

SUNDHEDSTEGN TIL  
**SKOLER OG**  
SKOLEFRITIDSORDNINGER



2006




SUNDHEDS  
TEGNET.DK

2006

# INDHOLD



	VELKOMMEN	SIDE 03
	SUNDHEDSPOLITIK FOR SKOLEN OG SFO'EN	SIDE 04
	TRIVSEL OG SUNDHED	SIDE 06
	FYSISK AKTIVITET	SIDE 08
	FYSISKE RAMMER – INDENDØRS OG UDENDØRS	SIDE 12
	MAD OG MÅLTIDER	SIDE 14
	INDEKLIMA, STØJ OG HYGIEJNE	SIDE 18
	TOBAK OG ALKOHOL	SIDE 20
	INSPIRATION	SIDE 24



**Børns og unges sundhed og trivsel er først og fremmest forældrenes ansvar, men det er også et fælles ansvar. Skolen spiller en vigtig rolle for børns og unges sundhed og trivsel og er med til at forme børnenes nuværende og fremtidige sundhed. I det obligatoriske emne "Sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab" undervises der i, hvad der er sundt og usundt, godt eller skidt for helbredet. Undervisningen i "Sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab" gives i forbindelse med undervisningen i de obligatoriske fag på 1.-9. klassetrin og har, ligesom folkeskolens øvrige fag, et fagformål, trin- og slutmål, læseplan og en undervisningsvejledning.**

Slutmål og trinmål angiver fælles nationale mål for, hvad undervisningen skal lede frem mod – dels ved afslutningen af undervisningen, dels ved afslutningen af de forskellige klassetrin. Det er vigtigt, at skolen arbejder med elevernes opfattelse af begrebet sundhed ud fra et bredt og positivt sundhedsbegreb, så hver enkel elev opnår den nødvendige viden og indsigt til selv og i fællesskab at kunne træffe velbegrundede valg i forhold til egen og andres sundhed. Nøgleordene er selvtillid, livsglæde og engagement.

For at sundhedsundervisningen kan bære den ønskede frugt, er det vigtigt, at skolens indretning og drift også orienterer sig mod "det sundhedsrigtige". I omgangen mellem elever og lærere bør der være forståelse og opmærksomhed for, at den måde, hverdagen i skolen udfoldes på, har betydning for elever og personalets sundhed og trivsel både på kort og lang sigt. Det gælder ikke kun sundhed i snæver forstand, men også elevernes dannelse i forhold til at lade sundhed være en central og naturlig del af livet.

Den fysiske, sociale og æstetiske indretning af skolens miljø har betydning for indlæring om sundhed. Et sundt miljø er sikre skoleveje, et sundt indeklima m.v. Men det er mere end det. Det er også et arbejdsmiljø og en social kultur, som tager afsæt i en sundhedsfremmende tankegang. Et undervisningsmiljø, der skaber en tryk og god skoledag, gør det lettere at lære om og undervise i sundhed. En dagligdag i sunde omgivelser giver oplevelser af sundhed.

Skolefritidsordningerne (SFO'erne) har også et ansvar for og en opgave med at fremme børnenes lyst til at leve et sundt liv. Institutionen kan medvirke til, at børnene udvikler en bevidsthed om, hvad der er sunde valg, og hvad der er sund livsførelse.

Sammenlagt bliver skoletiden og SFO'en ganske mange timer for børnene. Det er derfor vigtigt, at både rammer og indhold i fritidsordningen er sunde og er med til at støtte op om eller fremme børnenes valg af det gode og sunde liv.

Personalet har i samarbejde med forældrene og børnene et ansvar for at skabe disse rammer. Samtidig er det vigtigt, at personalet er opmærksomt på, at de er rollemodeller for børnene. Denne signalværdi er vigtig.

Sundhedstegnet er en invitation til landets skoler og skolefritidsordninger om at sætte sundhed på dagsordenen og arbejde med sundhed i bred forstand. Emnerne i Sundhedstegnet er valgt med udgangspunkt i det brede og positive sundhedsbegreb.

#### **Emnerne er:**

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

Rigtig god fornøjelse med arbejdet.



**SUNDHEDS  
TEGNET.DK**

2006



## A. Sundhedspolitik for skolen og SFO'en

- a. Sundhed på dagsordenen.
- b. Uddannelse og inspiration af lærere.
- c. Forældreinddragelse, elevinvolvering og børnenes medbestemmelse.
- d. Kontaktperson for Sundhedstegnet.



### Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.

Så kan I år for år følge jeres proces.

Skolen/SFO'en er med til at forme børns sundhed på flere måder – i forbindelse med undervisningen og i den daglige omgang mellem elever, lærere og andre voksne og eleverne imellem.

I den danske folkeskole er sundhedsundervisning et obligatorisk emne. Det betyder, at sundhed skal integreres i andre fag undervejs i skoleforløbet. Det sundhedsmæssige perspektiv vil derfor helt naturligt være en af måderne at arbejde med flere af skolens overordnede opgaver på.

Det er vigtigt, at skolen/SFO'en giver eleverne og børnene de nødvendige redskaber til at handle og træffe sunde valg på egne og andres vegne, fx gennem elevinvolvering og børnenes medbestemmelse og samarbejde mellem lærere og sundhedspersonale.

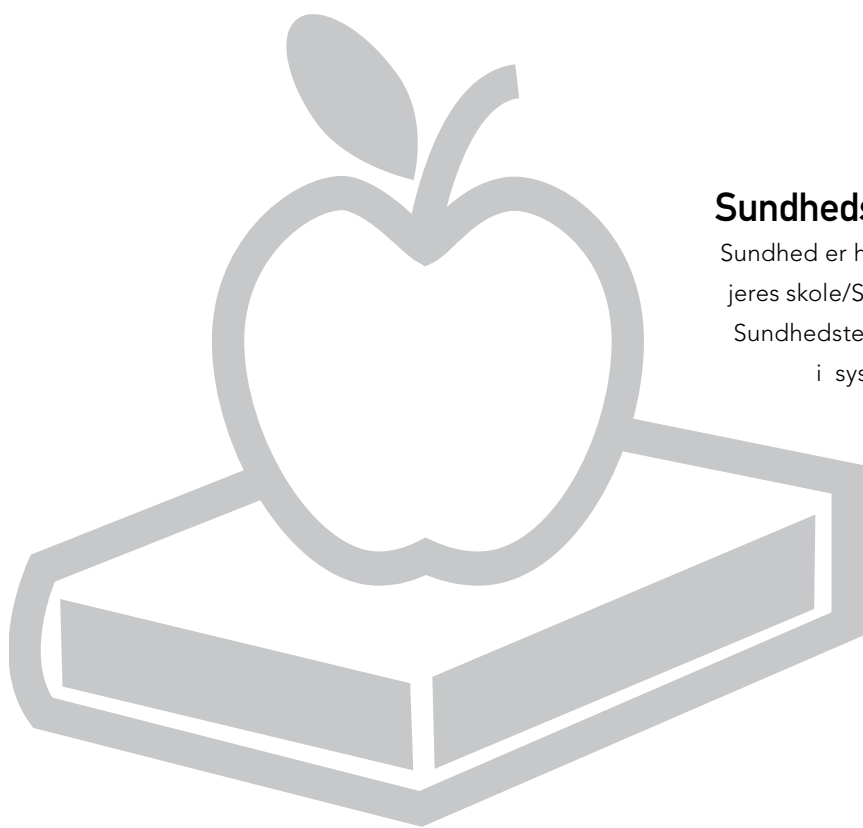
Ved at give børnene gode oplevelser med at gøre noget, der er sundt, fx på sundhedsdage eller fælles sundhedsaktiviteter, kan børnene udvikle en positiv indstilling til at leve sundt.

Når aktiviteterne om sundhed skal prioriteres og sættes på dagsordenen, er det vigtigt med organisatorisk forankring. Skole- og uddannelsesudvalget, ledelsen, skolebestyrelsen, sikkerhedsgruppen/-udvalget, elevråd, forældre og andre med indflydelse på skolens arbejde bør derfor inddrages i prioriteringen og behandlingen af emner i Sundhedstegnets regi.

I skolefritidsordningen bør uddannelse af pædagoger, pædagogmedhjælpere og andet personale inden for sundhedsfremme og forebyggelse prioriteres, så de får inspiration til sundhedsarbejdet i institutionen.

### a. Sundhed på dagsordenen.

- Skolen/SFO'en opretter et sundhedsråd, som arbejder med sundhed for skolen/SFO'en.
- Skolen/SFO'en, udarbejder en sundhedsplan for skolens/SFO'ens virksomhed.
- SFO'en gennemfører årlige sundhedsdage. Sundhedstemaet kan fx dreje sig om mobning, krop og bevægelse eller mad og madvaner.



