

KROP SKAL DER TIL

Et undervisningstilbud til 3. og 4. klasse om mad og bevægelse

FEBRUAR
2003



TAG ANSVAR FOR
BØRNS MAD- OG
BEVÆGELSESVANER
Læs side 2

BANANER OG
BLOMKÅL PÅ
SKOLESKEMAET
Læs side 4

FEM DR-PROGRAM-
MER OM MAD OG
BEVÆGELSE I
GRUNDSKOLEN
Læs mere side 8-9

bestil gratis!





TAG ANSVAR FOR BØRNS MAD- OG BEVÆGELSESVANER!

Krop skal der til! ”Krop skal der til, sagde græshoppen i grøften og tænkte over, hvorledes det egentlig gik til i Verden.”

Således lyder det i H. C. Andersens eventyr Springfyrene. Jo, det er rigtig nok – krop skal der til!

Når kroppen skal fungere, er det vigtigt at tænke både i mad og bevægelse. En sund indstilling til mad og bevægelse grundlægges allerede i barndommen.

Sundhedsstyrelsen opfordrer lærere, skolefritidsordninger og forældre til at tage et fælles ansvar for børns mad- og bevægelsesvaner. Sætter vi ind allerede i 3.-4. klasse, har vi gode muligheder for at påvirke dem i retning af en sund livsstil. I den alder har børnene endnu ikke fasttømrede vaner; de er stadig åbne og nysgerrige.

Mange skoler og skolefritidsordninger gør allerede en stor indsats for at styrke og støtte elevernes holdning til mad og bevægelse. Sundhedsstyrelsen ønsker med denne temaavis at sætte fokus på, hvordan opgaven konkret kan gribes an i skolens 3. og 4. klasser. Temaavisen følges op af 5 tv-programmer, produceret af Danmarks Radio og hjemmesiderne

www.sst.dk/kropskaldertil og www.dr.dk/kropskaldertil. Til materialet hører også 4 idekort med konkrete forslag til, hvordan undervisningen kan tilrettelægges.

Materialet henvender sig til skolebestyrelsen, skoleledelsen, elevråd, klasselæreren og andre relevante faglærere. Temaavisen indeholder relevante opslag for de nævnte grupper. Brug de mange forslag og eksempler som inspiration, når I sætter mad og bevægelse på skemaet.

På siderne 8 og 9 præsenteres de 5 tv-programmer. De består af et inspirationsprogram til voksne ”Krop skal der til” og 4 undervisningsprogrammer ”Rend og hop – brug din krop” med fokus på henholdsvis bevægelse, mad, krop og trivsel i det danske skolelandskab.

På bagsiden er samlet den litteratur, som oplysningerne i teksten er baseret på. Der er også henvisninger til de materialer og hjemmesider, der nævnes i teksten. Der kan findes yderligere oplysninger på www.sst.dk/kropskaldertil

God arbejdslyst



KLATRETRÆERNE OG HULERNE I SKOVEN HAR FÅET HÅRD KONKURRENCE.

Den aktive udendørsleg er afløst af stillesiddende indendørsaktiviteter. Børn bruger i dag meget tid på moderne medier som computere, video, playstations osv. Alt sammen aktiviteter, hvor de sidder stille. Måske hænger det også sammen med, at der er blevet færre spændende steder i det fri, hvor man kan lege. I dag har vi mange steder et nærmiljø, som ikke egner sig til børns aktive leg. Hvad kan vi gøre? Hvad er det for et miljø, vi skal skabe, for at børnene igen vil lege udendørs i den friske luft?

■ Udgivet af: Sundhedsstyrelsen / Center for Forebyggelse / Islands Brygge 67 / 2300 København S / Tlf. 72 22 74 00 / Hjemmeside: www.sst.dk

■ Tekst: AIP Idé og Thomas S. H. Larsen / Produktion og design: 1508 A/S / Tryk og distribution: Arco Grafisk A/S

■ Temaavisen kan hentes som pdf-fil på www.sst.dk/kropskaldertil

www.sst.dk/kropskaldertil

På hjemmesiden www.sst.dk/kropskaldertil kan du læse mere om ”krop skal der til”. Hent også de 4 idekort på hjemmesiden.

Du kan se klip fra tv-programmerne ”Krop skal der til” og ”Rend og hop – brug din krop” på www.dr.dk/kropskaldertil

PLADS TIL TRIVSEL I SKOLEN

Skolebestyrelsen er det rette forum til at skabe interesse for mad og bevægelse blandt forældre og lærere. Langt de fleste forældre er bevidste om, at sund mad og fysisk aktivitet er vigtig for deres børns trivsel. At skolen sætter fokus på emnet, kan give

inspiration til, at forældrene også får talt med deres børn om mad og sundhed. Det er vigtigt, at diskussionen kommer i gang i børnefamilierne. Det er i familien, man skal tale om, hvad man kan gøre for at leve sundere i hverdagen.

BØRNS SUNDHED OG TRIVSEL

Omdrejningspunktet for denne temaavis er mad og bevægelse – to faktorer blandt mange, som har stor betydning for børns sundhed og trivsel. Fysisk aktivitet gavner børn på flere måder. Børn, der er fysisk aktive, har ofte højere selvværd og flere sociale kontakter end børn, der er fysisk inaktive. Udviklingen går i retning af, at der bliver stadig større sundhedsmæssig afstand mellem de fysisk aktive og de fysisk inaktive børn, fordi de mindst aktive er blevet endnu mindre aktive.

Mad og måltider har også afgørende betydning for børns trivsel – både på kort og lang sigt. På kort sigt kan det have betydning for trivsel, indlæring, det at klare skolens udfordringer og det sociale samvær. På lang sigt har det betydning for sundhed generelt og for forebyggelse af overvægt og kroniske sygdomme som diabetes type 2 og hjerte-kar-sygdomme m.fl. Der er en sammenhæng mellem mad- og bevægelsesvaner. Personer, der bevæger sig meget, spiser sundere end personer, der er fysisk inaktive. Man ved dog ikke, om det er madvanerne, der påvirker bevægelsesvanerne eller omvendt.

En fælles opgave!

Børns trivsel er en fælles opgave, der skal løses i et samarbejde mellem skole og forældre. Skolen kan sætte konkrete initiativer i gang f.eks. omkring indretning af klasselokaler, skolegårde eller formulering af en fælles politik om sundhed herunder mad, måltider og bevægelse. Men uden forældrenes fulde opbakning har selv gode initiativer ingen effekt. Derfor er det vigtigt at samle kræfterne og arbejde sammen om at nå det fælles mål: at øge børns sundhed og trivsel.

Er der en sammenhæng mellem trivsel og indlæring?

Noget tyder på det. Det ser nemlig ud til, at børn har lettere ved at lære, når de trives og har det godt. I både Danmark og Sverige forsker man i sammenhængen mellem bevægelse og

Ballerup Projektet – betydningen af ekstra idrætstimer i folkeskolen

Københavns Universitet, Syddansk Universitet, Tårnby og Ballerup kommuner arbejder sammen om et projekt om forøgelse og forbedring af idræts- og sundhedsundervisningen i folkeskolens mindste klasser. Børnene i Ballerup får mere idræt og flere muligheder for at bevæge sig, mens børnene i Tårnby fortsætter på almindelige vilkår. Projektet følger de samme børn i fire år.

