



# SUNDHEDS TEGNET.DK 2009

SKOLER OG SFO'ER

## Større bevidsthed om sundhed

Den nordsjællandske børnehave er allerede godt i gang med sundhedsprocessen

SIDE 04



## SUNDHEDSTEGNET

Vi tager børns sundhed alvorligt

SIDE 03

## SÅDAN FÅR DIN SKOLE SUNDHEDSTEGNET

SIDE 08



# Sundheden i system på Sanderumskolen

Sanderumskolen i Odense har fungeret som testskole for Sundhedstegnet, og det har igangsat en lang række sundhedsinitiativer.

SIDE 06

[www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)

## SUNDHED I FOLKESKOLEN

Sundhedstegnet er et nyt initiativ fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet og fem af landets største sygdomsbekæmpende foreninger. Det handler om at sætte sundheden i system, skabe opmærksomhed om børns sundhed og på langt sigt at give børn sunde værdier og vaner.

Sundhedstegnet er et redskab til børne- og ungeinstitutioner, som sætter fokus på sundhed hele vejen rundt - med fysisk aktivitet, sund mad, røgfri miljøer, hygiejne, indeklima, omsorg og trivsel, m.v.

Find inspiration og meget mere på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)





## KOLOFON

### UDGIVER

Indenrigs- og Sundhedsministeriet  
Slotsholmsgade 10-12, · 1216 København K

### REDAKTION OG GRAFISK TILRETTELÆGGELSE

Cosmographic

### FOTO

Reklamefotograferne

### TRYK

Vestjysk Rotation I/S



SUNDHEDS  
TEGNET.DK

2005

## PARTERNE BAG SUNDHEDSTEGNET

Indenrigs- og  
Sundhedsministeriet



Astma-Allergi  
Forbundet



DIABETESFORENINGEN

Gigtforeningen  
for alle med ondt i led, ryg og muskler

HJERTEFORENINGEN



Kræftens Bekæmpelse

Sundhedsstyrelsen

# SUNDHED STARTER I BØRNEHØJDE



Indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen

De fleste børn og unge er sunde og raske. De trives og er glade - i hvert fald det meste af tiden. De spiser for det meste sundt og bevæger sig meget.

Det skal imidlertid ikke få os til at hvile på laurbærrene, for vi ved også, at børn får for meget sukker gennem slik, sodavand m.v. Der er børn, der er for tykke. Der er børn, der bevæger sig for lidt. Der er børn, der forsøger sig med alkohol. Det er alt sammen sundhedsmæssige problemer, som vi kan og skal gøre noget ved.

Gode sundhedsvaner i børneårene er vigtige, for det er noget af det, som vi bærer med os videre i livet.

Børns og unges sundhed og trivsel er først og fremmest forældrenes ansvar, men det er også et fælles ansvar. Hvis vi skal fastholde og forbedre børns og unges sundhed, bør sundheden have en fremtrædende plads, hvor børn og unge færdes både ude og hjemme.

Børn og unge tilbringer mange timer uden for hjemmet. Der er meget at nå og sætte ind på sundhedskontoen, hvis vi tænker sundhed ind i børnenes hverdag i skole, fritidsordning, daginstitution, idrætsanlæg m.v.

Jeg vil med Sundhedstegnet invitere til, at landets institutioner for børn og unge sætter sundhed på dagsordenen og arbejder med Sundhedstegnet. Invitationen går til børn, forældre, skole- og forældrebestyrelser, personale og ledere.

Sundhedstegnet er udarbejdet i et samarbejde med Astma-Allergi Forbundet, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, og Sundhedsstyrelsen. Tak til foreningerne for samarbejdet.

Rigtig god fornøjelse med Sundhedstegnet.