## Sundhedspolitik for skolen og SFO'en

Sundhed er helt sikkert allerede en del af hverdagen på jeres skole/SFO.

Sundhedstegnet handler om at sætte dette arbejde i system. Læg en sundhedsplan, der omfatter hele skolen. Prioriter uddannelse af lærere, så de får inspiration til sundhedsarbejdet. Sørg for at inddrage børnenes forældre – og børnene – i sundhedsarbejdet. Vælg en kontaktperson, der sørger for kommunikation med andre skoler og samarbejder med bl.a. skolens sikkerhedsgruppe/ -repræsentanter.

### b. Uddannelse og inspiration af personalet.

- Skolen/SFO'en prioriterer efteruddannelse af personalet i sundhedsfremme og forebyggelse, fx ved at personalet deltager i tema-dage herom.
- Skolen/SFO'en udveksler erfaringer og idéer om det sundhedsfremmende arbejde med andre skoler og SFO'er.
- På skolens/SFO'ens pædagogiske dage indgår sundhed som et tema mindst én gang årligt.

### c. Forældreinddragelse, elevinvolvering og børnenes medbestemmelse.

- Skolebestyrelsen fastsætter principper for skolen som sundhedsfremmende miljø.
- Der er elevrepræsentation i skolens sikkerhedsgruppe eller lign. - bl.a. med henblik på undervisningsmiljøvurdering.
- SFO'en inddrager børnene i sundhedsarbejdet, herunder i udformningen af mål.

- SFO'en inddrager forældrene i udformningen af mål og temaer for dens sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

### d. Kontaktperson for Sundhedstegnet.

- Skolen/SFO'en har udpeget en kontaktperson for Sundhedstegnet.
- Kontaktpersonen samarbejder med skolens sikkerhedsgruppe/sikkerhedsrepræsentant.
- Kontaktpersonen samarbejder med kontaktpersoner for Sundhedstegnet på andre skoler og SFO'er m.v.
- Kontaktpersonen synliggør undervisningsmiljøvurderingen.
- Kontaktpersonen informerer løbende forældrene om arbejdet med sundhed og Sundhedstegnet.

# TRIVSEL OG SUNDHED

## B. Trivsel og sundhed

- a. Aktiviteter om trivsel.
- b. Samvær og fællesskab.
- c. Psykisk miljø for børnene.
- d. Handleplan om sorg og om børn med særlige behov.



### Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.  
Så kan I år for år følge jeres proces.



### Trivsel og sundhed

Dårlig trivsel hos et barn eller en ung kan være et udtryk for problemer i familien. Det er vigtigt, at skolen/skolefritidsordningen er opmærksom på sådanne problemer og har et hjælpeberedskab at trække på.

Tryghed og trivsel er vigtige for læring og for børnenes generelle sundhedstilstand. Skolen/SFO'en har en opgave med at medvirke til børns og unges trivsel og tryghed.

For de fleste børn er tryghed nærmest selvfølgelig, og trivslen er god. Men der er også børn og unge, der ikke trives godt i skolen.

Fælles aktiviteter for elever og lærere kan have en positiv indvirkning på elever og læreres omgang med hinanden og dermed medvirke til at mindske trivselsproblemer. Både lærere og personalet i SFO'en skal være opmærksom på, om det enkelte barn har problemer, der kræver en særlig

indsats. Dårlig trivsel kan være et udtryk for problemer i familien, men det kan også skyldes mobning. Mobning kan gøre både skolegangen og opholdet i fritidsordningen helt uudholdelig for det barn, det går ud over, og kan præge barnet dårligt socialt senere i livet. Det er personalets pligt at forhindre, at børnene mobber hinanden.

Dårlig trivsel hos et barn eller en ung kan være et udtryk for problemer i familien. Det er vigtigt, at skolen er opmærksom på sådanne problemer og har et hjælpeberedskab at trække på.



## Vidste du at:

Ifølge Danmarks Statistik er hvert tredje danske barn et skilsmissebarn.

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



### a. Aktiviteter om trivsel.

- Elevrådet udarbejder forslag, der kan fremme trivslen på skolen.
- Skolens klasser arbejder med trivsel i form af projektopgaver eller emnedage.
- Skolen/SFO'en har en handleplan mod mobning.
- SFO'en inddrager børnene i udarbejdelsen af forslag, der kan fremme trivslen.
- SFO'en arbejder med trivsel i form af fx emnedage.
- SFO'en har en rutine for indkøring af nye børn, der fx kan indeholde besøg i institutionen, inden barnet starter, tilknytning til en venskabs-ven eller -gruppe.

### b. Samvær og fællesskab.

- Fællesprojekt for lærere, elever og evt. forældre, hvor skolegården forskønnes for små midler.
- Fællesprojekt for lærere og elever til udsmykning af skolen.
- Fællesprojekt for lærere og elever til udsmykning af klasseværelset.
- Skolen/SFO'en sørger for, at elever med funktionsnedsættelse har mulighed for at indgå bedst muligt i hverdagen, herunder i samværet med kammeraterne.
- SFO'en sikrer, at alle børn deltager i aktiviteter, der fremmer fællesskabet.

### c. Psykisk miljø for børnene.

- Skolen, evt. de enkelte klasser, henholdsvis SFO'en har lavet sociale spilleregler for adfærden.
- Skolen har venskabsklasser. Det vil sige, at skolens ældste klasser er venskabsklasser med yngre klasser på skolen.
- Klasserne/SFO'en har en månedlig tradition for at sætte fokus på trivslen.
- Børnene kan fx få som øvelse at fremhæve noget positivt ved hinanden. Ved at værdsætte gode sider af hinanden bliver børn såvel som unge og voksne ofte mere motiverede til at opføre sig pænt over for hinanden.

### d. Handleplan om sorg og om børn med særlige behov.

- Skolen/SFO'en har en nedskrevet handleplan for børn i sorg. Det kan fx være elever, der har oplevet skilsmisse, livstruende sygdom i familien, dødsfald blandt elevens nære pårørende m.v.
- Skolen/SFO'en har en nedskrevet handleplan for børn med særlige problemer. Det kan fx være børn i misbrugsfamilier, børn, der har været udsat for eller er under mistanke for at blive udsat for overgreb, børn, der mister en eller begge forældre, overvægtige børn, langtidssyge børn, børn med spiseforstyrrelser, børn med fysiske og/eller psykiske handicaps eller integration af to-sprogede børn i institutionen. Skolen/SFO'en kan om nødvendigt inddrage kommunal ekspertise.
- Institutionen har fagligt fokus på og udviklet redskaber, som kan bruges til at identificere børn med særlige behov og understøtte en fælles faglig indsats.
- Institutionen kan fx udarbejde en guide eller lignende for dialog med forældrene, hvis barnet viser tegn på mistrivsel.



## Vidste du at:

**Der er en sammenhæng mellem selv at blive mobbet og mobbe andre. Jo mere man bliver mobbet, jo større er sandsynligheden for, at man også mobber andre – og omvendt: jo mere man mobber andre, jo større sandsynlighed er der for, at man selv bliver mobbet.**



# FYSISK AKTIVITET

## C. Fysisk aktivitet

- a. Fysisk aktivitet er en integreret del af hverdagen.
- b. Muligheder for fysisk aktivitet i skolen/SFO'en og i nærmiljøet – ude og inde.
- c. Aktiviteter for fysisk inaktive børn.
- d. Samarbejde med idrætsverdenen, andre skoler, SFO'er, fritidshjem og –klubber m.fl.



### Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.  
Så kan I år for år følge jeres proces.

Motoriske færdigheder har betydning for barnets selvværd, status, popularitet og sociale udvikling. Erfaringen viser, at børns evne til at lære forbedres, hvis de er fysisk aktive. Det er vigtigt, at fysisk aktivitet er en lystbetonet, naturlig og integreret del af børns og unges hverdag.

Undersøgelser har vist, at flere og flere børn og unge er fysisk inaktive i hverdagen. Samtidig ved vi, at der gennem de seneste årtier har været en tendens til polarisering, så fysisk aktive er blevet mere aktive, mens de, der i forvejen ikke bevæger sig meget, er blevet mindre fysisk aktive. Skolen/SFO'en bør medvirke til, at denne udvikling vendes.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn og unge i skolealderen er fysisk aktive med mindst moderat intensitet 1 time om dagen og mindst to gange om ugen med høj intensitet i 20-30 minutter. Motionen kan godt stykkes sammen

af flere korte perioder. Det er vigtigt, at skolen gør en bevidst indsats for at motivere alle børn til at være fysisk aktive – ikke mindst overvægtige børn og unge, der ikke bevæger sig så meget. Overvægtige, der motionerer, er sundere end slanke, der ikke motionerer.