Forventningen er, at de mindst aktive børn bliver mere aktive og dermed ikke udvikler risiko for at få hjerte-kar-sygdomme og diabetes. Børnene undersøges grundigt, får testet motorik, taget blodprøver og målt konditionstal. Projektet skal også undersøge, hvad bevægelse betyder for børnenes indlæring og sociale og psykiske udvikling.

Kontaktperson:

idrætskonsulent Per Kølle, Ballerup Kommune

Et lignende svensk projekt kan ses på

www.Bunkeflomodellen.com



indlæring. Det sker på baggrund af erfaringer om, at fysisk aktive børn udvikler sig bedre motorisk. At de er bedre til at indgå i konkrete sociale sammenhænge med andre børn. Og at deres oplevelse og forståelse af omverdenen bliver styrket. Samtidig er det almindeligt kendt, at sund mad er nødvendig for at have energi og overskud til at klare de udfordringer, skolen byder.

ERFARINGER FRA BISTRUPSKOLEN

Praktiske erfaringer fra Bistrupskolen på Sjælland peger også på, at der er en sammenhæng mellem gode bevægelsesvaner og indlæring. Her har man iværksat et aktivitetsprojekt, hvor målet er at øge børnenes trivsel gennem mere bevægelse. Antallet af idrætstimer i 3. og 4. klasse er sat i vejret. 3. klasse har nu fem timer om ugen og 4. klasse har fire.

Projektet har forbedret børnenes kondition mærkbart og sat en positiv udvikling i gang: Flere børn i aldersgruppen er blevet interesseret i at dyrke idræt i fritiden. Flere af de overvægtige

elever, som ellers ikke motionerer meget, har meldt sig ind i de lokale idrætsklubber. Og så har skolen selvfølgelig gjort næsten rent bord ved den årlige idrætskonkurrence mod de andre lokale skoler. Lærerens erfaringer er, at den øgede fysiske aktivitet også har en anden positiv virkning. Børnenes bedre fysiske trivsel har nemlig betydet, at deres forudsætninger for at lære noget i timerne også er forbedret. Læs mere om børn og fysisk aktivitet i konferencerapporten "Børn og Motion" på www.folkesundhed.dk





HELLERE ÆBLEKINDER END ÆBLEFORMER I KLASSEVÆRELSET



Børn er ofte kernesunde, aktive og sprængfyldte med energi. Dette er dog ikke virkeligheden for alle børn. Mange børn lever i dag usundt. De spiser uhensigtsmæssigt og er i dårlig fysisk form. Det er et stort problem, ikke mindst fordi fundamentet for en sund livsstil senere i livet bliver grundlagt i barndommen.

Børn med sunde madvaner og et aktivt fritidsliv bliver som regel sunde og aktive voksne. Omvendt er der en stor risiko for, at inaktive og usunde børn også bliver inaktive og usunde voksne. Derfor er det vigtigt, at vi gør en fælles indsats for at forbedre sundheden.

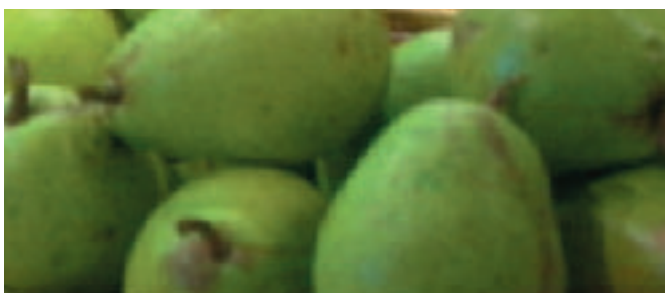
For meget cola og computer – for lidt frugt og frisk luft

Der er ikke noget galt hverken med cola eller computere. Men mange børn sidder stille alt for længe f.eks. foran computeren eller tv-apparatet. 12 % er enten meget lidt aktive eller deltager

slet ikke aktivt i motionslignende aktiviteter. Samtidig spiser de mere slik og drikker mere sodavand end tidligere. 3 ud af 4 børn får for meget sukker. Det betyder, at sukker og sukkerholdig mad og drikke fylder op for den sundere kost, der giver de vitaminer og mineraler, der er så vigtige, når man skal vokse og udvikle sig. Resultatet kan blive overvægtige børn, der bevæger sig for lidt.

Vi kan og skal reagere

Børn, der er fysisk inaktive, er som regel raske i dag. Men senere i livet har de en øget risiko for at udvikle overvægt, dårligt stofskifte, forhøjet blodtryk og for højt kolesteroltal. Det betyder, at risikoen for livsstilsrelaterede sygdomme som diabetes type 2, hjerte-kar-sygdomme og kræft øges markant. Derfor skal vi forbedre børnenes fysiske tilstand og ændre deres usunde madvaner. Det skal skolen være med til. Vi skal hellere have æblekinder end æbleformer i klasserne.



Børns mad og bevægelsesvaner:

- 12 % deltager sporadisk eller er helt inaktive i løbet af en dag.
- Drengenes fysiske form er faldet med 8 % på 12 år. Pigenes med 4 %.
- 3 ud af 4 børn får for meget sukker.
- Børns sodavandsforbrug er steget med 30 % siden 1995. Derudover drikker de meget saft.
- 5 % i alderen 4-10 år spiser under 100 g frugt og grønt om dagen. Kun 19 % spiser de anbefalede 400 g.
- En undersøgelse af 1000 9-15 årige odenseanske skolebørn viste, at ca. 6 % havde forstadier til diabetes type 2.

Hvor kommer sukkeret i børnenes kost fra:

- Slik, is, kager m.v. 54 %
- Frugtsaft, marmelade m.v. 23 %
- Sodavand og læskedrikke 15 %
- Andet 8 %

“Du er måske for sød”, pjece fra
Fødevarerdirektoratet





SÆT BANANER OG BLOMKÅL PÅ SKOLESKEMAET

Børn i alderen 4-10 år har brug for 400 gram frugt og grønt hver dag. De spiser i gennemsnit lidt over 300 gram – men mange børn spiser for lidt! Derfor er det vigtigt, at skole og forældre motiverer børnene til at spise mere frugt og grønt – allerhelst forskellige slags frugt og grøntsager hver dag. Læs mere på www.6omdagen.dk

Skoler med frugt- og grøntpolitik

Skolens ledelse kan også gøre en aktiv indsats. På nogle skoler har man lavet frugtordninger, så eleverne kan få eller købe frisk frugt og grønt hver dag. Ordningerne er vidt forskellige. Nogle skoler har en frugtbod. Andre bruger et system med klippekort eller frugt- og grøntabonnement, så klasserne modtager en fælles frugtkurv.

Læs mere på www.frugtkvarter.dk

Skolesamarbejde omkring frugt- og grøntordninger

Den århusianske skoleforvaltning iværksatte et spændende frugtprojekt i 2000, hvor 4 skoler fik fælles frugtordning som et forsøg. I dag er ordningen udvidet til 20 skoler. En lokal grossist leverer hver dag den friske frugt. Frugten giver børnene ny sund energi, så der er overskud til både regnestykker, verber og boldspil i frikvarteret. Det koster 2 kroner pr. elev om dagen. Det er ikke mange penge for at få ladet batterierne op.

Anbefalinger

Mad og måltider

- Giv tid til måltider.
- Skab god atmosfære omkring måltider.
- Vær sammen med børnene, når de spiser.
- Giv mulighed for at købe sund og velsmagende mad.
- Tilbyd gerne frugt og grønt hver dag.
- Giv mulighed for flere sunde mellemmåltider om dagen.

