



## Børneliv i sund balance – inspiration til handleplan i skoler og SFO

Leg og bevægelse		
<p><b>Mål:</b> Bevægelse og minimum 45 min aktivitet som del af dagen med fokus på at styrke bevægelsesglæden og bruge kroppen, igennem voks enstyrede aktiviteter og opmærksomhed på bevægelsesuvante børn. Aktiv transport til og fra skole og SFO. Inddragelse af idrætsforeninger.</p>		
Inspiration til aktiviteter	Inspiration til hvem og hvornår	Hvor kan I få mere at vide
<p><b>Brain Breaks</b> Styrke brugen af brain breaks i undervisningen, for at give eleverne en aktiv pause flere gange i løbet af skoledagen. På personalemøder holder vi også brainbreaks og gerne også på forældremøder.</p>	<p>Lærer og pædagoger i indskolingen,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021, vi går i gang og alle prøver</li> <li>• 2022 og frem, vi forholder os til hvordan det går, tilpasser og udvikler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Trivsel og bevægelse i skolen</a></li> <li>• <a href="#">Dansk skoleidræt</a></li> <li>• <a href="#">EMU</a></li> <li>• Oplæg fra Jannie Lyng på webinar</li> </ul>
<p><b>Bevægelsesbånd som del af skoledagen</b> Indføre faste 30 minutter til bevægelse som del af skoledagen alle ugens dage, hvor eleverne får pulsen op, og luft til hjernen.</p>	<p>Skoleledelsen og sundhedsforvaltningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2022-23, afsøger muligheder og planlægge</li> <li>• 2024, vi indfører bevægelsesbånd som del af skoledagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Svendborgprojektet</a></li> <li>• <a href="#">Fit first, evidensbaseret program udviklet af DIF</a></li> <li>• <a href="#">Sæt skolen i bevægelse, Dansk Skoleidræt</a></li> </ul>
<p><b>Aktiv transport til og fra skole</b> Opfordre elever og forældre til at gå eller tage cyklen til og fra skole. Etablere gå eller cykelbusser hvor ældre elever eller forældre fungerer som "chauffører" for de mindre elever. Benytte gang og cykler i undervisningen og have oversigtskort med sikre ruter. Hver september deltage i kampagnen Alle Børn Cykler.</p>	<p>Hele skolen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021, deltager i kampagnen Alle børn cykler. Dialog med forældre og elever</li> <li>• 2022, opstarte gå og cykelbusser, for de mindste elever. Evt. dialog med forvaltningen om sikrer skolevej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Alle børn cykler</a></li> <li>• <a href="#">Årlig transportvaneundersøgelse i Odense Kommune</a></li> </ul>
<p><b>Bevægelsesvejleder</b> Efteruddanne lærer til bevægelsesvejleder, der kan give sparring til skolens øvrige lærere og pædagoger</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">UCL-efteruddannelse som bevægelsesvejleder</a></li> </ul>



## Sund mad og drikke sammen

- **Mål:** Flere børn i indskolingen har viden om sund mad og spiser sundere får handlekompetencer til at kunne tage vare på egen og andres sundhed. Der arbejdes med mad og måltidspolitikker og den sundhedsfremmende undervisning.

Inspiration til aktiviteter	Inspiration til hvem og hvornår	Hvor kan I få mere at vide
<p><b>Madpakkeværksteder i SFO'en</b></p> <p>Hvert år holder vi to eftermiddage hvor børn og forældre sammen kan smøre en sund madpakke til dagen efter. SFO'en køber ind efter madpakkehånden og tager evt. børnene med på indkøb. Madpakkehånden deles ud og personalet er klar til en snak med forældre og børn om sunde madpakker. Evt. brugerbetaling på 20 kr.</p>	<p>Pædagoger, børn og forældre i SFO'en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021 – holde værksteder i august i forbindelse med BISB festivalen</li> <li>• Derefter hvert år i maj/juni for alle nye børn der starter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Folderen 'Giv madpakken en hånd' fra Fødevarestyrelsen</a></li> <li>• Oplæg fra Jonas Vigkilde på webinar</li> </ul>
<p><b>Mad og måltidspolitik til hverdag og til fest</b></p> <p>Fælles principper for maden og måltiderne i skolen og SFO for at fremme sunde måltider og gode måltidsoplevelser og sætte grænser for det søde. Indholdet bliver formuleret sammen med forældrebestyrelse og elevråd og eventuelt i forlængelse af kommunens politik. Lærere og pædagoger tager udgangspunkt i principperne i dialogen om maden og måltiderne i hverdagen og til fest med elever og forældre.</p>	<p>Skolebestyrelse, kontaktpædagoger og elevråd og evt. sundhedsforvaltningen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021 – drøftelser og formulering</li> <li>• 2022 principper vedtages og implementeres</li> <li>• 2023 og frem en årlig status hvordan det går og behov for ændringer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Inspiration til mad og måltidspolitikker fra Fødevarestyrelsen</a></li> <li>• Kommunens sundhedspolitik som kan have nogle pejlemærker for børnenes sundhed og ernæring.</li> </ul>
<p><b>Er du for sød? Undervisningsforløb</b></p> <p>Fast have et undervisningsløb om sundhed med udgangspunkt i materialerne fra projektet 'Er du for sød?' som handler om mad, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn. Sundhedsplejen bruger elementer fra projektet i indskolingssamtalen og har dialog med lærere og pædagoger om sundhedsudfordringer, der kunne være relevant at tage op i undervisningen</p>	<p>Lærere i indskoling og sundhedsplejen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021-2024 holde forløbet fast i uge 41 og have en løbende udvikling af det</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oplæg fra Bodil Just Christensen på webinar</li> <li>• Materialet vil være offentligt fra forår 2021</li> </ul>