### a. Fysisk aktivitet er en integreret del af hverdagen.

- Skolen/SFO'en sikrer, at børnene er fysisk aktive i løbet af dagen.
- Halvdelen af frikvartererne/opholdet i SFO'en tilbringes udendørs. Ophold på udearealer fremmer den spontane lyst til at bevæge sig.
- Vejen til og fra skolen/SFO'en: Transport til og fra skolen/SFO'en kan med fordel foregå på cykel eller til fods, i det omfang det er muligt. Skolebestyrelsen kan sammen med skolens ledelse tage stilling til, hvad der er en rimelig afstand. Det kan eksempelvis



## Fysisk aktivitet

Danske børn bliver mindre fysisk aktive under deres opvækst med et markant fald fra 10 års alderen. Både skolen og skolefritidsordningen kan motivere børnene til at bevæge sig mere. De fysisk 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.

være 2 - 3 km hver vej. Ud over at øge den fysiske aktivitet, kan det også nedbringe antallet af trafikulykker ved skolerne.

- Skolen undersøger mulighederne for at integrere fysisk aktivitet i undervisningen.
- SFO'en: Ledelsen, det pædagogiske personale og forældrene har udarbejdet en politik om, hvordan fysisk aktivitet bliver en del af hverdagen for alle børn.
- Skolen/SFO'en formidler information til forældre og børn om, hvorfor det er vigtigt at dyrke motion. Der kan herunder gives forslag til, hvordan familien kan få gode motionsoplevelser sammen i lokalområdet.
- SFO'en har retningslinier, der begrænser stillesiddende aktiviteter, fx brugen af PC/playstation/video/DVD.



SUNDHEDSBOX

### Vidste du at:

**Når eleverne i 5.-10. klasse bliver spurgt, om de gerne vil bevæge sig mere, end de gør i dag, svarer over halvdelen, at det vil de gerne.**

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



**b. Muligheder for fysisk aktivitet i skolen/SFO'en og i nærmiljøet - ude og inde.**

- Skolen/SFO'en afdækker muligheden for at udnytte indendørs- og udendørsaktiviteter på skolen og i nærmiljøet.
- Skolen undersøger nærmiljøets muligheder for eksempelvis udeundervisning.
- Skolen/SFO'en tilbyder idræt og fysiske aktiviteter til alle.
- SFO'en har udpeget en medarbejder, der har fokus på og ansvar for fysisk aktivitet.

**c. Aktiviteter for fysisk inaktive børn.**

- Elevrådene kommer med forslag til nye fysiske aktiviteter på skolen og i nærområde.
- Skolens ledelse fastsætter regler for fritagelse for idræt og øvrige fysiske aktiviteter. Disse elever kan i stedet tilbydes andre motionsmuligheder som fx cykelture, gåture, svømmeture m.v.
- Skolen arbejder bevidst med initiativer om fysisk aktivitet i og uden for undervisning.

gen. Det kan ske i et samarbejde mellem fx idrætslærere, SFO-personale, sundhedsplejen og den lokale idrætskonsulent.

- Skolen/SFO'en tager individuel hensyn til de fysisk inaktive elever samt til elever med funktionsnedsættelse, og hvad der kan motivere ham/hende.

**d. Samarbejde med idrætsverdenen, andre skoler, SFO'er, fritidshjem og -klubber m.fl.**

- Skolen/SFO'en har etableret et samarbejde med lokale idrætsforeninger med tilbud om idræt efter skoletid eller som led i skolens idrætsundervisning.
- Kommunale fritidsprogrammer (helårs, sæson og sommerferie) bliver lagt på skolens/SFO'ens hjemmeside.
- Skolen/SFO'en kortlægger og drager nytte af idrætsaktiviteter, der finder sted på skolen uden for skoletiden.



# FYSISKE RAMMER

## – indendørs og udendørs

### D. Fysiske rammer – indendørs og udendørs

- Udearealer og inderum, der motiverer til leg, bevægelse og socialt samvær.
- Alsidighed i skolen/SFO'ens aktivitetstilbud med henblik på at involvere så mange som muligt i fællesaktiviteter.
- Fysisk og æstetisk (undervisnings)miljø for børn.
- Skyggemuligheder på centrale udendørsarealer og – spisesteder.



#### Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.  
Så kan I år for år følge jeres proces.

Børn kan lide og har brug for bevægelse og handling. Derfor er det vigtigt, at de har nogle gode rammer at bevæge sig i. Leg og idræt kan stort set foregå overalt og til hver en tid. Ikke bare i idrætsforeningerne, men overalt hvor børnene færdes – i daginstitutionerne, på skolerne, i SFO'erne og i boligområderne m.v. Skoler og SFO'er bør indbyde til aktiviteter, der er med til at stimulere børnenes motorik, personlighed og sociale kompetencer.

Loven om elevers og studerendes undervisningsmiljø, der trådte i kraft den 1. august 2001, kræver, at alle uddannelsessteder udarbejder en skriftlig undervisningsmiljøvurdering, som skal omfatte både det æstetiske, det psykiske og det fysiske. Det er vigtigt, at undervisningsmiljøet er sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt, og at det fremmer elevernes udvikling og læring. Det betyder, at skolen skal være indbydende og miljøet rart at være i, og at eleverne skal have det godt både fysisk og psykisk, når de er i skole.

Selv om loven ikke gælder for SFO'er, er det også vigtigt, at miljøet her er rart og indbydende at være i.

#### a. Udearealer og inderum, der motiverer til leg, bevægelse og socialt samvær.

- Skolen laver en plan for brug af udearealer. I forbindelse med skolegårdsrenovering eller etablering af udearealer indtænkes leg, boldspil og bevægelse.
- Skolen/SFO'en benytter udearealer til fysisk aktivitet, herunder fx skolegård, nærliggende legeplads, park eller lignende.
- Rengøring af udearealer sker regelmæssigt.
- Sikkerheden på udearealer, herunder legepladserne, tjekkes regelmæssigt, og der er et indrapporteringsystem.
- Hele skolens/SFO'ens indeareal tænkes med i planlægning af fysisk aktivitet.

- Skolen/SFO'en har indrettet særlige områder for fysisk aktivitet.
- Det kan eksempelvis dreje sig om dans, rollespil, bold, puderum m.v.

**b. Alsidighed i skolens/SFO'ens aktivitetstilbud med henblik på at involvere så mange som muligt i fælles aktiviteter.**

- Der er voksenopsyn i skolefrikvartererne. Den voksne kan evt. fungere som legeigangsætter.
- Legepladser og udearealer inspirerer til leg og bevægelse.
- Legepladser og boldbaner indrettes, så der er mulighed for flere samtidige aktiviteter.

**EGNE NOTATER:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**c. Fysisk og æstetisk (undervisnings)miljø for børn.**

- Der er sikret god arbejdsbelysning ved alle "arbejdspladser", herunder rigtig udnyttelse af dagslys.
- Det inventar, skolen benytter i undervisningssituationen, giver mulighed for variable og ergonomisk korrekte siddestillinger for den enkelte elev.
- Skolen/SFO'en arbejder på at gøre det lettere for elever med fysisk funktionsnedsættelse at færdes på skolens arealer.
- Skolen/SFO'en fremtræder som vedligeholdt – både indvendig og udvendig.
- Skolen har udarbejdet en handleplan for det æstetiske undervisningsmiljø.

**d. Skyggemuligheder på centrale udendørsarealer og –spisesteder**

- Der er mulighed for skygge på de udendørsarealer, hvor børnene leger, spiser osv.

**Fysiske rammer**

Den vigtigste faktor for børns fysiske aktivitet og dermed deres sundhed, er ikke om bør-

nene dyrker idræt i fritiden, men om skolen har gode udearealer, som stimulerer til leg og bevægelse. Det viser en undersøgelse fra Institut for Idræt ved Københavns Universitet.



# MAD OG MÅLTIDER

## E. Mad og måltider

- a. Sund mad og sunde måltider er en prioriteret del af skolens/SFO'ens hverdag.
- b. Slik, sodavand og søde læskedrikke samt chips hører ikke til i hverdagen.
- c. Adgang til koldt drikkevand.
- d. Spisesituationen.

**Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.**

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.  
Så kan I år for år følge jeres proces.

Der er en klar sammenhæng mellem børns mad og måltider og deres sundhed og trivsel - både på kort og på lang sigt. Gode madvaner i ungdommen føres ofte videre i voksenalderen.

De normer og rammer, børn og unge møder til hverdag uden for hjemmet, har stor indflydelse på deres kostvaner. Derfor er det vigtigt, at også skolen/SFO'en påtager sig et medansvar for, at børn og unge får sund mad og sunde drikkevarer, når de opholder sig på skolen og i SFO'en.