Læs mere om Sundhedsstyrelsens anbefalinger på www.spisesiden.dk

Bevægelse

- Børn skal være moderat fysisk aktive mindst 1 time om dagen – gerne sammensat af mindre perioders aktivitet.
- Et par gange om ugen må dette gerne suppleres med mere intensiv aktivitet – f. eks løb, spring og hop.

Se Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet på www.sst.dk/motion





VEJEN TIL BEDRE TRIVSEL

3. klasse på Troelskærskolen i Munkebo har en plan. Målet er at skabe en bedre hverdag for både elever og lærere. Kost, motion, sociale normer, pædagogik og samarbejdet med forældrene er alt sammen ting, der har indflydelse på, hvordan skoledagen spænder af, fortæller Annette,

klassens dansklærer.

- Børn har en naturlig trang til at bevæge sig, så det skal der være plads til i skolen. Hvis eleverne ikke får rørt sig nok og samtidig spiser forkert, bliver de urolige og uoplagte. Det går ud over deres indlæring. De skal også lære at indgå i et fællesskab.

Mere plads til fysisk aktivitet

Annette har udarbejdet et koncept med afsæt i en amerikansk metode, Classroom Management, der går ud på at give klassen stabile rammer med faste rutiner. Man kan gøre mange forskellige ting for at få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen. 15 minutters gymnastik hver morgen, udendørs leg hver mandag, bold-

spil om tirsdagen, dans og musik om onsdagen eller et par faste ugentlige opdagelsesrejser i naturen gør underværker, fortæller Rikke, klassens matematik- og idrætslærer.

- Vi har også gode erfaringer med at lade eleverne tage på drømmerejser, mens de lytter til klassisk musik. Gennem fælles aktiviteter og faste rutiner lærer klassen et regelsæt, der gør hverdagen tryk og overskuelig. Resultatet har allerede vist sig. Hverdagen er roligere, og vi oplever færre konflikter.

Reglerne formuleres i fællesskab

- Vi kiggede også på elevernes kostvaner, og i samarbejde med eleverne formulerede vi regler for forbruget af de tomme kalorier. Skolebodens udbud blev også gået efter i sømmene. Dialog og opbakning fra forældrene er en forudsætning for, at planen lykkes. Forældrene skal vide, hvad skolen forventer af dem. F.eks. at børnene møder udhivlede i skole.

Læs mere i "Classroommanagement: at skabe rum for læring", Bodil Bang-Larsen m.fl., Dafolo, 2000.

LAV EN SUNDHEDSPOLITIK PÅ SKOLEN

Børnenes sundhed er forældrenes ansvar, men skolebestyrelsen skal arbejde aktivt for at styrke sundheden – fortæller Solveig Gaarsmand, næstformand i Skole og Samfund. Det kan gøres på flere måder. Man kan f.eks. tage emner som sundhed, kost og bevægelse op som indsatsområder for skolen og få udarbejdet en sundhedspolitik, hvor mad og bevægelse indgår som en selvfølgelig del. Den skal forældre gøres bekendt med på forældremøder og gennem skolens hjemmeside.

Skolebestyrelsen kan nedsætte et udvalg for skoleboden, som sammen med eleverne og den ansvarlige for boden drøfter, hvad udbudet til børnene skal være. Hvis skolen har en drøm om et

køkken, hvor mad kan laves eller varmes, kan udvalget udarbejde et forslag til, hvordan det kan gribes an. Det er en stor opgave, som vil kræve langtidspanlægning at løfte.

Tal bevægelse med forældrene

Solveig Gaarsmand mener, at det er en opgave for skolebestyrelsen at tage 'bevægelse' op som emne ved forældremøder. Her skal forældre gøres opmærksomme på, at børn har godt af at bevæge sig. At det f.eks. kan være en god idé at gå eller cykle til skole i stedet for at blive kørt. Skolebestyrelsen kan også drøfte muligheden for flere idrætstimer samt udeordninger i frikvartererne.

Få inspiration til en sundhedspolitik

Sådan prioriteres maden og måltiderne i dag

Sunde mad- og måltidskulturer fremmes bl.a. ved de rammer og vilkår, som er en del af vores hverdag. Sundhedsstyrelsen har i 2000 gennemført en undersøgelse, der bl.a. viser at:

- Kun 3% af skolerne og 4% af fritidsinstitutionerne har en nedskrevet mad- og måltidspolitik.
- På cirka halvdelen af skolerne har eleverne kun 15 minutter til at spise i.
- På mere end hver tredje skole findes hverken skolebod eller kantine.
- Kun på 22% af fritidsinstitutionerne tilbydes dagligt frugt eller grønt.

Læs mere om undersøgelsen i publikationen "Mad og måltider i grundskoler og fritidsinstitutioner – hvordan ser det ud?". Den kan du finde på www.spisesiden.dk

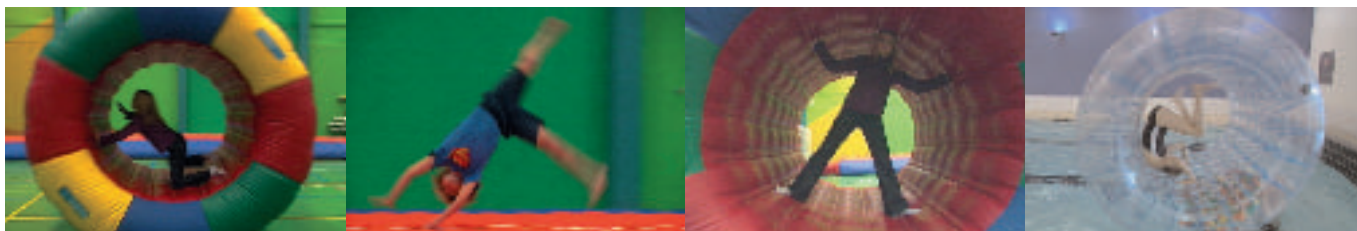
Samme sted kan du finde publikationen "Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel", som bl.a. handler om formulering af en sundhedspolitik.

I "Erfaringsbanken" på www.spisesiden.dk har over 100 skoler og fritidsinstitutioner gjort deres mad- og måltidspolitik tilgængelig – til inspiration for andre.

På Fødevarerdirektoratets hjemmeside www.altomkost.dk kan du læse om "rejseholdet". Rejseholdet kan yde faglig rådgivning om mad- og måltidsordninger. Rejseholdet kan kontaktes på Hotlinen tlf. 80 60 10 60. På hjemmesiden kan du også finde inspirationsmaterialet "Mad til børn i daginstitutioner og skoler".



BØRN SKAL HAVE FYSISKE UDFORDRINGER



Vi skal skabe nye rum for spændende aktive oplevelser, både inde og ude. Skolebyggeriet skal rumme legesteder, der appellerer til børnenes fantasi. Pædagoger, lærere og skoleledere skal i et samspil klæde arkitekterne på til at lave fremtidens institutioner. Målet er at skabe rum for fysisk aktivitet og leg. På Arkitektskolen i Aarhus søger en ny generation af arkitekter med lektor Mogens Brandt Poulsen i spidsen, at ændre arkitek-

turen ud fra temaet 'Mad og bevægelse i skolen'. De arkitektstuderende arbejder med konkrete forslag til at ændre eksisterende skolers fysiske rammer på udvalgte skoler og daginstitutioner i projektet Børn, Mad og Bevægelse i Fyns Amt. Det er ikke meningen, at skolefolk og arkitekter skal styre børns leg. De skal sørge for, at arkitekturen inspirerer og danner gode rammer for børns frie leg i hverdagen.

Modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse

– et samarbejde mellem Fyns Amt og 10 fynske kommuner

Modelprojektets fokus på børn, mad og bevægelse skal bidrage til opfyldelse af de konkrete mål vedrørende ernæring og fysisk aktivitet i regeringens Sundhedsprogram. Se regeringens Sundhedsprogram "Sund hele Livet" på www.folkesundhed.dk

Formålet med projektet er at øge trivsel og sundhed samt forebygge sygdom blandt børn via en række præcise og evaluerbare mål – herunder først og fremmest:

- At udvikle mad- og bevægelsespolitikker i daginstitutioner, skoler og fritidsinstitutioner.
- At udvikle viden og kompetencer hos de professionelle, som børn møder i deres hverdag.
- At involvere forældre og familier i projektet således at det bliver et fælles anliggende.

- At involvere det lokale foreningsliv.
 - At skabe miljøer for mad og bevægelse.
- Der er i projektet afsat puljemidler til at tilgodese kommunale ansøgninger som led i realiseringen af projektets formål og som en starthjælp til at ændre de fysiske rammer, således at projektet forankres i drift.

Projektet støttes økonomisk af Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen.

Kontaktpersoner i Fyns Amt, Afdelingen for Forebyggelse og Sundhed: Projektkoordinator Morten Kromann Nielsen, tlf. 6556 1209 – email: mrk@afs.fyns-amt.dk
Projektmedarbejder Kristian Mondrup, tlf 6556 1219 – email: krm@afs.fyns-amt.dk

FREMTIDENS SKOLE ER ALLEREDE BYGGET

Skolens indretning betyder meget for elever og lærere. Moderne pædagogik gør brug af mange forskellige undervisningsmetoder. Derfor ser nye arkitektoniske idéer i skolebyggeriet dagens lys i disse år.

Eventyr i Odense

Det er pædagogikken, der skal definere rammerne – ikke omvendt. På H. C. Andersen Skolen i Odense, der blev indviet i foråret 2001, er det netop pædagogikken, der sætter kravene til skolens indretning. Gennem indretningen er der lagt vægt på, at eleverne har let adgang til fagllokaler og udendørsarealer. Lokalerne kan tilpasses fysisk ved hjælp af mobile vægge. I midten af skolebygningen ligger et centralt skoletorv med adgang til idrætsområdet, klasseområderne, et pædagogisk servicecenter, væksthuse, musikhus og meget mere. Skolens elever og lærere er glade for deres nye arbejdsplads. På skolens hjemmeside beskrives arkitekturen som en pædagogisk genistreg – en skole, der modsvarer en hvilken som helst pædagog's vildeste drømme.

Se skolen på www.hcandersenskolen.odense.dk

Fleksibel undervisning i fleksible rammer

Skoleinspektør Anna Vadgaard fremhæver fordelene ved de mobile rum:

- Skolens fysiske rammer giver mulighed for fleksibel undervisning. I undervisningsrummet er der mulighed for at veksle mellem auditorier til at lytte og tale, studieceller til ro og fordybelse, laboratorier til eksperimenter, praktisk arbejde og forskning. Endelig er de store rum egnede til fremlæggelser og udstillinger. På mange skoler er mulighederne begrænsede. Men det er vigtigt hele tiden at se og vurdere mulighederne for at indrette skolen bedre.
- Alle brugere af skolen skal inddrages i arbejdet med at forme de fysiske rammer, så folkeskolens intentioner får de bedste muligheder for at blive opfyldt.



KROP SKAL DER TIL – PRÆSENTATION AF PROGRAMMERNE

DR har i samarbejde med Sundhedsstyrelsen produceret 5 programmer om mad og bevægelse i grundskolen. Programmerne sendes på DR i løbet af februar og marts 2003. Skolen kan søge information om rekvirering af programmerne på det lokale Amtscenter. Find telefonnummeret til dit lokale Amtscenter på www.amtscentre.dk.

Krop skal der til – Voksenprogram er et inspirationsprogram, der med udgangspunkt i den foruroligende statistik over udviklingen i børns fysiske trivsel søger at skabe inspiration for aktive voksne på og omkring skolerne. Udviklingen må ændres – og det kan den faktisk også, viser flere erfaringer. I Hjortshøj-Egå finder vi et aktivt samarbejde mellem skole og idrætsliv, i Birkerød hører vi om resultaterne af flere idræstimer på skemaet, vi har kultursociologen Benny Schiøtte med ude at se på skolegårde, vi drøfter madens rolle i skoledagen med madskribenten Helle Brønnum Carlsen, og ikke mindst kommer

det til at handle om samarbejdet og ansvarsfordelingen lærere og forældre imellem

De fire øvrige programmer henvender sig til 3.-4. klasse og har alle en gennemgående vært, Jane, og to børn Amanda og Emil som medvirkende hovedpersoner.

De to børn starter som passive tilskuere, men involveres så i programmet og har primært rollen som **oplevelende**, hvor Jane i sit møde med forskellige faglige personligheder formidler **viden**.

Programmerne kan anvendes i undervisningen af klasselæreren, idrætslæreren og undervisere i natur- og teknik. Der lægges også op til, at undervisere i hjemkundskab træder ind i samarbejdet, for at maden allerede i de tidlige klassetrin bliver tænkt ind i skolens helhed, selvom børnene endnu ikke har faget.

I **Rend og hop – bevæg din krop 1:4** er det bevægelse i alle dets afskygninger, det handler om. Amanda og Emil afprøver en masse af de muligheder, der er i vand. Svømning, dykning, vandpolo, undervandspolo og de store oppustelige "wheels", man kan rulle indeni. De kommer forbi en golfbane og får selv lov at opleve, at det kan lade sig gøre at ramme den lillebitte kugle. At bevægelse ikke kun handler om organiseret idræt bliver illustreret, da de to børn simpelthen ikke kan lade være med at lege tagfat i en skolegård, der er indrettet til bevægelse. Hip-hop dans er en anden form for bevægelse, og børnene får også lov at opleve både hop og spring i "fremtidens gymnastiklandskab".

Jane sætter fokus på det at være "i form" og får testet sin kondition. Badmintonspilleren Peter Rasmussen fortæller hende om det at vælge lige præcis den sport, man kan lide, og cykelrytteren Nicki Sørensen om, hvordan mad og sport hænger sammen. Jane løber også ind i et par Extremsports-fyre, der kører på mountainbike over land og vand, roer i kano og rappeller fra en bro. En mere afslappet betjent på rulleskøjter er med til at understrege, at bevægelse – det kan alle kaste sig ud i.



I programmet **Rend og hop – bevæg din krop 2:4** er det maden, der er i centrum. Amanda og Emil er med til at lave frokost i et elev-køkken, og de hører de andre elevers erfaringer med at arbejde med maden som en del af undervisningen. Videre går turen til en skole med kantineordning, hvor der sættes fokus på mad, man har lyst til at spise – og som også giver den energi, man trænger til. Endelig møder børnene kokken Nikolai Kirk, og de er med til at hente råvarerne ind fra marken og lave mad. Der er både madtips at hente og for børnene nærmest eksotiske danske grøntsager.