## Oplevelser og nærhed sammen

**Mål:** Flere børn i indskolingen trives; Skolen og SFO/DUS har en tydeligere profil i lokalsamfundet ved at gøre en positiv forskel for børnenes sundhed og trivsel i samarbejde forældrene og med øvrige aktører. Fx gennem styrket samarbejde med elever, forældre og lokalsamfund, samt skal gode rammer for trivsel

Inspiration til aktiviteter	Inspiration til hvem og hvornår	Hvor kan I få mere at vide
<p><b>Udeskole og udeundervisning</b> Bruge erfaringerne fra Cornatiden til fortsat at gøre brug af og udvikle brugen af uderummet på skolen og i lokalområdet som del af undervisningen og SFO tiden. Lærere og pædagoger deler gode erfaringer med at være udenfor på møder og inddrager eleverne og forældrene i at se nye muligheder.</p>	<p>Samarbejde i vores teams hvor én med interesse for emnet er tovholder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021 og 22 vi prøver os frem</li> <li>• 2023 og 24 fast 4-5 længere forløb hvert år for klasserne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://udeundervisning.dk">Udeundervisning.dk</a></li> <li>• <a href="#">Åben skole, eksempler fra kommuner</a></li> <li>• Oplæg fra Mads Bølling på webinar</li> </ul>
<p><b>Samarbejde med lokale idrætsforeninger</b> Som del af undervisningen prøver eleverne forskellig idræt i en forening, hvor lokale trænere laver forløb sammen med klasens lærere og pædagoger. Kultur og fritidsområdet hjælper med at finde idrætsforeninger i lokalområdet, som er til rådighed og laver faste aftaler for forløb.</p>	<p>Kultur og fritidsområdet i kommunen og koordinerede lærere på skolen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2021 kontakt til foreninger og aftaler</li> <li>• 2022 prøveforløb for indskolingen</li> <li>• 2023 og frem alle børn når to forløb i løbet af indskolingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Portal om åben skole fra Aalborg Kommune</a></li> <li>• <a href="#">DGI om råd til skoler der vil samarbejde med foreninger</a></li> <li>• Oplæg fra Viborg Kommune på webinar</li> </ul>
<p><b>Aktive frikvarterer der giver trivsel for alle</b> Have fokus på at alle elever har nogle de kan være sammen med i frikvarteret om noget sjovt. Vi spørger jævnligt inden frikvarteret, hvad eleverne skal lave og med hvem. Vi etablerer eller revitaliserer legepatrulje for eleverne i 0.-3. klasse og etabler venskabsvenner mellem små og store elever.</p>	<p>Alle lærer, og med nogle der har ansvar for at koordinere og følge op. Fx AKT lærer, SSP lærer, trivselslærer eller andre der har interesse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Dansk Skoleidræt, aktive frikvarterer og legepatrulje</a></li> <li>• <a href="#">Trivsel og bevægelse i skolen</a></li> </ul>
<p><b>Forældredrevne legegrupper for bedre trivsel</b> På forældremøder er der et fast punkt om lege og trivselsgrupper hvor forældrene kan arrangere grupperne og evaluere hvordan det går med grupperne. Klasselærer kan eventuelt involveres i sammensætning af grupperne.</p>	<p>Klasselærer og SSP lærer eller tilsvarende Tre kontaktpædagoger pr. klasse</p>	