Sunde madvaner handler om at spise meget frugt og grønt, spare på fedtet og i øvrigt holde sig fra sodavand, saftvand og slik til daglig. Men det handler ikke kun om det, man spiser. Måltidet kan indrettes, så børn kan udvikle sunde madkulturer og gode samværsformer, fx ved at give børnene tid til måltider, muligheder for at få fx kold og fedtfattig mælk til frokost og frugt i løbet af dagen.



## SUNDHEDSBOX

### Vidste du at:

**Børns og unges kost indeholder for meget sukker. Sukkeret kommer især fra sodavand og saft, slik og kager. Omkring 8 ud af 10 danske børn spiser og drikker mere sukker end anbefalet. Også fedtindholdet i børns og unges mad er generelt for højt.**

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

Måltidet om eftermiddagen er af stor betydning for børns trivsel. Børn har brug for et sundt og mættende måltid, mens de er i SFO'en. Når børnene kommer dér, er der mange timer, til de skal have aftensmad. Det kan være flere timer siden, de har spist i skolen – nogle har måske droppet madpakken og ikke spist siden morgenmaden. Børnene er derfor ofte sultne, når de kommer i SFO'en. Et sundt og mættende mellemmåltid kan give dem energi indtil aftensmaden.

Mad og måltider kan være et fristed, hvor børn og voksne kan være sammen på lige fod. Skolers og institutioners måltider bør danne ramme for trivsel, socialt og hyggeligt samvær samt for kreative, æstetiske, kulturelle og kulinariske oplevelser.

**a. Sund mad og sunde måltider er en prioriteret del af skolens/SFO'ens hverdag.**

- Skoler: Skolebestyrelsen har sikret, at der foreligger en nedskrevet måltidspolitik, som indeholder retningslinjer for et sundt og velsmagende varesortiment i skolens kantine/frugtbod. Måltidspolitikken skal indeholde en bestemmelse om, at der i varesortimentet skal tages hensyn til børn med særlige kostbehov, fx børn med diabetes.
- SFO'er: Lederen, det pædagogiske personale og forældrene har sikret, at der foreligger en nedskrevet mad- og måltidspolitik, som indeholder retningslinjer for et sundt og velsmagende eftermiddagsmåltid i SFO'en/fritidshjemmet. Mad- og måltidspolitikken skal indeholde en bestemmelse om, at der i madtilbuddet tages hensyn til børn med særlige kostbehov.
- Der er etableret en frugtordning, der gør det let for børnene at spise frugt og grønt i skoletiden og SFO'en. Det kan enten være en generel ordning eller via et varieret udbud i kantine/frugtbod.
- Der er etableret en mælkeordning, der gør det let for børnene at drikke eller spise fedtfattige mælkeprodukter i skoletiden.
- Medbragt mad og drikke opbevares køligt et let tilgængeligt sted – gerne i et køleskab - under gode hygiejniske forhold.
- Det tages op med forældrene, hvis madpakkerne indeholder meget sukker eller kage. Eksempelvis kan forældrene opfor-

dres til at skifte slik ud med frisk frugt, flere mellemmåltider bestående af brød med fx rosiner, banan samt drikkevand og mælk i stedet for sodavand og saftvand.

- Skolen: Børnene tilegner sig viden om og udvikler forståelse for sunde måltider og skolens måltidspolitik gennem undervisning i relevante fag og emner.
- SFO'en: Børnene inddrages i formuleringen af måltidspolitikken med det formål at tilegne sig viden om og udvikle forståelse for vigtigheden af sunde måltider.
- SFO'en har taget stilling til, hvordan børnenes behov om eftermiddagen for sund mad og drikke kan opfyldes. Det gælder især fritidsordninger, hvor der ikke er mulighed for at etablere et madtilbud.



**EGNE NOTATER:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**b. Slik, sodavand og søde læskedrikke samt chips hører ikke til i hverdagen.**

- Det er ikke muligt at købe slik, kiks og kage, sodavand, syrnede mælkedesserter, chips o.l. med højt fedt- og sukkerindhold – hverken i kantine/frugtbod eller via opstillede automater. Disse produkter udbydes kun ved særlige lejligheder og arrangementer.
- Den nedskrevne mad- og måltidspolitik indeholder retningslinjer for medbragt slik, sodavand og andre søde læskedrikke samt chips.

**c. Adgang til koldt drikkevand**

- Koldt og frisk drikkevand er let tilgængeligt for børnene hele dagen igennem.

**d. Spisesituationen.**

- Børnene har tilstrækkelig tid til at spise deres mad. 20 minutter er minimum.
- Lokalerne, hvor børnene spiser deres mad, er indrettet, så de er indbydende og skaber en god atmosfære omkring måltidet.
- Børn har selskab af en voksen under måltiderne.

# INDEKLIMA, STØJ OG HYGIEJNE


## F. Indeklima, støj og hygiejne.

- Fokus på luftskifte og temperatur.
- Opmærksomhed på støjdæmpning.
- Hygiejne og rengøring.
- Fokus på allergi.



### Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.  
Så kan I år for år følge jeres proces.



Indeklima og hygiejne påvirker koncentrationsevnen, indlæringsevnen, evnen til at løse problemer m.v. Da en stor del af skoletiden og eftermiddagstimerne tilbringes inden døre, er det af stor betydning, at indemiljøet er i orden. Ofte kan enkle tiltag have en stor effekt.

Hvor der er mange mennesker samlet på ét sted, er der større risiko for at blive smittet med en infektion. Godt indeklima og god hygiejne er således vigtigt, da det kan mindske smittefaren og dermed sygefraværet hos både børn og voksne.

Et godt indeklima og en god hygiejne er afhængig af, at rengøringsniveauet i klasselo-

kaler og på toiletter er tilfredsstillende. Nogle børn går slet ikke på toilettet i skoletiden på grund af dårlige hygiejniske forhold, og hvis forholdene ikke er bedre i SFO'en vil problemet fortsætte her.

Nedenstående fire emner kan hver især medvirke til at forbedre indemiljøet i skolen/SFO'en.

### a. Fokus på luftskifte og temperatur.

- Skolen: Klasselokaler luftes ud i hvert kvarter samt om muligt under rengøring.
- SFO'en: Lokalerne luftes ud med gennemtræk jævnligt i løbet af dagen – fx 2 gange på faste tider. Jo mindre lokaler, jo oftere skal der luftes ud.
- Evt. ventilationsanlæg efterses jævnligt, og filtre skiftes efter forskrifter.
- Personalet kender i hovedtræk anlægget og véd, hvordan det betjenes.
- Ved aktiviteter inden døre, hvor der er partikelafgivelse og afgasning som fx sløjd, maling, printning, madlavning og bagning, anvendes emhætte/punktsug.
- Temperaturen ligger mellem 20 og 24 grader.

### b. Opmærksomhed på støjdæmpning.

- Skolen/SFO'en har indført "stilleområder".
- Skolen/SFO'en har taget initiativ til støj-dæmpning.

### c. Hygiejne og rengøring.

- Børnene vejledes om generel hygiejne samt risiko for smitte og smitteveje i relation til hygiejne, herunder betydningen af at vaske hænder ved toiletbesøg.
- Beholdere med sæbe og papirhåndklæder fyldes op kontinuerligt.
- Badefaciliteter er renholdte.
- Grundig rengøring foretages dagligt, dog to gange ved delelokaler med SFO.
- Der foretages en ekstra daglig rengøring af toiletter ved delelokaler med SFO.

- Der er hovedrengøring minimum én gang årligt ud fra rengøringsprogram.
- Skolen/SFO'en har rengøringsvenlig indretning.
- Skolen/SFO'en har etableret en "toiletpatrulje", der ser efter om skolens toiletter er renholdte, og at beholdere med sæbe og papirhåndklæder er fyldt op.

### d. Fokus på allergi.

- Skolen/SFO'en har ikke dyrehold (pelsdyr) indendørs, og der er ikke adgang for dyr på besøg.
- Skolen: Der er glatte gulve i alle undervisningslokaler.
- SFO'en: Der er ikke tæpper på gulvet i opholdsrummene.
- Skolen/SFO'en begrænser støvsamlende planter og pynt mest muligt.
- Skimmelsvampe fjernes, så snart de viser sig, og årsagen til fugten udbedres.
- Der anvendes rengøringsmidler uden unødvendige kemiske stoffer som parfume og farvestoffer.



SUNDHEDSBOX

## Vidste du at:

**En undersøgelse fra Børnerådet viser, at mere end hver tredje skoleelev svarer nej på spørgsmålet, om klasse-lokalet er et rart rum at være i.**

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



# TOBAK OG ALKOHOL

## G. Tobak og alkohol

- Skolen/SFO'en er røgfri døgnet rundt – indendørs og udendørs.
- Skolen/SFO'en er røgfri i alle sammenhænge, hvor børn er til stede.
- Alkoholpolitik for skolen.
- Forældreaftale om brug af alkohol og tobak til fester.