Jane er på sin tur forbi en mystisk skole, hvor eleverne på en sjov måde checkes for slik, cola og chips – og sendes på løbetur, for at brænde det af igen. Hun drøfter sundhedsplakater og anden informationsforvirring med en ernæringseksperter og møder på sin vej også en kostrådgiver, der udover gode råd også serverer smagsprøver.

Rend og hop – bevæg din krop 3:4 tager sit udgangspunkt i den sindrige konstruktion, vores krop er. Det illustreres, da børnene afprøver flere af opstillingerne på Eksperimentariets udstilling Dig&Mig. På en efterfølgende løbetur i skoven bliver det klart, at man i høj grad også kan mærke sin krop. Balance og koordinationsevne er nogle af de færdigheder, Amanda og Emil bliver opmærksomme på. Men også det helt elementære: Hvad orker man egentlig med sin krop. Det får Emil testet på et Kropseksperimentarium. Børnene løber også ind i et slagsmål – som dog hurtigt viser sig at være stunt-træning. Amanda og Emil kan så få lov at prøve, hvad det kræver af kropskontrol at udføre de halsbrækkende stunt-scener i film. Jane møder en læge og får forklaringen på mange af kroppens signaler, og en soldat på øvelse giver hende idéer til, hvad man skal fodre kroppen med, hvis den skal kunne holde til strabadser. Desuden får vi en skulptørs betragtninger om kroppen set udefra.



Rend og hop – bevæg din krop 4:4 er programmet, der på kryds og tværs tager os med rundt i det danske skolelandskab – set i et trivselsperspektiv. Amanda og Emil har her overtaget rollen som journalister og får både skoleinspektør, borgmester og undervisningsminister på krogen. Men også aktive elever, der selv gør noget for at gøre deres skole sundere hører vi fra. Vores to reportere inviterer en ekspert ud i en kedelig skolegård for at levere konkrete forslag til forbedringer. Bevægelsen inde i skolen sættes på spidsen på den nye Hellerup skole, og ude i skoven møder børnene en klasse fra Rødkilde skole på Sjælland, der hver uge rykker undervisningen ud i naturen. Den mere traditionelle idræt besøger programmet også – dog her i en sammenhæng, hvor også forældrene er inviteret til at deltage. Amanda og Emil sætter sig derefter for at undersøge, hvordan bespisningen ser ud på de danske skoler, og det handler både om sure madpakker, manglende madtilbud og lækre madboder. Jane er i dette tværgående program blevet sendt på en mission af børnene: Find nogle alternative sportsmuligheder, man kan bruge i skolen – og det sætter både amerikansk fodbold og dans på plakaten.

Det sidste program – og dermed hele serien – afsluttes med en sang "Lyt til din krop" fremført af vores to hovedpersoner – muligvis når Jane også frem, hvis hun orker efter prøvelserne...





TEMAAFTEN FOR FORÆLDRE I 3. OG 4. KLASSE

Scenarie

Skolebestyrelsen på skolen har allerede lagt planer for, hvordan de vil arbejde med emnerne i tv-programmerne i 4. klasse. Birthe er medlem af skolebestyrelsen. Hun fortæller, at de bl.a. har lavet et aftenarrangement:



- Vi har lavet en plan for aftenen. Vi præsenterer programmerne fra DR og hjemmesiden for klassens forældre. Så holder et af vores bestyrelsesmedlemmer et debatoplæg omkring sunde madpakker. Han fortæller også om vores politik om transport af børnene til og fra skole. Faktisk har vi også inviteret en fra idrætsklubben, der fortæller om deres arbejde med børnene.

Det er meningen, at forældrene skal føle ejerskab for problemstillingen. Derfor er aftenen tilrettelagt sådan, at de skal arbejde i grupper, hvor de skal formulere deres egne målsætninger omkring mad og bevægelse i klasserne. I løbet af aftenen skal man helst blive enige om en fælles målsætning. Problemet med at passe børnene under mødet, har bestyrelsen løst. Jørgen fortæller:

- Det kan selvfølgelig være et problem for nogle at få passet børnene i forbindelse med arrangementet. Og børn på 9 – 10 år kan jo ikke være alene hjemme. Vi har haft succes med at lave et arrangement for børnene samtidigt med mødet. To af bestyrelsesmedlemmerne har arrangeret flere smålege med børnene.



GOK, GOK, GOK – RABALDERLEG I SKOLEGÅRDEN

Scenarie

Solen skinner. Der er skrål og grin i skolegården. 3. klasse leger 'Ræven og Hønsene'. Det sker tit, at de leger, men i dag er anderledes. Det er lørdag eftermiddag, og det er Simones far Torben, der er ræv. Han har et rødt bånd om armen og halser af sted – først efter Mathias, der er for hurtig, så drejer han af og prøver at fange Line. Forgæves. Alle griner og råber. De fleste – både børn og deres forældre – er med i legen. Andre nøjes med at heppe. Reglen er, at hønsene kun kan fanges, hvis de forlader hønsegården på egen hånd. Når de løber i grupper på 2 eller 3, må ræven ikke tage dem. Sådan er reglerne.

Birthe, der er mor til Mathias og medlem af skolebestyrelsen har altid interesseret sig for de gamle børnelege. Der er hende, der har arrangeret eftermiddagen under overskriften 'Det er rart at bevæge sig sammen'. Efter legen er alle både trætte og sultne ikke mindst Torben, der var ræv temmelig længe. Sandwichene og frugten i madkurvene bliver spist med glubende appetit. Og så er det tid til at snakke og lægge planer for næste gang, klassen skal mødes.

Du kan få flere ideer til børnelege i Jørn Møllers bøger, fx "So i hul" og "Hund i lænke".



FÅ STYR PÅ TRAFIKKEN

Hvert fjerde skolebarn bliver hver morgen kørt til skole. Det viser Miljøstyrelsens undersøgelse blandt 11.000 elever fra 114 skoler. Den tætte trafik på skolevejen gør det farligere for børnene at gå eller cykle til skolen. Men de går glip af sund fysisk aktivitet, og de lærer ikke at færdes sikkert i trafikken. Børn i 3.- 4. klasse kan sagtens gå eller cykle et par kilometer til og fra skole. Men skolevejen skal være sikker at færdes på. Læs mere på www.miljoetrafikant.dk og se f.eks. artiklen "Hver fjerde elev køres i skole" på www.folkeskolen.dk (søgeord: Skoletrafik).

Skolens og forældrenes fælles ansvar

Mange forældre vælger måske bilen, fordi skolevejen er trafikret og farlig for børnene at færdes på. Men på den måde, gør de kun problemet værre. Rådet for Større Færdselssikkerhed har udgivet pjecen 'Trafiksikkerhed i og omkring skolen'. Her kan Skolebestyrelsen hente råd og vejledning til, hvordan skolevejen kan gøres mere trafikikker, sådan at børnene trygt kan gå eller cykle til og fra skole.

Indbyd forældrene til en dialog om, hvordan I i fællesskab kan gøre skolevejen mere sikker. Det kan også være en god idé at invitere det lokale politi til et samarbejde. I Silkeborg har politiet høstet positive erfaringer med at arrangere cafeaftener om trafiksikkerhed for forældre til børn i børnehaveklassen.

Læs mere på www.færdselssikkerhed.dk



Gåbus

Også i Århus og Odense har forældregrupper gjort noget ved problemet. Hver morgen følger voksne børnene i skole til fods. Hvis gåbustanken skal have en chance for at slå igennem, viser de hidtidige erfaringer fra Odense Kommune, at det er vigtigt, at skolerne tager ansvar.

