



SUNDHEDS TEGNET.DK 2009

VUGGESTUER, BØRNEHAVER, FRITIDSHJEM, SKOLER OG SFO'ER PÅ VEJ.

GODT I GANG. Begynd i dag

Læs om Sundhedstegnet og hvad det indebærer. Print "Godt-I-Gang"-diplomet og læs om dets kriterier på sundhedstegnet.dk

SIDE 04



SUNDHEDSTEGNET

Vi tager børns sundhed alvorligt

SIDE 03

SÅDAN FÅR DIN INSTITUTION SUNDHEDSTEGNET

SIDE 08



Sild? bvadr, det lugter!

Troldehavens Børnehave har været med i projektet Børn, Mad & Bevægelse de sidste par år. Det betyder bl.a., at børnene er blevet præsenteret for både sild og spinat. Ingen succes i første omgang - men vinden er vendt.

SIDE 06

www.sundhedstegnet.dk

SUNDHED I BØRNEHØJDE

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

Find inspiration og meget mere på 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 vuggestue, børnehave, fritidshjem, skole 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, 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
Godt i gang	04
Sild? bvaadr, det lugter!	06
Sundhedstegnet 1-2-3	07
Print sundhedsdiplomet	08



SUNDHEDSTEGNET - HVAD ER DET?



SUNDHEDSBOX

Besøg hjemmesiden
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

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

HER TAGER VI BØRNEENS 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 vuggestuer, børnehaver og fritidshjem får sendt et inspirationskatalog. Det samme gælder et antal skoler. 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 legepladsen, 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

VUGGESTUER, BØRNEHAVER OG FRITIDSHJEM - få inspiration til sundhedsarbejdet

Sundhed er på dagsordenen i landets dagtilbud. 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



**DOWNLOAD KATALOGET
PÅ WWW.SUNDHEDSTEGNET.DK**



EMNER FOR VUGGESTUER, BØRNEHAVER OG FRITIDSHJEM

DET ARBEJDER VI MED



SUNDHEDSPOLITIK FOR INSTITUTIONEN.

Sundhedstegnet handler om at sætte sundheden i system, give sundheden en fast plads på dagsordenen og få sundheden tænkt ind i institutionens daglige aktiviteter. Begynd med at udpege en kontaktperson for Sundhedstegnet. Prioriter uddannelse for pædagoger og medhjælpere, så de får ny inspiration til sundhedsarbejdet. Sørg for at inddrage forældrene – og børnene.



TRIVSEL OG SUNDHED.

Børns trivsel hænger ofte sammen med gode rutiner i hverdagen, fx om aflevering og hentning. Det er en god ide at inddrage forældrene i temadage om deres børns udvikling og i indretning af såvel uden- som indendørs arealer. Sørg for et godt psykisk udviklingsmiljø og skab rum for børn med særlige behov.



LEG OG BEVÆGELSE.

Børn er til bevægelse. Bevar deres glæde ved at røre sig. Jo tidligere børnene får gode motionsvaner, jo større er sandsynligheden for, at de motionerer regelmæssigt som voksne. Tilrettelæg dagligdagen så leg og bevægelse indgår i så mange aktiviteter som muligt – både inde og ude – hold temadage, hvor også børnenes forældre er med. Vær særlig opmærksom på de usikre og inaktive børn.



UDELIV OG INDELIV.

Rammerne for børnenes leg og bevægelse skal være både udfordrende og sikker. Det betyder, at sikkerheden på legearealerne skal være i top – institutionen skal have en plan herfor.



MAD OG MÅLTIDER.

Sund mad er vigtigt, for at børnene trives i hverdagen, det er derfor vigtigt, at børnene lærer betydningen af at spise sundt. Her har daginstitutionen en vigtig rolle. Udarbejd en måltidspolitik for institutionen med klare mål for mad og måltider. Tal med forældrene om at sammensætte en sund og ernæringsrigtig madpakke og arranger aktiviteter mindst to gange om året om mad og sundhed.



INDEKLIMA, STØJ OG HYGIEJNE.

