

Just Humans
indsatser for trivsel

Til Slagelse Byråds
sundhedsudvalg



JUST
HUMAN



Børn og unge er fremtiden – og de fortjener at blomstre!

Just Human arbejder for mere leg, god søvn og bevægelse - i fællesskaber. Det giver energi, glæde og styrke til krop og sind.

Men verden har fart på!

Der er mindre nærvær og bevægelse. Flere skærme, dopaminfik og to hotdogs for en tyver. Trivslen lider – vi mennesker kan desværre klare mere, end vi kan tåle.

Og vi er bare mennesker. Uperfekte og helt fantastiske. Men det er også kun os mennesker, der sammen kan ændre kursen – for vores egen og kommende generationers skyld.

Just Human.

JUST
HUMAN



FORMÅL: Styrke unges sociale kompetencer, relationer og fællesskaber

UDBREDELSE: Me&We er siden 2018 blevet udbredt til en stor andel af landets efterskoler

I 2022 kom landets 10. klassecentre til

I 2024-26 udvikles indsatsen til erhvervsuddannelser

PARTNER: Mary Fonden



PULS gør legende
bevægelse til en fast del af skoledagen, så
vi sammen får hjerteaktivitet til at give
hjerneaktivitet.

PULS
i shadow



LANGØJSKOLEN

NIVÅ SKOLE

SORØ BORGERSKOLE

TREKLØVERSKOLEN RANDERS

**LØJTEGÅRDSSKOLEN PÅ
AMAGER**

VESTERBRO NY SKOLE

BRYNDUM SKOLE I ESBJERG





SKRÆDDERSYS TIL SKOLERNE

- PULS/bevægelse fast på skemaet 
- Lærere/pædagoger, der selv vælger det, står for undervisningen. De får tid afsat til det
- Eleverne vurderes ikke og leg, sammenhold og bevægelsesglæde prioriteres

NYT GRATIS UNDERVISNINGSMATERIALE

PULS



UNDERVISNINGSMATERIALE

Inspiration til legende bevægelse, der får pulsen op
og får hjerteaktivitet til at give hjerneaktivitet.

80 forskellige aktiviteter der:

- Har **MODERAT** til **HØJ INTENSITET**
- Er **HURTIGE AT SÆTTE I GANG**
- Er **LEGENDE** og skaber lyst til bevægelse
- Giver **LIGE DELTAGELSESMULIGHEDER FOR ALLE**
- Styrker **FÆLLESSKAB** og **SAMMENHOLD**

Gødning til hjernen

UMIDDELBARE EFEKTER

Blodgennemstrømningen øges, og der kommer mere ilt og energi til hjernen.

Der frigives en række signalstoffer og hormoner.

Der frigives blandt andet dopamin, serotonin, oxytocin og BDNF.