Skolernes færdselskontaktlærere bør involveres i planlægningen af projektet, så de føler et ejerskab for projektet. De kan dermed være med til at igangsætte og inspirere klasselærere og forældre til at ville gåbusprojektet. I Odense ledes projektet af Mette Fynbo (mlau@odense.dk), Odense Kommune.

FOKUS PÅ SUND MAD

Scenarie

På en skole har forældre og lærere startet et projekt for alle 4.-klasserne. Temaet er sund mad. Børnene skal her lære, hvorfor det er nødvendigt at spise sundt. De skal lære, hvor maden kommer fra. Hvordan den omsættes til energi i kroppen. Børn og forældre kan vælge at arbejde sammen om forskellige temaer. Dem, der vælger temaet 'morgenmad' skal arrangere morgenmad for hele klassen. De skal lave tegninger, plakater og

reklamer for sund morgenmad. Temaet 'madpakker' indeholder opgaver, hvor børnene skal lave madpyramider, madpakkelotteri og prøvesmagning med forskelligt pålæg. I temaet 'familieretter og livretter' skal børn og forældre præsentere sunde livretter for klassen. Projektet medvirker til, at familierne sætter mere fokus på sund mad derhjemme.

Få gode tips på www.fi.dk og www.projekt-madpakken.dk



Lege og aktiviteter i fritiden



De gode gamle lege skal findes frem af gemmerne. Hvem husker ikke de sjove stafetlege – tag-fat-lege – fangelege – gemmelege – boldlege – kampelege?

Lav et katalog over lege!
Læs mere om lege på www.ihv.dk/rabalderleg.html

Udover sportsaktiviteter i fritiden er der mange andre muligheder; se blot her:

Friluftsrådet, lystfiskerforeninger, DUI Leg og virke, Det danske spejderkorps, Fodslawforeninger, fritidsklubber, teaterforeninger, musikskolen mm.

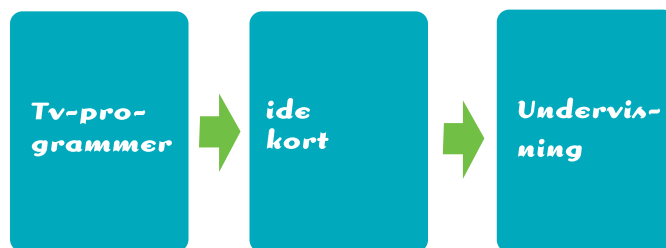
Se også hos de lokale fritidskonsulenter og på bibliotekerne. Her er der ofte spændende tilbud.



BRUG MATERIALET I UNDERVISNINGEN

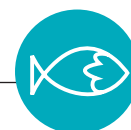
Til de 4 undervisningsprogrammer hører fire idekort til inspiration for lærere. På idekortets forside er angivet målet med idekortet, og der er henvisninger til Undervisningsministeriets klare mål. På bagsiden af hvert kort er der konkrete ideer til undervisningsforløb og aktiviteter. Idekortene er tænkt som et redskab til læreren: Se et af de 4 tv-programmer sammen med eleverne – vælg et undervisningsforløb eller nogle aktiviteter fra idekortet og sæt undervisningen i gang.

Ideen med idekortene er, at eleverne skal aktiveres mest muligt. De skal trække på egne erfaringer og oplevelser og derigennem få nye erfaringer og viden.



Tv-programmer og idekort kan bl.a. bruges i fagene dansk, natur/teknik, idræt, hjemkundskab og musik.

Se de vedlagte idekort eller se dem på hjemmesiden www.sst.dk/kropskaldertil



HVAD KAN VI GØRE SOM LÆRERE?

Han er virkelig god til idræt, hun er en ørn til matematik eller hun er helt fantastisk til sprog. Udtryk fra skolehverdagen, hvor både lærere og forældre opfatter barnet som værende god til enten/eller. Det er af stor betydning at stimulere barnet både intellektuelt og motorisk. Lærere og forældre må sammen sørge for at skabe gode muligheder for hele barnet. Det kan gøres på mange måder. Traditionelt har skolen været meget fokuseret på faglighed og indlæring. Men det er også vigtigt at få sat aktiviteter i gang, der sætter fokus på sundhed og trivsel, og de to sider behøver ikke at udelukke hinanden. Prøv f.eks. at arrangere en sundhedsuge, eller lad klassen lave en "sundhedsavis" med masser af billeder og lidt tekst. Det kan også være, at klassen kan lave deres eget brætspil om mad og bevægelse.

Slip kroppen løs i timerne

Det er vigtigt, at skolen giver lærerne tid og mulighed for at inspirere hinanden og måske endda i fællesskab formulere og gennemføre konkrete trivselsprojekter, der går på tværs af de traditionelle faglige grænser. Fysisk aktivitet i skolen er historisk set isoleret til idrætstimerne, men man kan sagtens bruge kroppen aktivt og bevæge sig i mange andre fag. Det handler om at gøre fysisk aktivitet til et naturligt integreret element i timerne.

Man kan f.eks. sagtens lave orienteringsløb i boglige fag som dansk eller engelsk. Prøv at lave et orienteringsløb i matematik, hvor børnene skal løse forskellige regneopgaver på hver post. Eller prøv i natur og teknik at cykle med børnene ud til den lokale mose eller vandløb for at samle vandprøver med hjem til analyse.

I 2000 udgav Sundhedsstyrelsen det interaktive undervisningsmateriale "Kom i Gang". Materialet omfatter udstillingsplancher, testudstyr, et elev- og et lærerhæfte og en hjemmeside: www.komigang.com. Undervisningsmaterialet kan bruges tværfagligt og kan bestilles gennem landets Amtscentre. Undervisningsmaterialet henvender sig til de større elever, men kan sagtens give inspiration til arbejdet med 3.- 4. klasse.

Der kan også hentes inspiration hos Dansk Skoleidræt, www.skoleidraet.dk

Et andet, eller næste, skridt kan være at arrangere et forældremøde, hvor I diskuterer mulighederne for i fællesskab at forbedre sundheden. Prøv på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger at formulere jeres egen sundhedsplan eller mad- og bevægelsespolitik for klassen.



MAD OG MOTIONS DAG FOR DE YNGSTE

Scenarie

- Prøv lige at høre efter! I må vente lidt med at spise frugten. Lars og Rune vil først lige fortælle jer om det, der er på fadene. Bagefter vil Pernille fortælle om dagens program.

Trine har talent for at organisere og skabe ro i en forsamling. Hun har sammen med kammeraterne i 8. klasse arrangeret en temadag om mad og bevægelse for børnene i 4. klasse. Den sidste uge har 8. klasse arbejdet med sundhed og trivsel. En del af projektet har været at tilrettelægge temadagen for 4. klasse. Diskussionerne blandt Trine og hendes kammerater har til tider været voldsomme, for det har ikke været let at blive enige om et program. Børnene i 4. klasse skal jo helst synes, det er sjovt og samtidig lære noget om sundhed. Nu er dagen kommet, og planen skal gennemføres. Der er lavet en



plakat med dagens program. Første punkt, morgenmad, er allerede godt i gang. Senere skal børnene lege forskellige lege, som er opfundet til temadagen. De skal høre om sundhed og gode madvaner. I løbet af dagen er der arrangeret små indlagte pauser, hvor børnene kan spise frugt og drikke vand. Sidst på dagen skal børnene male en frise med titlen "4. A i bevægelse". Den skal hænges op i klassen som et sjovt minde om dagen.