**Brug inspirationskataloget som et aktivt værktøj.**

Indsæt jeres sundhedsvinger her i kataloget.  
Så kan I år for år følge jeres proces.

### Rygning:

Den eksisterende lovgivning forbyder elever i folkeskolen og børn i SFO'er at ryge og foreskriver etablering af røgfri miljøer for de ansatte og andre, der opholder sig på skolen i skolens åbningstid.

Skolen/SFO'en bør være et miljø, der fremmer sundheden, og som har ikke-rygning som en norm, både i undervisningssammenhæng og i skolens og SFO'ens øvrige liv. Derfor er det vigtigt, at voksne ikke ryger, når de er sammen med børn, og at de personer, der er på skolen/SFO'en, kender til og aktivt medvirker til, at rygepolitikken overholdes. Skolen/SFO'en kan hjælpe de rygende elever og børn til at blive motiverede til at holde op.

Der er store helbredsmæssige gevinster forbundet med ikke at ryge. Rygere under 18 år har flere problemer med helbredet end deres ikke-rygende kammerater, og rygning har også stor negativ indflydelse på helbredet på langt sigt.

Der er også helbredsmæssige gevinster forbundet med at undgå passiv rygning. For børn med astma fører passiv rygning til hyppigere anfald. Passiv rygning kan på længere sigt øge

risikoen for kroniske sygdomme som lungekræft, hjerte-karsygdomme samt luftvejslidelser. Passiv rygning kan give irritation af øjnene og halsens slimhinder, hoste, hovedpine samt lugtgener.

### Alkohol:

Unge danskere starter tidligt med at drikke alkohol. Unges brug af alkohol er i høj grad forældrenes ansvar. Hvis forældrene motiverer de unge til at udskyde deres alkoholdebut til de er mindst 15–16 år, er det den bedste forebyggelse mod, at de unge senere i livet udvikler et højt forbrug af alkohol og eksperimenterer med andre rusmidler.

Skolen/SFO'en kan via forældresamarbejdet understøtte, at der bliver lavet aftaler for brug af alkohol. Det er også vigtigt, at skolen/SFO'en har alkoholregler, hvor børn og unge færdes. Det frarådes at servere alkohol til børn og unge i folkeskolealderen.



## **Tobak og alkohol**

Den indsats, der gøres for at få børn til at trives i skolen og i skolefritidsordningen, er også en indsats, der virker forebyggende på deres alkohol- og tobaksforbrug.

**a. Skolen/SFO'en er røgfri døgnet rundt – indendørs og udendørs.**

- Ingen må ryge på skolens/SFO'ens område, hverken udendørs eller indendørs – i skoletiden eller efter skoletid i SFO'en.
- Børn, forældre og andre brugere af skolen/SFO'en informeres om rygepolitikken, eksempelvis via tydelig skiltning.
- Skolen/SFO'en tilbyder, i samarbejde med sundhedstjenesten hjælp til rygestop til elever.
- Skolen/SFO'en tilbyder hjælp til rygestop til de ansatte.

**b. Skolen/SFO'en er røgfri i alle sammenhænge, hvor børn er til stede.**

- Personale, forældre og andre brugere af skolen/SFO'en må ikke ryge, når der er børn til stede.
- Skolens/SFO'ens elever må ikke ryge hverken indenfor eller udenfor i skolens/SFO'ens nærområde.
- Skolen informerer om rygereglerne inden skoleårets begyndelse, så forældre og elever kender reglerne. Reglerne dækker også udflugter og lejrskoler.

**c. Alkoholpolitik for skolen.**

- Skolen/SFO'en fastsætter regler for elevernes og børnenes brug af alkohol. Reglerne skal som minimum indebære, at eleverne ikke må drikke i skoletiden på skolens område eller i SFO'en. Reglerne skal desuden dække fester på skolen, ture m.v. samt evt. ophold på skolen efter skoletid.
- Skolebestyrelsen og skolelederen/SFO-lederen fastlægger regler for voksnes brug af alkohol ved arrangementer på skolen i og udenfor skoletiden eller ved arrangementer i SFO'en.
- Skolen/SFO'en udarbejder et beredskab over for børn i familier med misbrugsproblemer, fx i forbindelse med dårlig trivsel eller sygefravær.

**d. Forældreaftale om brug af alkohol og tobak til fester.**

- Skolen/SFO'en opfordrer forældrene til ved forældremøder at lave aftaler for elevernes og børnenes brug af alkohol og tobak. Forældreaftalerne evalueres og revurderes hvert år.



SUNDHEDSBOX

## Vidste du at:

**Folketinget har vedtaget en lov om forbud mod at sælge tobak og alkohol til personer under 16 år. Loven trådte i kraft 1. juli 2004. Med denne lov sendes et klart signal om, at tobak og alkohol ikke hører til i børneårene.**

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



SUNDHEDSBOX

## Vidste du at:

**75% af dem, der bliver dagligrygere, er begyndt at ryge, før de bliver 16 år. Undersøgelser viser, at jo tidligere unge begynder at ryge, jo sværere har de ved at holde op som voksne, og jo større sandsynlighed er der for, at de ender som storrygere.**

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



EGNE NOTATER:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# INSPIRATION – SKOLER OG SKOLEFRITIDSORDNINGER

## A. Sundhedspolitik for skolen og SFO'en

- "Handling, læring og forandring" - 10 skolars arbejde med sundhedsprofiler/-planer, red. Bjarne Bruun Jensen, Danmarks Lærerhøjskole, Komiteen for Sundhedsoplysning, 2000.

- "Vejledning til udarbejdelse af undervisningsmiljøvurdering", Dansk Center for Undervisningsmiljø 2002, kan give inspiration til udarbejdelse af en handlingsplan for undervisningsmiljøet.

- Den Sundhedsfremmende Skole i Vejle Amt har som mål at give eleverne handlekompetence til at træffe "sunde og rigtige" valg – til en positiv sundhedsmæssig forandring på tværs af fag og faggrupper i skolen. Skolens ledelse og lærere kan også hente inspiration til udarbejdelse af sundhedsprofil eller sundhedsundervisningen i en artikel af Bjarne Bruun Jensen, Danmarks Pædagogiske Universitet: <http://www.stofblad.dk/arkiv/Stof1/undervisning.htm>

- Forældreorganisationen Skole og Samfund ([www.skole-samfund.dk](http://www.skole-samfund.dk)) kan være behjælpelig med udfærdigelse af principper for skolebestyrelsens arbejde.

## B. Trivsel og sundhed

- Modelprojekt Børn i misbrugsfamilier i Fyns amt har udarbejdet en række handlingsvejledninger, herunder vejledning for folkeskolen.

- På Dansk Center for Undervisningsmiljø's hjemmeside er der inspiration til og eksempler på elevers udsmykning af skolen, en bedre skolegård og æstetik i klasseværelset.

- I hæftet "Grib Konflikten – om konstruktiv konflikt-håndtering i skolen", udg. af Det kriminalpræventive Råd i samarbejde med Center for Konfliktløsning, 2003, kan man bl.a. læse om konfliktløsning og sociale spilleregler. Hæftet kan downloades via [http://www.arbejdsmiljoweb.dk/upload/grib\\_konflikter.pdf](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/upload/grib_konflikter.pdf).

- Læs mere om mobning og konflikter/konfliktløsning på følgende hjemmesider:

Brug konflikten, Elevmæglerne, DCUM: <http://www.brugkonflikten.dk/konfliktforside>

Hvad har du gang i? Det kriminalpræventive Råd: <http://www.dkr.dk/sw2599.asp>

Mobning og konflikt, en undersøgelse i 9. klasse, Børnerådet og DCUM: <http://www.dcum.dk/neobuilder.2006030910543002000027615.html>

Mobbetermometeret, DCUM: <http://www.dcum.dk/neobuilder.php?id=2005032911282000000016670>

Vejledning i disciplin, god adfærd og trivsel, Undervisningsministeriet: <http://pub.uvm.dk/2006/disciplin/>

- Rapporten "Mobning 2004 - En undersøgelse i 7. klasse", som er udarbejdet af DCUM i samarbejde med Børnerådet, indeholder oplysninger om blandt andet læreres mobning af elever, forældres indflydelse på deres børns mobning, social og kulturel baggrundsindflydelse på mobning og udbredelse af SMS-mobning.