Det fysiske og psykiske miljø påvirker børnenes udvikling. Institutionen bør have fokus på støjdemning og fx etablere stilleområder. Rengøringsniveauet og den daglige hygiejne har betydning for børnenes velbefindende og sygelighed. Begge dele bør være af høj standard. Sørg for regelmæssig udluftning og sæt fokus på faktorer, som kan fremkalde allergi.



TOBAK OG ALKOHOL.

Rygning og børn hører ikke sammen. Det må tilstræbes, at den enkelte institution bliver røgfri på alle tider af døgnet – både ude og inde. Daginstitutionen skal sætte klare regler for rygepolitikken og såvel personale som forældre skal informeres om den. Ligeledes bør institutionen formulere en alkoholpolitik, der også omfatter et beredskab i tilfælde af, at børns forældre har et alkoholmisbrug.



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



DOWNLOAD KATALOGET
PÅ 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 virksomhedsplanen. 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 støjdemper 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



Fire uger om året, har børnene ikke madpakke med. Børnene og personalet køber og tilbereder mad til formiddag, frokost og eftermiddag. Somme tider bliver børnene præsenteret for noget, de ikke har smagt før.

“Da vi satte sild på frokostbordet, var børnene meget tøvende, indtil en af de større drenge godt “turde” – og så fulgte de andre børn med”, fortæller Conny H. Jørgensen. “Da vi bagte spinatboller, var det også de færreste børn, der var begejstrede for den grønne dej, men da børnene fik historien om Skipper Skræk, blev de mere interesserede.

Flere forældre har bedt om at få opskriften på spinatbollerne, og i dag er de et sikkert hit i mange madpakker”.

Troldehavens Børnehave

i Odense har plads til 44 børn. Conny H. Jørgensen har været leder af institutionen siden 1981. 5 pædagoger og 2 pædagogmedhjælpere er ansat i børnehaven.

Børnene spiser mere frugt – med glæde

“Også formiddagsmaden er der lavet om på. Børnene har altid haft frugt med, men et æble skar vi fx. bare ud i kvarte og serverede med kerner og kernehus”. Børnene hjælper med at tilberede og servere frugten, og det har betydet, at børnene spiser meget større mængder. Med formiddagsfrugten og et stykke groft brød oveni er der aldrig sultne børn, der hænger i køleskabslågen ved 10-tiden.

Æstetik i børnehøjde

Troldehavens Børnehave har indkøbt børnevenlige glaskander og skiftet plastikkrusene ud med glas. Til frokost bliver bordet dækket med en festlig voksdug, fyrfadsllys og måske en lille buket blomster. Porcelænstillerkener og bestik er også blevet fast inventar i Troldehaven. “Vi mener, det er vigtigt også at tænke på æstetikken, derfor gør vi meget ud af at skabe hyggelige og afslappede rammer især til frokost. Børnene er med til at dække bord, og vi giver dem tid til at spise. Vi lærer dem, at et måltid ikke bare er noget, der skal overstås i en fart, men at det er både vigtigt og hyggeligt at give sig god tid”, fortæller Conny H. Jørgensen.

Positive forældre

“Vi har kun fået positiv respons fra forældrene”, siger Conny H. Jørgensen. “Børnene trives også bedre, deres madpakker er blevet sundere, og børnene spiser mere. Nye forældre er utrolig interesserede i at høre om vores mad- og bevægelseskultur, og vi har mange børn på venteliste”, fortæller den glade og stolte institutionsleder.

Sild? bvadr, det lugter!

Fire uger om året har børnene ikke madpakke med i Troldehavens Børnehave. Børnene og pædagogerne tilbereder sammen maden til formiddag, frokost og eftermiddag. Børnene bliver ofte præsenteret for mad, de ikke har smagt før. Sild var fx. ikke på børnenes hitliste, men det har ændret sig.