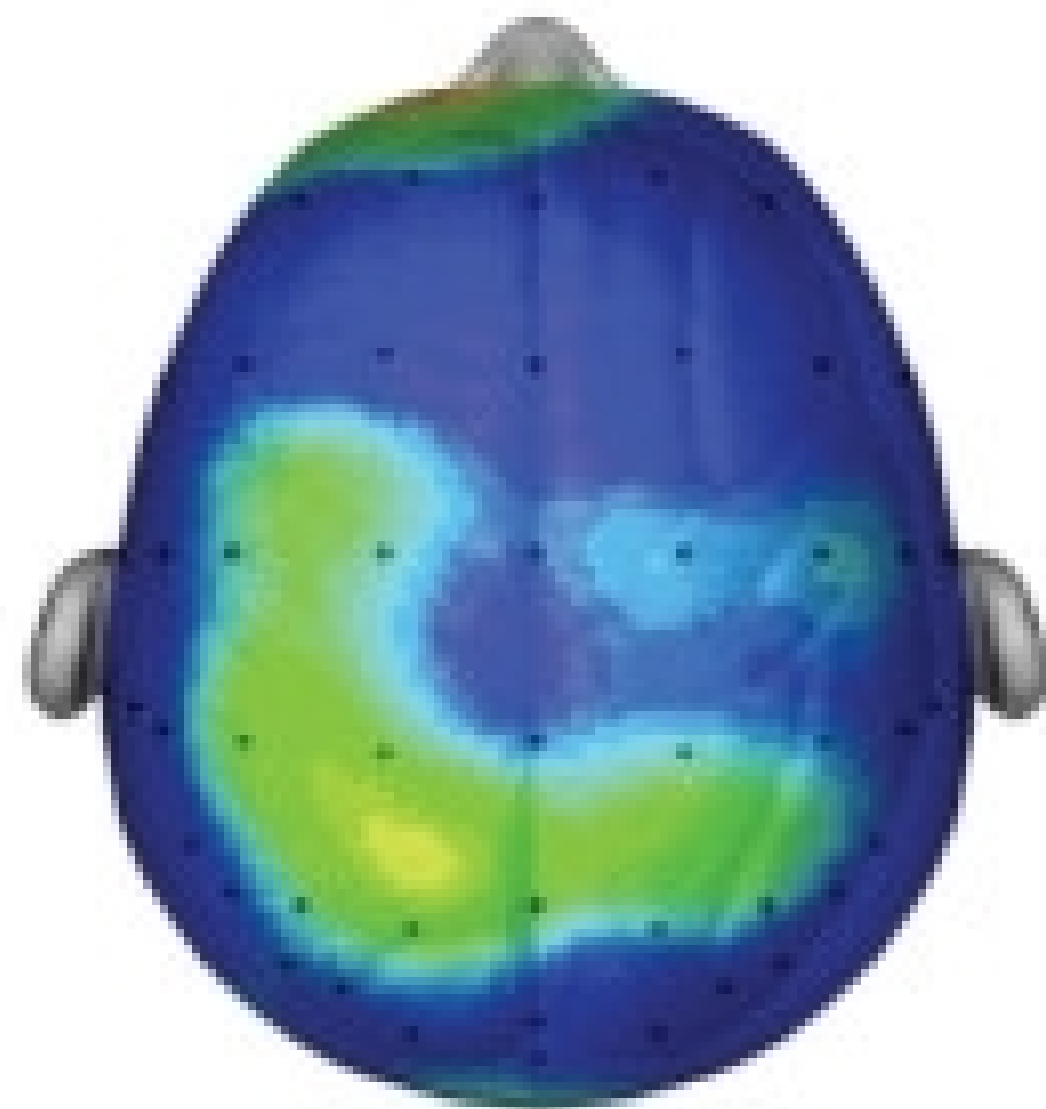
LANGVARENDE EFEKTER

Der dannes flere blodkar i hjernen.