- Temaet mobning er en del af Undervisningsministeriets udviklingsprogram "En skole i bevægelse", som blev igangsat i sommeren 2003. Der vil under temaet bl.a. blive oprettet en erfaringsbank, undervisningsmateriale (film, elevbog, lærervejledning og web-materiale), iværksættelse af modelprojekter og en kampagne mod mobning samt formidling af initiativerne i form af en konference og lagt på Internettet.

- Gigtramtes Børns Forældreforening ([www.gbf.dk](http://www.gbf.dk)) har en pjece med gode råd til lærere og pædagoger, som også er relevante for andre børn med funktionsnedsættelse.

- Kræftens Bekæmpelse har en skolehjemmeside, der bl.a. indeholder gode råd om, hvordan skolen kan lave en OmSorg-handleplan.

- Børnerådet ([www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk)) har udgivet en "Mobbetreg". Bogen er skrevet til skolefolk, som gerne vil gøre noget ved grove drillerier. Bogen indeholder skolereportager, personlige fortællin-

ger, mobbeteori, mobbetal og historier om mobbekampanjer i Norge og Sverige. Den koster 150,- kr. plus forsendelse.

- "Mobbefri skole" er en hjemmeside fra Danmarks Radio ([www.dr.dk](http://www.dr.dk)) med fakta om mobning og lovgivning samt eksempler på handlingsplaner og erfaringer fra skoler, der arbejder med mobning på forskellige måder.

- For at forebygge og begrænse mobning har Undervisningsministeriet i samarbejde med Danmarks Lærerforening, Kommunernes Landsforening, og Skole og Samfund udgivet en "Mobbemappe" ([pub.uvm.dk](http://pub.uvm.dk)) som hjælp og inspiration til skolenes undervisning.

- Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) har lavet en såkaldt "Mobbenøgler". Mobbenøglen er et elektronisk værktøj, den enkelte klasse, skole eller kommune kan bruge til dels at kortlægge omfanget af mobning blandt eleverne, dels til at forebygge og bekæmpe mobning.

- DCUM står også bag rapporten "Mobning 2004 - En undersøgelse i 7. klasse", som er udarbejdet sammen med Børnerådet. Rapporten har oplysninger om blandt andet læreres mobning af elever, forældres indflydelse på deres børns mobning, social og kulturel baggrundsindflydelse på mobning og udbredelse af SMS-mobning.

- Pjecen "Mobning - skal ud af skolen" er udgivet i 1999 og kan læses på Undervisningsministeriets hjemmeside [pub.uvm.dk](http://pub.uvm.dk).

- Hjemmesiden [www.mobstop.dk](http://www.mobstop.dk) har eksempler på handlingsplaner og konkrete erfaringer med forebyggelse og bekæmpelse af mobning.

- I "Håndbog om hjælp til børn og unge gennem dialog og samarbejde med forældrene", Socialministeriet 2004, er der en handleguide, der kan bruges ved mistanke om omsorgssvigt. Håndbogen rummer i øvrigt anvisninger på, hvordan personalet skal reagere, og hvordan der kan gribes ind så tidligt som muligt. Håndbogen indeholder herudover en grundig indføring i reglerne om tavshedspligt og

underretning for fagpersoner, der er i kontakt med børn og unge, der har brug for støtte. Håndbogen kan købes i papirudgave fx ved henvendelse til netboghandelen på [www.danmark.dk](http://www.danmark.dk). Håndbogen kan også ses på Socialministeriets hjemmeside [www.social.dk](http://www.social.dk) under publikationer: Børn, unge og familie.

- På amtscentre og pædagogiske centraler sammensættes materialekasser til brug for klassens arbejde med sundhed og trivsel. Brug søgefunktionen ([soeg.jubii.dk](http://soeg.jubii.dk)) for pædagogiske centraler og amtscentre.

- Red Barnets hjemmeside [www.redbarnet.dk](http://www.redbarnet.dk) indeholder oplysninger om omsorgssvigtede børn, seksuelle overgreb mod børn m.v. Der kan også bestilles skolemateriale.

- På Undervisningsministeriets hjemmeside er der bl.a. inspiration til, hvordan man kan udarbejde et handlingsprogram mod mobning ([pub.uvm.dk](http://pub.uvm.dk)) med udgangspunkt i norske erfaringer.

### **C. Fysisk aktivitet**

- "Alle Børn Cykler" er en konkurrence for klassen, hvor det gælder om at cykle til skole så mange dage som muligt i to uger. Hjemmesiden [www.abc-abc.dk](http://www.abc-abc.dk) indeholder også information til lærere og forældre om børn og cykling.

- Modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse: På projektets hjemmeside [www.boernmadbevaegelse.dk](http://www.boernmadbevaegelse.dk) kan man bl.a. læse om, hvordan skolen udarbejder en motionspolitik eller en handlingsplan, og der er forslag til, hvordan skolen kan udarbejde en måltidspolitik.

- Center for Fysiske Rammer og Læreprocesser er et samarbejde mellem Undervisningsministeriet, Statens Forsknings- og Uddannelsesbygninger og Statens Byggeforskningsinstitut. Formålet med centeret er bl.a. at bidrage til diskussionen af, hvorledes fremtidens folkeskole kan udformes. På hjemmesiden [www.rumformfunktion.dk](http://www.rumformfunktion.dk) kan man bl.a. læse om igangværende projekter og finde en litteraturliste til skolens udearealer.

# INSPIRATION – SKOLER OG SKOLEFRITIDSORDNINGER

- På Cykelby Odenses [hjemmeside www.cyclecity.dk](http://www.cyclecity.dk) kan man bl.a. læse om, hvordan Odense Kommune har sikret børns skoleveje og læse kommunens handlingsplan for trafikikkerhed 2002-2012.
- På Danmarks Idræts-Forbunds hjemmeside [www.dif.dk](http://www.dif.dk) kan man bl.a. finde en oversigt over idrætsklubber i lokalområdet.
- På Dansk Cyklist Forbund's hjemmeside kan man finde "Leksikon for cyklistere" ([www.paacykel.dk](http://www.paacykel.dk)) med bl.a. færdselsregler.
- [Dansk Skoleidræt \(www.skoleidraet.dk\)](http://www.skoleidraet.dk) gennemfører en række større landsdækkende aktiviteter rettet mod landets skoler og skoleelever og lærere, fx Skolernes Motionsdag, atletikstævner, skoleidrætsmærker, efteruddannelse af idrætslærere og fremstilling af diverse undervisnings- og kampagnematerialer.
- På hjemmesiden [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) findes fortegnelser over gymnastik- og idrætsforeninger i lokalområdet.
- På Diabetesforeningens hjemmeside [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) kan man finde information om bl.a. motion, sund mad og rygestop, og man kan læse om, hvordan type2-diabetes forebygges.
- Undervisningsministeriet igangsatte i sommeren 2003 udviklingsprogrammet "En skole i bevægelse". Med programmet blev igangsat forsøgs- og udviklingsprojekter inden for en række områder, bl.a. leg, spil og sport i skole og fritid og frivillig undervisning uden for skoletiden. Interesserede skoler har mulighed for at søge om økonomisk tilskud inden for udvalgte områder til at igangsætte projekter. "En mere sund livsstil" er et af temaerne i programmet.
- "Fyrtårnsprojekterne" er 11 projekter, som er støttet med i alt 16 mio. kr. fra Kulturministeriets ([www.kum.dk](http://www.kum.dk)) udviklingspulje "Børn og unge i bevægelse". [Fyrtårnsprojekterne](#) skal skabe nye muligheder for idræt lige efter skoletid ved at udvikle samspillet mellem skoler, SFO'er og foreningsliv samt skabe nye tilgange til idrætten så også børn, som i øjeblikket er inaktive, bliver tiltrukket af tilbudene.
- På Gigtforeningens hjemmeside kan man læse om gode råd om indstilling af cyklen til børn, samt om børns og cykelsport (<http://www.gigtforeningen.dk/Gode-motionsformer-cykling-for-boern>). Desuden kan man på <http://www.gigtforeningen.dk/At-have-boern-med-gigt> læse om sygdommen børnegigt m.m.
- På hjemmesiden [www.ipip.dk](http://www.ipip.dk) er der eksempler på projekter rettet mod [inaktive og ikke-idrætsaktive børn](#), bl.a. i form af samarbejde mellem idrætsforeninger og SFO'er.
- "Alle børn i bevægelse" er et inspirationskatalog med idéer til, hvordan skolen, daginstitutionen, idrætsforeningen, den lokale "ildsjæl" og andre aktører kan skabe tilbud til stillesiddende børn. Tilbud, der kan give børnene lyst til at bevæge sig. Kataloget er udarbejdet i et samarbejde mellem Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Kræftens Bekæmpelse. Det kan downloades fra [www.cancer.dk/motion](http://www.cancer.dk/motion) eller [www.im.dk](http://www.im.dk) eller rekvireres gratis ved henvendelse til kræftens Bekæmpelse (tlf. 35 25 71 00) eller Indenrigs- og Sundhedsministeriet (tlf. 72 26 95 22).
- Projekt [Legepatrulje](#) sætter fokus på leg og bevægelse og uddanner elever fra 6.-9. klasse til legepatruljer. Hensigten med legepatruljerne er, at de, som forbillede og igangsættere, skal inspirere elever fra 0.-5. klasse til at sætte gang i leg og bevægelse i frikvartererne: Et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse, Dansk Skoleidræt og DGI.
- Projekt Skolesport er et samarbejde mellem Dansk Skoleidræt og Danmarks Idræts-Forbund: Formål med [projekt Skolesport \(www.skoleidraet.dk\)](#) er at give alle børn mulighed for mere idræt og bevægelse i hverdagen, at motivere idrætssvage og foreningsløse børn til at dyrke idræt og være mere fysisk aktive før og efter skoletid, samt at styrke idrætsforeningernes mulighed for at præsentere deres idrætsdiscipliner i skolerne.
- Hjerteforeningen, Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Tryk i Danmark står bag "Rumlerikkerne