Lars Løkke Rasmussen

## INDHOLD

Sundhedstegnet - hvad er det?	03
Større bevidsthed om sundhed	04
Sundheden i system på Sanderumskolen	06
Sundhedstegnet 1-2-3	07
Print sundhedsdiplomet	08



# SUNDHEDSTEGNET - HVAD ER DET?



SUNDHEDSBOX

Besøg hjemmesiden  
[www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)

På hjemmesiden kan I læse mere om Sundhedstegnet. Læs om hvordan jeres institution kan komme I gang. På hjemmesiden finder I også inspirationskatalogerne for de forskellige institutioner, og I kan udskrive jeres sundhedsdiplom.

Idékatalogerne på hjemmesiden har masser af links til andre hjemmesider med idéer, forslag og eksempler på, hvad I kan gribe fat i.

[WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK](http://WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK)

Med et Sundhedstegn på væggen eller opslagstavlen sætter skolen sundheden i system og sender samtidig et signal til omgivelserne:

## HER TAGER VI BØRNEGENES SUNDHED ALVORLIGT

Sundhedstegnet er et redskab til en sundere hverdag i daginstitutioner, dagplejen, skoler, skolefritidsordninger, fritidshjem og idrætslivet for børn og unge. En hverdag, hvor mange opgaver presser sig på. Men også en hverdag, hvor arbejdet med sundhed mange steder allerede er godt i gang.

Gode og sunde oplevelser, en sundhedsambassadør i børnehaven og undervisning i skolen. Det er nogle af de aktiviteter, der lægges op til med Sundhedstegnet.

Arbejdet med Sundhedstegnet er først og fremmest en proces, men samtidig en mulighed for at skabe opmærksomhed om en sund børnekultur.

Ideen med Sundhedstegnet er, at institutionen arbejder med forskellige aspekter af børns og unges sund-

hed – leg og bevægelse, sund mad, røgfri miljøer, hygiejne, indeklima og trivsel, m.v.

I kan bruge Sundhedstegnet som en tjekliste over hvad I allerede har gjort, og hvad I skal huske. Og som en mulighed for at sætte indsatsen for bedre sundhed i system, dvs. I får vendt det væsentligste for børns og unges sundhed.

Det vigtigste er, at I går i gang – og ikke om institutionen fra dag ét kan opfylde alle kriterier. Sundhed skal på dagsordenen og være en naturlig del af børns og voksnes hverdag.

### Kom godt i gang

Alle skoler får sendt et inspirationskatalog. Her kan I se, hvilke aktiviteter, der udløser et Sundhedstegn, men vigtigst er, at I kan finde masser af eksempler på

og forslag til, hvordan I fx. laver en kostpolitik, forbedrer skolegården, så den lægger op til leg og bevægelse eller sikrer en hygiejne, så I begrænser bakterier og smitte.



Parterne bag Sundhedstegnet ønsker rigtig sund fornøjelse med arbejdet.

# GODT I GANG MED S



Hallandsgårdens børnehave fik besøg af Indenrigs- og Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen i januar, da Sundhedstegnet blev lanceret for alle landets børnehaver og daginstitutioner. Børnehavede Poul Erik Pedersen har hængt sundhedsdiplomet inden for børnehavens hoveddør.

Pedersen, der også er formand for Friluftsrådet i Frederiksberg Amt og derfor kender værdien af et aktivt udoliv.

#### Masser af motion og økologisk kost

”Vi er også meget glade for de store udearealer, Hallandsgården har”, fortsætter Poul Erik Pedersen. ”Vi har en stor funktionsopdelt legeplads med naturgrund og bålplads i den ene ende, fodboldbane i midten og et dejligt flisebelagt område med sandkasser og masser af plads til de trehjulede cykler.” Børnehavens 80 børn har alle muligheder for en hverdag med masser af motion og bevægelse. ”Vi har i flere år været bevidste om værdien af sund mad. Så vidt muligt serverer vi økologisk mad, det er desværre ikke alt, vi kan få økologisk, men vi lægger meget vægt på det”, siger Poul Erik Pedersen.