SKOLEGÅRDEN SKAL INSPIRERE TIL LEG, BEVÆGELSE – OG MEGET MERE

Børnerådet har lavet en undersøgelse af børns holdning til skolegården på deres egen skole. Mere end hvert tredje barn synes ikke, at den er et rart sted at være. Det er bl.a. i frikvartererne, at børn skal have frisk luft og motion. Derfor er velfungerende udearealer vigtige for deres fysiske trivsel og velvære. Alligevel er det kun omkring hvert fjerde barn, der er ude i skolegården i frikvartererne. Resten opholder sig indenfor.

Skolegården er drengenes arena, men hvad med pigerne?

Hvordan får vi børnene til at bruge skolegården mere? I dag bruges de fleste skolegårde til traditionelle boldspil som fodbold, basket osv. Der er ikke så mange, der bruger skolegården til at snakke eller bare til at gå små hyggeture. Undersøgelsen fra Børnerådet viser også, at det mest er drengene, der har indtaget skolegården.

Måske tager miljøet i skolegården ikke tilstrækkeligt hensyn til aktiviteter, som pigerne især kan lide. Hermed går mange elever glip af den friske luft og den fysiske aktivitet.

Det er ærgerligt, for ofte skal der ikke meget til for at gøre skolegården til et sjovere og rarere sted at være for alle børn. Det er f.eks. en god idé at opdele skolegården i mindre enheder, som indbyder til mange forskellige former for leg og fysisk aktivitet. Klatrestativer, gynger og rutsjebaner kan f.eks. gøre en hel del. Læhegn og bænke er også med til at sørge for, at man kan sidde uforstyrret og snakke, hvis det er det, man har lyst til.

Der kan hentes mere inspiration til udformning af gode udemiljøer i Undervisningsministeriets projekt 'Rum, Form og Funktion', www.uvm.dk, eller hos Lokale- og anlægsskuffen: www.loa-fonden.dk, tlf.: 32 83 03 30.

SJOV MED FRUGT OG GRØNT I KLASSEN

Hvad hedder frugterne? Hvordan staver man til dem? Hvor stammer de fra? Hvordan skal de spises? Det er en god idé at arbejde bevidst med børnenes interesse for frugt og grønt. Her er et par forslag:

- Arranger en konkurrence, hvor børnene dystes på viden om eksotiske frugter.
- Lav en blindsmagning, hvor børnene smager på forskellige frugter med bind for øjnene.

- Arranger en quiz, hvor børnene skal gætte bestemte frugter ud fra deres former og farver.
- Gå på opdagelse udenfor klasselokalet mellem supermarkedets frugt- og grøntsagshylder.
- Tag en snak med den lokale grønthandler om de mange forskellige og spændende frugter og grøntsager, han har på hylderne.

AKTIV – OGSÅ EFTER SKOLETID

For 5 år siden startede fritidskonsulent Franz Hjort i Munkebo et utraditionelt samarbejde mellem byens foreninger bl.a. for at gøre byens børn og unge mere aktive. Resultatet er bl.a. et årligt natarrangement med et nyt og spændende tema hvert år. I den fynske by har man arrangeret så forskellige natakiviteter som Fangerne på Fortet, Stjernetræf, Gysernat, Middelalderkaos og senest Cirkus gennem Tiderne. Det er kun fantasien, der sætter grænser for de natlige aktiviteter, og de har været meget populære hos byens børn og unge.

Det Rullende Værested

Samarbejdet har også resulteret i projektet Det Rullende Værested, en minibuss med udstyr i særklasse. Den er forsynet med en stor markise og smart okseskind på både sæder og loft. Minibussen er også udstyret med et stort musikanlæg og har en trailer med en saloon i bedste westernstil. Traileren er stopfuld af forskelligt sportsudstyr som hockeystave, bolde, stangtennis, minitennis og meget mere.

Brugerne af Det Rullende Værested er meget forskellige. De fleste er fra 3. til 7. klasse. Dog er de yngste i førskolealderen, mens de ældste er op til 16 år. Aktiviteterne i værestedet kan være almindelig hygge. Børnene kan f.eks. få en snak med en af de voksne, der er med. Ofte udkæmpes der drabelige kampe i kæmpefodbold, håndbold eller noget andet. Minibussen er bemanded med medarbejdere fra byens ungdomsomsråde og frivillige fra de lokale foreninger. Medarbejderne har det til fælles, at de kan lide at være med til at skabe et godt miljø for børn og unge i byen. De er også med til at sikre børnenes trivsel og sundhed. / Franz Hjort: fhj@munkebo.dk



Ideer til pausebevægelser

Lav små lette øvelser, der kan bruges, "når vi lige trænger til at strække os eller bevæge os". Det kunne være et par af disse øvelser:

- Stå ved bordet – støt til bordet og lav joggebevægelser på stedet
- Stå ved bordet og lav 5 dybe knæbøjninger
- Sid på stolen og lav gode strækøvelser:
 - stræk armene opad (hvor højt kan du nå?)
 - ud til siden og bagud (hvor langt kan du favne?)
 - og nedad (kan du nå gulvet?).
- Rul med skulderne (lad os ro sammen)
- Fold hænderne bag knæene – og skyd ryg.

Lad også eleverne komme med forslag til små bevægelseslege ("I dag er det Peter, der har planlagt, hvad vi skal gøre!").

Dansk Firma Idrætsforbund har nogle gode "pusterumsøvelser". Se www.dfif.dk og www.motion-fyn.dk



ELEVRÅDET SPILLER EN VIGTIG ROLLE

Trivsel og bevægelse er i høj grad en opgave for skolens elevråd. Og der er masser af ting, I som elevråd kan gøre for at sætte fokus på trivsel, mad og bevægelse.

Som aktiv elevrådsrepræsentant er der mange områder, hvor du kan præge debatten på din skole. Hvordan får I sund og god mad i kantinen eller skoleboden, som samtidigt er lækkert og indbydende for eleverne at spise? Hvordan sikres skolevejene bedst muligt, så man kan komme sikkert til og fra skole? Hvordan kan skolen samarbejde med byens idrætsklubber, så forskellige idrætsaktiviteter kan blive udbredt?

Tag et kig på din skole og se om der er særlige områder, hvor du som elevrådsrepræsentant kan arbejde for at forbedre forholdene. Husk at trivsel skabes gennem fællesskab og samarbejde. Du kan selvfølgelig ikke forvente, at I kan løse alle opgaverne på een gang. Hav tålmodighed. På skolen er der mange grupper, som skal høres. Elevrådets forslag skal behandles af lærerne, skolebestyrelsen og måske også skoleforvaltningen, og det vil tage tid. Gevinsten er, at du som elevrådsrepræsentant kan være med til at præge din egen skoledag og gøre skolen til et bedre sted at være både for elever og lærere – og dig selv.

Kære elevråd!

Hvem skal man spørge, hvis man vil vide, om skolens legeplads egner sig til løb og aktiv leg? Eleverne naturligvis!

Elevrådet kan f.eks. undersøge, om de andre elever er tilfredse med skolens legepladser og udearealer. Lav evt. en plan for, hvordan de kan forbedres og læg resultatet af undersøgelsen ud på skolens hjemmeside.