I dag er det Amalies fødselsdag... og Jonas' og Peters

Med over 40 børn i Troldehavens Børnehave kræver det ikke meget hovedregning at regne ud, hvor mange fødselsdage, der skal fejres om året. Fødselsdage, hvor hverdagsmaden bliver suppleret med slik og kage. “Det var bl.a. de mange fødselsdage, der fik os i gang med at sætte fokus på det, og vi tog med glæde imod, da vi fik mulighed for at være med i Børn, Mad & Bevægelse”, fortæller Troldehavens leder, Conny H. Jørgensen.

Børn, Mad og Bevægelse er et sundhedsfremmeprojekt i Fyns Amt. Projektet begyndte juli 2002 og udløber januar 2005. For mere information se www.boernmadbevaegelse.dk

Vi giver børnene sunde værdier

“Børn, Mad & Bevægelse har været startskuddet til at give børnene nogle gode værdier med sig”, fortsætter Conny H. Jørgensen. “Det er så vigtigt, at vi giver børnene nogle sunde vaner så tidligt som muligt. Både for at forebygge overvægt og fedme og for at lære børnene, at man trives bedre med sund mad og masser af bevægelse”.

Olivia bager spinatboller til Skipper Skræk!





SUNDHEDSTEGNET 1-2-3

Sanglege

Gennem årene har Troldehavens Børnehave lagt et stort arbejde i at gøre legepladsen indbydende til leg og motoriske udfordringer. På det seneste er børnene blevet præsenteret for noget helt nyt – eller nærmere gammelt. "Vi har taget nogle gamle sanglege op", fortæller Conny H. Jørgensen. "Der er masser af sjove fysiske udfordringer i de gamle lege, og børnene er meget glade for dem. Vi leger dem så ofte, vi kan – ellers beder børnene selv om det".

Sundhedstegnet kommer snart op på væggen

Troldehavens Børnehave er godt på vej til at blive en kernesund institution. Ikke kun mad og bevægelse, men også ryge- og alkoholpolitikken er i top. En overordnet sundhedspolitik er også på institutionens tegnebræt. "Sundhedstegnet bliver en velkommen fortsættelse af alle de initiativer, vi allerede arbejder med – og vi glæder os til at skilte med vores Sundhedstegn, slutter Conny H. Jørgensen.

01

SÆT SUNDHEDSTEGNET PÅ DAGSORDENEN

Orienter 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 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. Sæt diplommet 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

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



www.sundhedstegnet.dk

PRINT SUNDHEDSDIPLOMET

Sundhedsdiplomet er tilgængeligt på www.sundhedstegnet.dk. Det er Jeres institution, der udfylder og printer jeres diplom. Diplomet gælder for 1 år. Nyt diplom kan udskrives hvert år. Læs mere på 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 vinger I de emner af, som opfylder kravene.

4. Syv emner

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

5. Jeres institution

Dagtilbud og skoler/SFO'er i Danmark udprinter hver deres personlige diplom.



"Godt-I-Gang"-diplomet

Allerede nu kan I printe et "Godt-I-Gang"-diplom på www.sundhedstegnet.dk

Sådan får din institution Sundhedstegnet!

Vilkårene for at få tegnet er enkle. Hvis institutionen ønsker tegnet, skal den oprette en profil på hjemmesiden 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 institutionen er med sundhedsarbejdet.

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

Disse omhandler:

- A. Sundhedspolitik for institutionen.
- B. Trivsel og sundhed.
- C. Leg og bevægelse,
- D. Udeliv og indeliv,
- E. Mad og måltider.
- F. Indeklima, støj og hygiejne.
- G. Tobak og alkohol.

For at få det "rigtige" diplom skal institutionen arbejde med følgende emner :

- leg og bevægelse,
- mad og måltider,

- tobak,
- et emne, institutionen selv vælger samt
- have valgt en kontaktperson.

Der skal altså arbejdes med fire forskellige emner, og institutionen skal have valgt en kontaktperson.

I hvert emne indgår et sæt af kriterier: a., b., c. og d. For at få tegnet skal institutionen 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 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, at institutionen 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 forældrebestyrelsen.



www.sundhedstegnet.dk 