#### Venteliste til Hallandsgården

Både børn og forældre er meget begejstrede for Hallandsgårdens sundhedsniveau, og selvom børnetallet er faldende i området, har børnehaven venteliste. ”Når nye forældre kommer på besøg, gør vi meget ud af at fortælle om vores sundhedsarbejde, og 90% af forældrene ønsker efterfølgende at få deres barn i vores børnehave”, fortæller Poul Erik Pedersen. ”Vores sundhedsdiplom hænger lige indenfor hoveddøren sammen med fotos og artikler fra Lars Løkke Rasmussens besøg i januar, siger Poul Erik Pedersen. ”Dén opslagstavle er vi meget stolte af”.

#### Sundhedstegnet har gjort os bevidste

Selvom vi således har arbejdet med sundhed længe, så har Sundhedstegnet betydet, at vi nu arbejder mere bevidst med sundhed, vi ved i hvilken retning, vi skal, siger Poul Erik Pedersen, der dog også har en lille kritik af Sundhedstegnet, ”Vi har ikke økonomi til at sende vores to rygere på afvænningskursus, fortæller han og mener derfor, at børnehaven ikke vil kunne få det sidste vingetegn på rygeområdet.”

## Sundhedstegnet har givet os større bevidsthed om sundhed

”Når nye forældre kommer på besøg, gør vi meget ud af at fortælle om vores sundhedsarbejde, og 90% af forældrene ønsker efterfølgende at få deres barn i vores børnehave”

Vi skulle lige finde ud af, hvilke kriterier vi skulle opfylde for at få Sundhedstegnet. Derefter kunne vi faktisk vinge 80-85% af på diplommet,” fortæller leder af Hallandsgårdens Børnehave, Poul Erik Pedersen.

#### Mad over bålet

Den nordsjællandske børnehave har i en årrække arbejdet med en sundhedspolitik, udviklet af Helsingør Kommune, så introduktionen af Sundhedstegnet

kom lige på det rette tidspunkt. ”Vi har arbejdet intensivt med sundhed på en lang række områder, og for tiden er vi i gang med to projekter, som går fint i spænd med Sundhedstegnet,” siger Poul Erik Pedersen. ”Kost & Motion” og ”Udeliv” har vores opmærksomhed lige nu, og vi kombinerer de to projekter, når vi f.eks. slår vores store kåtetelt op og laver mad over bålet. Teltet har plads til 25 børn, og de større børn sover middagssøvn i teltet”, fortæller Poul Erik



# UNDHEDSTEGNET?



## SKOLER OG SKOLEFRITIDSORDNINGER - få inspiration til sundhedsarbejdet

Sundhed er på dagsordenen i landets skoler og skolefritidsordninger. Sundhedstegnet ligger i forlængelse heraf og handler især om at sætte system i processen. Som en hjælp udsender Indenrigs- og Sundhedsministeriet et inspirationskatalog, som både beskriver Sundhedstegnet og giver en række bud på, hvordan I kan arbejde med sundhed. Download kataloget på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)



DOWNLOAD KATALOGET  
PÅ [WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK](http://WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK)

## EMNER FOR SKOLER OG SFO'ER



### SUNDHED PÅ SKOLEN/ SKOLEFRITIDSORDNINGEN

Mange skoler og SFO'er arbejder allerede med sundhed. Sundhedstegnet handler om at sætte dette arbejde i system. Første trin er at udpege en kontaktperson for Sundhedstegnet. Sæt sundhed på aktivitetsplanen. Nedsæt arbejdsgrupper og prioriter efteruddannelse af lærere. Inddrag eleverne og forældrene i sundhedsprocessen.



### TRIVSEL OG SUNDHED

Trivsel og tryghed er en vigtig forudsætning for læring. Sæt fokus på samvær og fællesskab – både børnene imellem og med voksne. Prioriter det psykiske miljø højt og udarbejd en handleplan om sorg m.v.