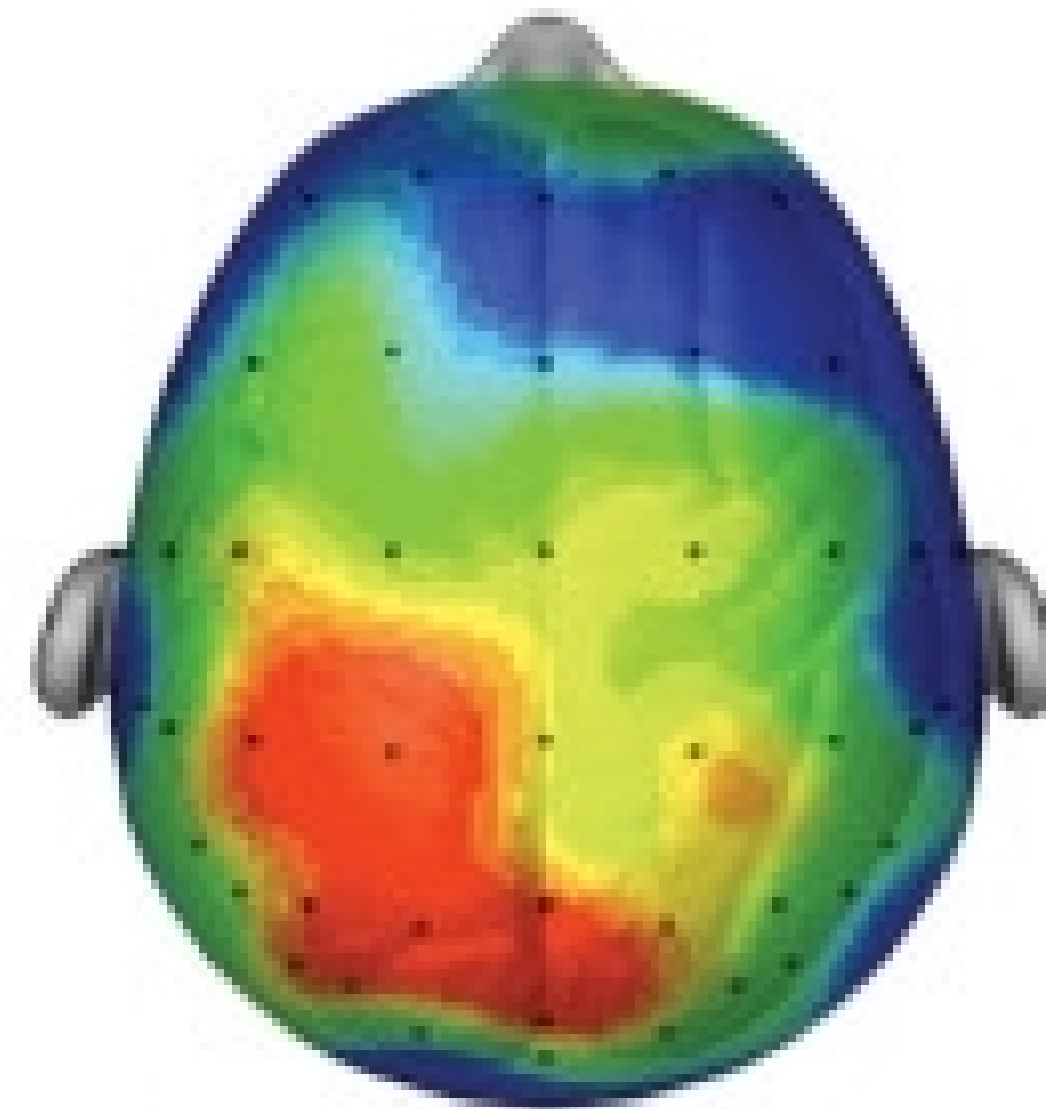
Der dannes nye hjerneceller og forskellige hjerneområder vokser – herunder Hippocampus.

Der dannes flere forbindelser mellem hjernecellerne og nervesignalernes hastighed øges i de eksisterende forbindelser.