I kan også prøve at tælle sammen, hvor mange kilometer skolens elever og lærere tilsammen går til og fra skole på en uge. Gentag undersøgelsen et par uger senere, hvor I opfordrer alle til at slå rekorden. I kan også undersøge, hvor mange af skolens elever, der er aktive i en sportsklub, hvor mange har madpakke med osv.

Arranger et besøg i 3. eller 4. klasse, hvor ældre elever fortæller om deres oplevelser i idrætsforeninger. I kan komme ind på, hvad det er for en aktivitet, der finder sted – fodbold – håndbold – tennis osv. Hvordan træner I? Hvad er sjovt, spændende, kedeligt osv? Hvad får I ud af det? Det kan være en spændende oplevelse for begge parter.

I kan samarbejde med idrætsforeninger og lave en undersøgelse af tilbud til børn og unge i kommunen. Hvilke tilbud er der, hvornår, hvor og til hvilken pris?



Nicki Sørensen, Peter Rasmussen og Nikolai Kirk er alle med i tv-programmerne, produceret af Danmarks Radio (Se side 8 – 9).

Nicki Sørensen, cykelrytter

Jeg har altid været vild med idræt. Jeg konkurrerede tit med mig selv og kunne f.eks. finde på at måle, hvor hurtigt jeg kunne løbe, hvor langt jeg kunne springe osv. Jeg havde ikke nogle specielle drømme om at skabe mig karriere inden for cykelsporten. På et tidspunkt, tænkte jeg faktisk på at gøre lidt ved det at løbe, for det var jeg da ret god til. Det var først senere i livet, jeg fandt ud af, at jeg ville være cykelrytter.



Resultatet af jeres undersøgelse kan I offentliggøre på skolens hjemmeside eller i form af en folder til uddeling på skolen.

I kan lave en undersøgelse af elevernes engagement i fritiden. Hvad laver de unge mellem klokken 14 og klokken 22? Hvor mange er i en eller flere foreninger, hvor mange er i fritidsklub, hvor mange ser tv osv?

Kære elevråd! Brug jeres indflydelse til at skabe en bedre skolehverdag for både elever og lærere.

Husk ved alle undersøgelser:

Hvad vil I vide (beskriv målet med jeres undersøgelse)
 Hvem vil I spørge (målgruppe)
 Lav spørgeskema, husk at få det hele med (I kan jo kun spørge en gang!)
 Test spørgeskema på nogle kammerater (er spørgsmålene til at forstå)
 Test deres svar (kan I bruge kammeraternes svar?)
 Ret jeres spørgeskema til
 Gennemfør jeres undersøgelse
 Gennemarbejd resultatet af undersøgelsen, drag jeres konklusion og offentliggør resultaterne.



Debat om skolegården

Kan du huske da du selv legede i skolegården?
 Var legeforsøgene spændende og udfordrende?
 Havde I tid nok?

Sæt en debat i gang!

Lav en "aktiv" vægavis på skolen, hvor alle har mulighed for at skrive/tegne deres tanker og ideer til et bedre legemiljø.



Peter Rasmussen, badmintonspiller

Jeg begyndte at spille badminton, da jeg var 7 år. Jeg har altid spillet badminton, fordi det var sjovt, og ikke så meget, fordi jeg har drømt om en karriere. Da jeg var omkring 10 år, var jeg blevet ret god til det, men jeg var også god til både fodbold og tennis. Idræt var et sjovt fag. Jeg kan huske, at det var rart at komme ud og bevæge sig efter at have siddet stille i timerne. Det var især sjovt at lege den leg, hvor man ikke må røre jorden – Søroverleg hedder den vist.



Nikolai Kirk, kok

Jeg havde det fint med idræt i skolen, men jeg var også god til det. I 4.-5. klasse spillede vi altid fodbold eller hockey i idrætstimerne. Det bestemte vi drenge. Der var nok nogle, der ikke synes det var OK, men... Jeg var god til mange forskellige idrætsgrene: fodbold, badminton, svømning, og ishockey på søerne om vinteren. I dag spiller jeg mest squash. Jeg har altid hjulpet til i køkkenet hos min far, der også er kok. Det var sådan, jeg fandt ud af, at jeg var god til det med mad, og at jeg også gerne ville være kok.



Bevægelse

www.sst.dk/motion Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet
www.komigang.com Sundhedsstyrelsens undervisningsmateriale for 6.-7. klasse
www.skoleidraet.dk Dansk Skoleidræt, inspirationsmaterialer, Familiemotion
www.loa-fonden.dk Lokale og anlægsskolen, database, idrætslegepladser
www.faedrselssikkerhed.dk – Rådet for Større Færdselssikkerhed, trafikpolitikker
www.miljoetrafikant.dk – Miljøministeriet og Trafikministeriet, Miljøtrafikugen
www.dfif.dk og www.motion-fyn.dk Dansk Firmaidrætsforbund, pusterumsøvelser
www.ihv.dk/rabalderleg.html Gerlev Legepark, kurser, inspiration mv.

Mad og måltider

www.spisesiden.dk Sundhedsstyrelsens projekt Børn, Mad og Måltider
www.6omdagen.dk Dokumentation for frugt og grønt indtag
www.altomkost.dk Fødevaredirektoratet, generel ernæring
www.fi.dk Forbrugerinformation, Forbrugerskolen, materialer til lærere og forældre
www.cancer.dk Kræftens Bekæmpelses skoletjeneste
www.projekt-madpakken.dk Mejeriforeningens undervisningsmateriale

Generelt

www.sst.dk Sundhedsstyrelsen
www.folkesundhed.dk Tværministeriel hjemmeside om folkesundhed
www.folkeskolen.dk Folkeskolelærernes fagblad
www.uvm.dk Undervisningsministeriet, Projekt Rum, Form og Funktion

Litteratur:

Bodil og Ole Bang-Larsen og Tove Rasmussen, Classroommanagement: at skabe rum for læring, Dafolo, 2000
Forum for Motion: Børn og Motion – rapport fra en konference, Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2001
Torben Fridberg: Skolebørns fritidsaktiviteter. Kultur- og fritidsaktivitetsundersøgelsen 1998, Socialforskningsinstituttet, 1999
Fødevaredirektoratet: Danskernes Kostvaner 1995, 1996
Fødevaredirektoratet: Danskernes kostvaner 2000-2001- delresultater, 2002
Niels Wedderkopp, Lars Bo Andersen, Henrik Steen Hansen, Karsten Froberg: Fedme blandt børn – med særlig vægt på danske forhold, Ugeskrift for læger nr. 21, 2001

www.sst.dk/kropskaldertil

Sundhedsstyrelsen

Islands Brygge 67, Postbox 1881
2300 København S
Telefon 7222 7400
Telefax 7222 7411
[sst@sst.dk](mailto:ssst@sst.dk)

Sundhedsstyrelsen og DR har i fællesskab startet initiativet 'Krop skal der til'.

Gennem denne temaavis, 5 tv-programmer, 4 idekort og en hjemmeside, sættes der fokus på, hvordan man kan arbejde med mad og bevægelse på landets kommunale skoler og privatskoler. Initiativet henvender sig til skoleledelser, skolebestyrelser, lærere, forældre og elevrådsrepræsentanter, og målet er at få igangsat konkrete aktiviteter for eleverne i 3. og 4. klasse, men der er inspiration at hente for alle klassetrin.