### FYSISK AKTIVITET

Leg, bevægelse og fysisk aktivitet har en positiv effekt på læring, sociale kompetencer, m.v. Gode moti-  
onsvaner som barn og ung øger sandsynligheden for, at man også dyrker regelmæssig motion som voksen. Skolen skal motivere børnene til at bevæge sig mere. De fysiske inaktive børn skal på banen! Flyt undervisningen uden-  
dørs, når det er muligt og tilbyd flere fysiske aktivitetsmuligheder. Etabler også samarbejde med nærmiljøets idræts- og sportsforeninger.



### FYSISKE RAMMER

Skolens og SFO'ens arealer – såvel inde som ude – bør indbyde til leg, bevægelse og samvær. Medtænk dette når der skal renoveres eller bygges om. Ligeledes skal I være opmærksomme på, at de fysiske rammer, elever og lærere opholder sig i, påvirker det psykiske velbefindende. Prioriter derfor det æstetiske undervisningsmiljø.



### MAD OG MÅLTIDER.

Sunde spisevaner har betydning for elevernes trivsel og koncentration i hverdagen. Samtidig er det vigtigt, at eleverne får glæde ved at spise sundt og varieret. Skolen har et medansvar for at give børnene den nødvendige viden og gode vaner. Vedtag en måltidspolitik og giv eleverne mulighed for at få mælk til måltiderne og frisk frugt i løbet af dagen. Børnene skal have god tid til at spise, og det bør foregå i indbydende omgivelser. Undgå slik, chips, sodavand og søde læskedrikke.



### INDEKLIMA, STØJ OG HYGIEJNE.

Frisk og ren luft har stor betydning for elevernes velbefindende og dermed også for deres læring. Luft ud i klasseværelserne efter hver lektion. Rengøring og hygiejne kan blive bedre på de fleste skoler, – især på toiletterne, Tænk på støjdemping og indfør stilleområder. Vær særlig opmærksom på faktorer, der kan fremkalde allergi.



### TOBAK OG ALKOHOL.

Tobak- og alkoholvaner bærer mange med sig fra barndommen. Sørg for at skolen/SFO'en er røgfri. Inddrag elevernes forældre og støt dem i at indgå aftaler om alkohol og tobak til fester. Fastsæt også ryge- og alkoholregler for skolens/SFO'ens lærere og ansatte i forbindelse med arrangementer fx. kolonier.

DET ARBEJDER VI MED

# SUNDHEDSTEGNET har sat sundheden i system på Sanderumskolen

Sanderumskolen i Odense har fungeret som testskole for Sundhedstegnet, og det har igangsat en lang række sundhedsinitiativer.

## Initiativrigt sundhedsudvalg i Sanderum

"Vi har nedsat et sundhedsudvalg, som består af både lærere, pædagoger og repræsentanter fra skolens ledelse. Og vi har virkelig fået sat gang i meget, siden vi blev testskole for Sundhedstegnet", fortæller skoleinspektør, Leo Schmidt. "Vi går frem efter Sundhedstegnets tjeklister, og det er utrolig nemt at arbejde efter. Vi kan hele tiden se, hvilke områder vi er godt med på, og hvilke vi skal arbejde videre med, siger Leo Schmidt.



"Arbejdet med Sundhedstegnet er en lang proces, men som det fremgår af vores sundhedsdiplom, er vi allerede nået langt", siger skoleinspektør Leo Schmidt fra Sanderumskolen

## Motionsklub i skoletiden

"Motion og bevægelse har vi fokuseret meget på i Sundhedsudvalget. De fleste børn er glade for fysisk aktivitet, men det bliver vanskeligere, når børnene bliver større. Især teenagepigerne kan være svære at få i gang, og faktisk skal der en holdningsændring til", fortæller Leo Schmidt. "Så vi arbejder simpelt-

hen på at få det gjort in at motionere og bevæge sig", siger han. Thomas Heinmann, souschef for Sanderumskolens SFO, tilføjer, at skolen har indgået et samarbejde med en motionsklub i Sanderum, hvor både de børn, der ikke dyrker sport i fritiden og børn, som har problemer med vægten, kan komme i skoletiden. "Det er faktisk en stor succes. Både forældre og børn er meget begejstrede for ordningen, så det er et tiltag, der er kommet for at blive", siger Thomas Heinmann.