HJERNEN EFTER 20 MIN GANG



**After 20 minutes of
sitting quietly**



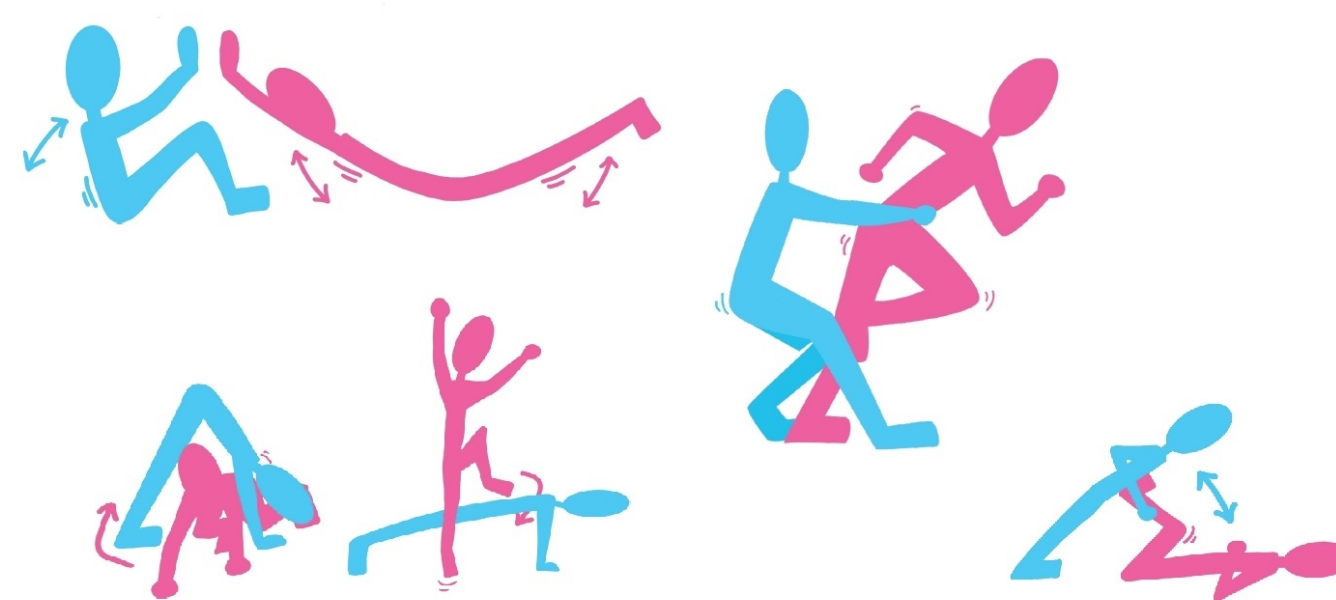
**After 20 minutes of
walking**

Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman, University of Illinois



GRATIS TILBUD

- Støtte, netværk og erfaringsudveksling
- Undervisningsmateriale og aktivitetskort
- Ugens PULS
- Kommer gerne og står for en PULS-undervisning
- Kurser
- Seminar
- Udstyr/højttaler som kan bruges i PULS
- T-shirts til PULS-undervisere
- Hjælp til evaluering



JUST PLAY

FORMÅL: Just Play giver børn et frirum til leg og sætter fokus på, hvor værdifuld fri, fantasifuld og fysisk leg er for den gode barndom.

UDBREDELSE: Undervisningsforløb til skoler: Der har været overvældende interesse fra lærerne med over 500 tilmeldte!

- Lokalt forankrede frivillige legestartere: Der har været god interesse med 100 tilmeldte til introaftener. Vi har opstartet 14 legestartere.
- Kommunikation- og oplysningskampagne.
- Årligt tilbagevendende national legedag med start 2025. Under planlægning

SAMARBEJDSRELATIONER:

Nuværende: Gerlev Center for Leg, Finurlige fif (undervisningsforlag).

Mulige nye: Vi er i dialog med Unicef og FDF ift. Store legedag, samt forebyggelseslaboratoriet ang. Forskningsdel.



Projektet er støttet af Sagitta Charity Foundation og Ebbefos Fonden

ebbefos
fonden

SAGITTA
CHARITY FOUNDATION

JUST
HUMAN

Børneliv i Digital Trivsel

Sunde Skærmvaner

FORMÅL:

Med afsæt i børn og unges egne digitale livserfaringer skal en ny stor indsats over de kommende fire år styrke læreres kompetencer i grundskolen, så børn og unges trivsel og digitale dannelse får et markant løft.

PARTNER: Red Barnet og Just Human er partnere i sporet "Sunde Skærmvaner" som er en videreudvikling af vores fælles indsats ReloadMe (2021-2024). I det overordede program "Børneliv i Digital Trivsel" indgår også Center for Undervisningsmidler (CFU) samt tre professionshøjskoler som partnere.



JUST WALK



FORMÅL: Fremme gang, fællesskab, natur og venlighed. Børn og unge involveres i kampagneperioder, så det matcher JH's strategi

UDBREDELSE: 160 frivillige gå-værter har startet lokale gå-fællesskaber med +20.000 medlemmer i Danmark

PARTNER: DGI



Just Human foredrag



FORMÅL: Kendskab til Just Humans arbejde og formål samt indtægt fra billetsalg

Foredrag 16. juni 2025

PARTNER: Scandic, Billetto, Chris MacDonald & gæsteforedragsholdere