreaks i timerne, så I ikke skal sidde ned for længe ad gangen.

Kun I ved, hvilke aktiviteter I har lyst til at deltage i. Ved at deltage i workshoppen får I mulighed for at præge jeres tid her på ungdomsuddannelsen og skabe nogle stærke venskaber og fællesskaber, med nogen i måske ikke kender endnu, der har de samme interesser som jer selv.

**Program**

Workshoppen finder sted af to omgange og varer 1½ time. Der vil være 1-2 uger mellem de to workshops

**Workshopdag 1 [dato, tidsrum, lokale]**

På workshopdag 1 vil I blive inspireret til at finde på idéer til aktiviteter, som tager udgangspunkt i jeres egne ønsker og interesser med fokus på bevægelse, samvær og fællesskab.

**Workshopdag 2 [dato, tidsrum, lokale]**

På workshopdag 2 kan I arbejde med at virkeliggøre jeres idéer, så de bliver til aktiviteter, der kan gennemføres på skolen.

**Hvorfor Young & Active?**

På mange amerikanske high schools og danske efterskoler er fællesskaber omkring sport og idræt en integreret del af skolegangen og skoledagen. Måske har du – (eller én du kender) gået på efterskole. I så fald har du højst sandsynligt oplevet, hvordan et skoleliv, hvor man også laver en masse ikke-faglige aktiviteter sammen, kan skabe et **fantastisk sammenhold** og nogle stærke venskaber.

Young & Active er et initiativ, der ønsker at fremme fællesskaber, bevægelse og trivsel blandt danske elever på ungdomsuddannelser. Aktiviteter, hvor man bevæger sig sammen med sine kammerater, kan på én gang give en **pause fra alle afleveringerne og lektierne**, men samtidig også give **ekstra energi** til at komme igennem de ofte lange skoledage.

**Af elever for elever**

Et vigtigt princip i Young & Active er, at I - eleverne - selv skal bestemme, hvilke aktiviteter, der skal foregå på jeres uddannelse. I skal også selv være med til at føre idéerne ud i livet**. Det er jeres skoletid, det handler om!**

**Husk at bevægelse er mange ting!**

Der er ingen krav om, at de aktiviteter, I finder på, skal få pulsen op. Det vigtigste er, at der er en vifte af (bevægelses)tilbud, der appellerer til alle uanset fysisk formåen og interesse. **Det gælder om at have det sjovt og hyggeligt med hinanden** og få mere energi i hverdagen.

Vi håber, I er klar til en rigtig sjov dag med høj energi og en masse gode idéer, som kan gøres til virkelighed.

De bedste hilsener

[Disse lærere og elever vil facilitere workshoppen på jeres uddannelse:

*Navn, Navn, Navn]*

Young & Active initiativet har oprindelse fra forskningsprojektet En go’ Bgym’ (En god begyndelse på gymnasiet), som forløb på 15 forskellige gymnasier rundt om i Danmark i perioden 2016-2019. Forskningsprojektet gennemførtes af forskere ved Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Young & Active-workshoppen er et bæredygtigt koncept, som hvert år skal faciliteres af ældre elever fra skolen. Til næste år kan I således selv, være med til at inspirere nye elever til at skabe mere bevægelse, fællesskab og trivsel på jeres uddannelse.