"Børnene kommer ud hvert frikvarter, uanset vejr og vind, og de er med på det – det kræver bare rigtig påklædning", siger souschef for SFO Thomas Heinmann.

## Gamle og moderne sanglege

Sanderumskolen overvejer at sætte flere idrætstimer på skemaet, men arrangerer også rulleskøjteløb og cykler med børnene til det nærliggende friluftsbad. Mere utraditionelle former for motion bliver også prioriteret på Sanderumskolen. "Vi arbejder lige nu med at få sat gang i gamle sanglege i frikvarterne,

men vi er også med på nutidens sanglege", fortæller Thomas Heinmann. "Hvert år arrangerer vi MGP, hvor børnene synger, danser og optræder for hinanden, og det er børnene meget interesserede i. De er selv dommere i konkurrencerne, og de er retfærdige, men også hårde", smiler Thomas Heinmann, der leder MGP-arrangementerne.

## Sund mad til morgen og middag

"Børn, der møder tidligt i SFO, får morgenmad på



"Sundhedstegnet spiller godt sammen med skolens værdigrundlag, som også er formuleret og forankret i Det udvidede Sundhedsbegreb", siger souschef for SFO Thomas Heinmann.

skolen, siger Thomas Heinmann, I Sundhedsudvalget har vi derfor fokuseret meget på, at maden skal være sund og mættende. Så i stedet for hvidt brød og sukkerholdige morgenmadsprodukter, som vi tidligere har serveret, byder morgenbordet nu kun på energifyldt og nærende morgenmad, som f.eks. havregryn", fortæller Thomas Heinmann. Sanderumsko-



len har også en madordning, hvor der er sund mad til spisefrikvarteret på menuen. Inspirationen til den sunde mad har Sanderumskolen især fundet på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).

#### Temaugø om sundhed og politik omkring mobning

"Fra forældre- og skolebestyrelsen har vi udelukkende fået positive tilkendegivelser for vores arbejde med Sundhedstegnet", fortæller inspektøren. "Vi oplever, at de også ønsker at bidrage til processen. F.eks. har skolebestyrelsen foreslået en temaugø omkring sundhed, og det planlægger vi i øjeblikket til uge 41", fortæller Leo Schmidt. "I Sundhedsudvalget arbejder vi også på en samlet politik omkring mobning, som skal iværksættes på skolen til efteråret, og endelig skal repræsentanter fra elevrådet inviteres med i Sundhedsudvalget, så deres ejerskab for Sundhedstegnet bliver grundigt forankret", slutter skoleinspektøren, der glæder sig til snart at få hængt sundhedsdiplomet op på væggen.

# SUNDHEDSTEGNET 1-2-3

## 01

### SÆT SUNDHEDSTEGNET PÅ DAGSORDENEN

Orienter skole- og forældrebestyrelse, forældre og personale. Tal om kriterierne for Sundhedstegnet og vælg en kontaktperson.

## 02

### OPRET PROFIL OG PRINT

Kontaktpersonen klikker ind på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk) og opretter institutionens profil. "Godt-I-Gang"-diplomet kan printes med det samme.

## 03

### VING AF OG OPDATER

Når I er klar til det, begynder I at vinge af til sundhedsdiplomet på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk). Sæt diplomet i ramme og hæng det et synligt sted.