- Børn Mad Motion" ([www.rumlerikkerne.dk](http://www.rumlerikkerne.dk)), der skal øge børnefamiliers interesse for sund mad og motion. Klubben inviterer forældre med børn på 3-4 år til at melde barnet ind i klubben. Som medlem modtager barnet/familien materiale med gode råd om mad og bevægelse to gange om året. To gange årligt får medlemmerne desuden et elektronisk nyhedsbrev. Medlemmer har adgang til særlige sider her på hjemmesiden. Abonnementet koster 185 kr. pr. år og følger barnet til 6-års alderen. Hvert år inviteres nye 3-4-årige ind i klubben.

- Rådet for større Færdselssikkerhed tilbyder information om [sikker trafikadfærd](http://www.sikkertrafik.dk) ([www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk)).

- Skoven i Skolen er et undervisningsprojekt, der giver lærere og elever mulighed for at flytte undervisningen ud i skoven. På hjemmesiden [www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk) kan man også læse om nogle af de skoler, der har gjort sig erfaringer med udeundervisning.

- På Sundhedsstyrelsens hjemmeside - [www.sst.dk](http://www.sst.dk) - kan man bl.a. se [generelle anbefalinger](#) for børn og fysisk aktivitet samt de sundhedsfaglige gevinster ved bevægelse.

- Sundhedsstyrelsen udgav i 2004 håndbogen "[Fysisk aktivitet – en håndbog om forebyggelse og behandling](#). Del 2. Børn og unge: Fysisk aktivitet, fitness og sundhed". Den kan downloades fra [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

- Fra Undervisningsministeriets hjemmeside kan publikationen "[Sund mad og fysisk aktivitet i skolen](#)" downloades ([pub.uvm.dk/2004/sundmad](http://pub.uvm.dk/2004/sundmad)). Hæftet kan give bl.a. skolebestyrelser inspiration til initiativer om mad, måltider, bevægelse og indretning af de fysiske rammer.

#### **D. Fysiske rammer – indendørs og udendørs**

- På Ballerup Kommunes hjemmeside [www.ballerup.dk](http://www.ballerup.dk) kan man læse om, hvordan man kan indrette en spændende og udfordrende legeplads: Man kan bl.a. læse om, hvilke principper kommunens landskabsarkitekt tager udgangspunkt i ved indretningen af rum og anlæg til børn.

- Center for Fysiske Rammer og Læreprocesser er et samarbejde mellem Undervisningsministeriet, Statens Forsknings- og Uddannelsesbygninger og Statens Byggeforskningsinstitut. Formålet med centeret er bl.a. at bidrage til diskussionen af, hvorledes fremtidens folkeskole kan udformes. På hjemmesiden [www.rumformfunktion.dk](http://www.rumformfunktion.dk) kan man bl.a. læse om igangværende projekter og finde en litteraturliste til skolens udearealer.

- På <http://www.sbi.dk/tilgengelighed/bygningsindretning> finder man information om tilgængelige løsninger på f.eks. døre, indgange, ramper, toiletter m.v.

- Dansk Center for Undervisningsmiljø ([www.dcum.dk](http://www.dcum.dk)). DCUM er et tilbud til landets uddannelsessteder, der sætter undervisningsmiljøet i fokus. Både lærere og elever kan hos DCUM hente viden, inspiration og få gode råd til at komme videre i arbejdet med et bedre undervisningsmiljø.

- Dansk Center for Undervisningsmiljø har udgivet folderen "[Har du haft en god dag i skolen?](#)" og pjecen "[UMV- Vejledning til udarbejdelse af undervisningsmiljøvurdering](#)".

- "[Æstetik, ja tak](#)" – en inspirationsbog om hverdagsæstetik i grundskolen", udgivet af Dansk Center for Undervisningsmiljø, 2003.

- Familiemotion er et samarbejde mellem Hjerteforeningen og Dansk Skoleidræt, hvor hele familien kan være med. "[Familiemotion](#)" ([www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)) giver mulighed for at regne familiens motionstal ud – og søge at forbedre det!

- FDF's [legedatabase](http://www.fdf.dk) ([www.fdf.dk](http://www.fdf.dk)) indeholder over 1.000 lege som fx gemmelege, fangelege, naturlege, samarbejdslege m.v. Det svarer til ca. 350 timers koncentreret leg uden pauser.

- Gerlev legepark/Idrætshistorisk Værksted ([www.ihv.dk](http://www.ihv.dk)) har et rejsehold, der bl.a. tilbyder foredrag, kursus/vejledning i dogmeleg, indretning af legepladser, skolegård og udeområder med henblik på fysisk aktive lege og spil.

# INSPIRATION – SKOLER OG SKOLEFRITIDSORDNINGER

- På hjemmesiden [www.ipip.dk](http://www.ipip.dk) er der eksempler på projekter rettet mod inaktive og ikke-idrætsaktive børn, bl.a. i form af samarbejde mellem idrætsforeninger og SFO'er.

- På hjemmesiden findes også eksempler på 13 forskellige skolegårdsprojekter, der viser, hvordan skolegården kan indrettes til glæde for såvel skolen som tilstødende institutioner og lokalområde.

- På [www.solen.dk](http://www.solen.dk) kan man se hvilken solbeskyttelsesfaktor, der skal bruges inden for en periode på 6 dage.

- På hjemmesiden [www.sbi.dk](http://www.sbi.dk) (Statens Byggeforskningsinstitut) kan pdf-filen "Gode udemiljøer ved nordiske skoler", hæftet "Leg og læring ude" samt publikationen "Lyset i skolen" downloades.

- Sundhedsstyrelsen udgav i 2005 et idékatalog om fysiske rammer, der fremme bevægelse. Kataloget har titlen "Fra cykelbarometer til tarzanjungle" og kan downloades fra [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

- Hjemmesiden [www.tjeksundheden.dk](http://www.tjeksundheden.dk) udspringer af regeringens sundhedsprogram "Sund hele livet". Børn er en af programmets primære målgrupper og børneinstitutioner et af de prioriterede indsatsområder. Hjemmesiden indeholder hjælp, anvisninger og forslag til bl.a. mad og madpakker, indendørs og udendørs lege, den gode legeplads, legeredskaber mm.

## E. Mad og måltider

- Modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse: På projektets hjemmeside [www.boernmadbevaegelse.dk](http://www.boernmadbevaegelse.dk) kan man bl.a. læse om, hvordan skolen udarbejder en motionspolitik eller en handlingsplan, og der er forslag til, hvordan skolen kan udarbejde en måltidspolitik.

- På Diabetesforeningens hjemmeside [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) kan man finde information om bl.a. motion, sund mad og rygestop, og man kan læse om, hvordan type2-diabetes forebygges.

- Motions- og Ernæringsrådet har til opgave at styrke den faglige, videnskabelige indsats på motions- og ernæringsområdet. På hjemmesiden

[www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk) kan man bl.a. få kost- og motionsråd.

- På hjemmesiden [www.frugtkvarter.dk](http://www.frugtkvarter.dk) beskrives en ordning bestående af frisk frugt og grønt hver skoledag, og der er praktisk anvisning på, hvordan skolen kan få et frugtkvarter.

- På Hjerteforeningens hjemmeside – [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) – kan man bl.a. få opskrifter til hjertesund mad for hele familien. Man kan få oplysninger om forebyggelse af hjertesygdomme med vægt på kost, motion og rygning. Der kan bestilles pjecer via hjemmesiden.

- Kræftens Bekæmpelse ([www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)) har en hjemmeside for skoler med information om bl.a. frugt og grønt.

- På hjemmesiden [www.skolemaelk.dk](http://www.skolemaelk.dk) kan man læse om mælk og Mejeriernes skolemælkeordning.

- Undervisningsmateriale fra Mejeriforeningen om mælk og mejeriprodukter kan bestilles via deres hjemmeside [www.mejerigtigklog.dk](http://www.mejerigtigklog.dk).

- [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) er Fødevarestyrelsens portal om sund mad og ernæring: På hjemmesiden kan man finde opskrifter, få inspiration til at udarbejde en måltidspolitik, læse om hygiejne og børn og unges kostvaner. Der er tilknyttet et rejsehold til projekt Alt om Kost til at give råd og vejledning om madordninger. Fødevarerministeriet har sammen med Kræftens Bekæmpelse udarbejdet idékataloget "Mad- og måltidspolitik i skoler – hvorfor og hvordan?". Her kan man læse om, hvordan en politik bliver til, hvordan man kommer i gang samt se eksempler på politikker. Kataloget er gratis og kan bestilles på <http://www.altomkost.dk/madtilskole/>

- På hjemmesiden [www.projekt-madpakken.dk](http://www.projekt-madpakken.dk) findes opskrifter til madpakken samt undervisningsmateriale til lærere om madpakker.

- Hjerteforeningen, Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Tryk i Danmark står bag "Rumlerikkerne – Børn Mad Motion" ([www.rumlerikkerne.dk](http://www.rumlerikkerne.dk)), der skal øge børnefamiliers interesse for sund mad og motion. Klubben inviterer forældre med børn på 3-4

år til at melde barnet ind i klubben. Som medlem modtager barnet/familien materiale med gode råd om mad og bevægelse to gange om året. To gange årligt får medlemmerne desuden et elektronisk nyhedsbrev. Medlemmer har adgang til særlige sider her på hjemmesiden. Abonnementet koster 185 kr. pr. år og følger barnet til 6-års alderen. Hvert år inviteres nye 3-4-årige ind i klubben.

- Sundhedsstyrelsen udgav i 2000 publikationen "Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel: Sundhedsfaglig dokumentation og anbefalinger for mad og måltider i grundskoler og fritidsinstitutioner". Den kan downloades på [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

- Fra Undervisningsministeriets hjemmeside kan publikationen "Sund mad og fysisk aktivitet i skolen" downloades ([pub.uvm.dk/2004/sundmad](http://pub.uvm.dk/2004/sundmad)). Hæftet kan give bl.a. skolebestyrelser inspiration til initiativer om mad, måltider, bevægelse og indretning af de fysiske rammer.

- Hjemmesiden [www.tjeksundheden.dk](http://www.tjeksundheden.dk) udspringer af regeringens sundhedsprogram "Sund hele livet". Børn er en af programmets primære målgrupper og børneinstitutioner et af de prioriterede indsatsområder. Hjemmesiden indeholder hjælp, anvisninger og forslag til bl.a. mad og madpakker, indendørs og udendørs lege, den gode legeplads, legeredskaber mm.

## **F. Indeklima, støj og hygiejne**

- På Arbejdstilsynets hjemmeside [www.at.dk](http://www.at.dk) kan man læse mere om bl.a. udluftning, ventilation, mekanisk ventilation, mange mennesker og indeklima, vejledning og regler for rengøring samt støjdæmpning.

- På Astma-Allergi Forbundets hjemmeside [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk) kan man bl.a. læse gode råd om rengøring samt om allergi og kæledyr.

- På Børnerådets hjemmeside [www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk) kan man bl.a. læse om en 6. klasses opfattelse af rengørings- og toiletforhold på deres skole.

- På Dansk Center for Undervisningsmiljø's hjemmeside [www.dcum.dk](http://www.dcum.dk) kan man se hvilke regler, der

gælder for rengøring af skolens lokaler, hvordan en 'toiletpatrulje' kan fungere (se under æstetisk undervisningsmiljø), og endvidere er centeret behjælpelig i spørgsmål vedr. undervisningsmiljøet generelt.

- På hjemmesiden [www.skruned.dk](http://www.skruned.dk) kan man få gode råd om støjdæmpning.

## **G. Tobak og alkohol**

- Hjemmesiden [www.uge40.dk](http://www.uge40.dk) indeholder rollespil om, hvordan man som forælder kan tage diskussionen om alkohol op med sit barn. Hjemmesiden indeholder desuden 9 bud om børn og alkohol, samt ideer til hvordan man som forældre kan lave aftaler omkring alkohol ud fra ens egne holdninger.

- Modelprojekt Børn i misbrugsfamilier i Fyns amt har udarbejdet en række handlingsvejledninger, herunder vejledning for folkeskolen.

- På Diabetesforeningens hjemmeside [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) kan man finde information om bl.a. motion, sund mad og rygestop, og man kan læse om, hvordan type2-diabetes forebygges.

- Kræftens Bekæmpelse har også en hjemmeside [www.sundskole.nu](http://www.sundskole.nu) med faktuel viden om rygning for skolebørn fra 4. til 10. klassetrin. Desuden har Kræftens Bekæmpelse hjemmesiden [www.snak-omtobak.nu](http://www.snak-omtobak.nu), hvor man kan få gode råd og idéer til, hvordan man kan afholde forældremøder om tobak. Herudover kan forældre få fakta om børns sårbarhed over for tobaksrøg og inspiration til at tale om tobak med deres børn. Der kan downloades materialer fra siden.

- "Rygestop for unge" er en undervisningsmanual til skolesundhedsplejersker. Materialet indeholder baggrundsviden om unge og rygestart og rygestop, forslag til aktiviteter, en samling overheads til brug for hjælp til rygeafvænning med unge i alderen 13-16 år. Materialet er sendt ud til alle kommunale sundhedstjenester, men kan desuden erhverves for 150 kr. via Sundhedsstyrelsens publikationer på [sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk).

- Kræftens Bekæmpelse har udarbejdet hæftet "Snak med teenagere om tobak", der giver ideer til,

# INSPIRATION – SKOLER OG SKOLEFRITIDSORDNINGER

hvordan forældre kan snakke med deres teenagebørn om rygning. Hæftet fortæller kort om rygningens betydning for børn og unge og om forældres handlemuligheder. Hæftet kan bruges som led i skole-hjem-samarbejde om rygning fra 4.-10. klasse. Hæftet kan bestilles via Kræftens Bekæmpelse.

- På Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk](http://www.sst.dk) under "alkohol" kan der downloades materialer om, hvordan der kan laves en alkoholpolitik. Der er bl.a. materialer til lærere, forældre og skolebestyrelser.

#### Hent mere inspiration her:

- Grønt Flag-Grøn Skole Er et miljøundervisningsprogram. 10% af de danske skoler deltager i netværket, og 60 skoler bliver hvert år belønnet med det grønne flag for deres store miljøarbejde. Stadig flere danske skoler deltager i programmet. Grønt Flag-Grøn Skole er en del af det internationale miljøundervisningsmiljøprogram Eco-Schools. I alt deltager 12.000 skoler i hele verden, flest i Europa, men også lande i Sydamerika og Afrika. Skolerne skal leve op til en række krav for god miljøundervisning.

Fx skal hele skolen inddrages, eleverne skal lave en lang række undersøgelser om fx vand, energi, affald og natur. Eleverne skal arbejde praktisk, og skolen skal gennemføre besparelser på vand, energi, papir. Sidst - men ikke mindst - skal skolen påvirke andre fx gennem omtale i pressen, udstillinger i indkøbscentre o.s.v. Udvikling af elevernes evne til at handle ift. Miljøspørgsmål står helt centralt i programmet. Alle skoler kan deltage. Læs mere på Grønt Flag-Grøn Skoles hjemmeside [www.groentflag.dk](http://www.groentflag.dk) eller kontakt sekretariatet på tlf. 33 79 00 79 eller e-mail: [kam@friluftsradet.dk](mailto:kam@friluftsradet.dk).

#### EGNE NOTATER:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**SUNDHEDS  
TEGNET.DK**

2006

# SUNDHEDSTEGNET

Sundhedstegnet er tilgængeligt på [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk). Det er herfra skoler og institutioner udfylder og printer hver deres diplom. Et nyt diplom er tilgængeligt 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 mundvigende nedad!

## 2. Følger året

Sundhedstegnet skal opdateres hvert år. Næste gang er i 2007.

## 3. Ving af

På [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk) vinger I de emner af, hvor I opfylder kravene og printer et diplom ud.

## 5. Jeres institution

Skolen og SFO'en udprinter hver sit diplom.

## 4. Syv emner

Sundhedstegnet omfatter syv emner fra 'Leg og bevægelse' over 'Mad og måltider' til en overordnet sundhedspolitik.



**SUNDHEDS  
TEGNET.DK**  
2006