## SUNDHEDSBOX

### Vidste du at:

Ifølge engelske undersøgelser, er der børn helt ned til 2 – 4 års alderen, der ikke bevæger sig tilstrækkeligt. Ny dansk forskning viser, at det er muligt at påvirke selv små børn i retning af mere bevægelse ved eksempelvis at gøre legepladsen mere bevægelsesvenlig.

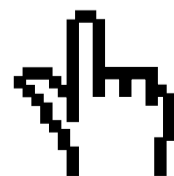
[WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK](http://WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK)

## DERFOR ER VI MED

Samarbejdet om Sundhedstegnet er en mulighed for at skabe dialog og påvirke den enkelte daginstitution og den enkelte skole/SFO på en konstruktiv måde.



[WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK](http://WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK)



[www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)

# PRINT SUNDHEDSDIPLOMET

Sundhedsdiplomet er tilgængeligt på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk). Det er jeres skole, der udfylder og printer diplom.  
Diplomet gælder for 1 år. Nyt diplom kan udskrives hvert år. Læs mere på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)



## 1. Sundhedstegnet

Det glade vingetegn signalerer, at arbejdet er en positiv proces. Sundhedstegnet vender aldrig mundvigene nedad!

## 2. Følger året

Sundhedstegnet skal opdateres hvert år. Næste gang er i år 2006.

## 3. Ving af

På [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk) vinger I de emner af, som opfylder kravene.

## 4. Syv emner

Sundhedstegnet omfatter syv emner fra 'Fysisk aktivitet' over 'Mad og måltider' til en overordnet sundhedspolitik for skolen.

## 5. Jeres skole/SFO

Jeres skole/SFO udprinter hver deres personlige diplom.



## "Godt-I-Gang"-diplomet

Allerede nu kan I printe et "Godt-I-Gang"-diplom på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)



## Sådan får din skole/SFO Sundhedstegnet!

**Vilkårene for at få tegnet er enkle. Hvis skolen/SFO'en ønsker tegnet, skal den oprette en profil på hjemmesiden [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk).**

Herfra vil man blive guidet videre og kan til sidst printe enten et "Godt-I-Gang"-diplom eller det "rigtige" diplom ud – afhængigt af, hvor langt skolen/SFO'en er med sundhedsarbejdet.

At arbejde med sundhedstegnet indebærer at arbejde med en række emner.

### Disse omhandler:

- A. Sundhedspolitik for skolen.
- B. Trivsel og sundhed.
- C. Fysisk aktivitet,
- D. Fysiske rammer,
- E. Mad og måltider.
- F. Indeklima, støj og hygiejne.
- G. Tobak og alkohol.

For at få det "rigtige" diplom skal skolen/SFO'en arbejde med følgende emner:

- fysisk aktivitet,
- mad og måltider,

- tobak,
- et emne, skolen/SFO'en selv vælger samt
- have valgt en kontaktperson.

Der skal altså arbejdes med fire forskellige emner, og skolen/SFO'en skal have valgt en kontaktperson.

I hvert emne indgår et sæt af kriterier: a., b., c. og d. For at få tegnet skal skolen/SFO'en kunne afkrydse alle aktiviteter under enten a., b., c. eller d. Der er frit valg. Det kan ses i inspirationskataloget eller på hjemmesiden, hvad betingelserne helt nøjagtigt er.

På [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk) findes alle informationer om Sundhedstegnet. I net-udgaven af inspirationskataloget er der understregninger i teksten. Når markøren placeres på understregningerne, er der direkte forbindelse til en hjemmeside, hvorfra der kan hentes inspiration til at udføre den pågældende aktivitet. Det er også fra [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk), at skolen kan printe sit diplom ud.

For at komme godt i gang med arbejdet med Sundhedstegnet, vil det være en god ide med det samme at udnævne en kontaktperson, der kan tage initiativ til at sætte sundhed på dagsordenen i skolebestyrelsen.



[www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)

