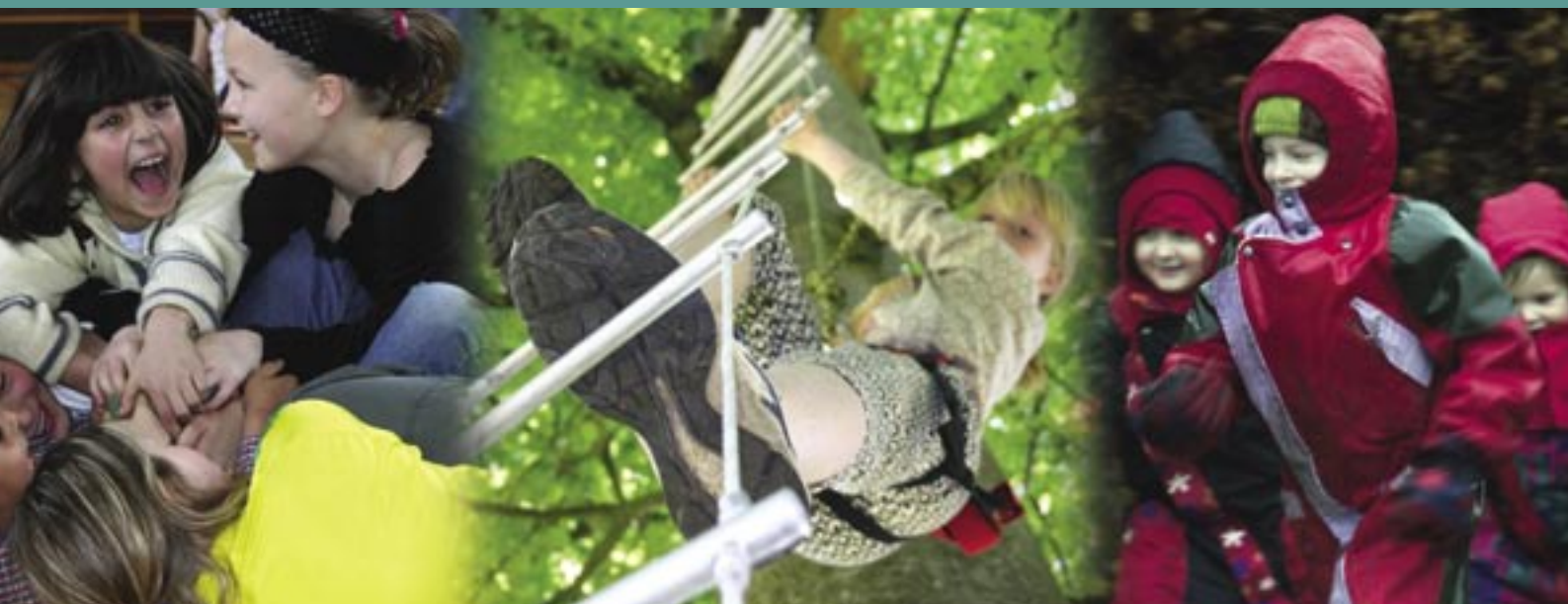


Alle børn i bevægelse



- idéer til initiativer

Alle børn i bevægelse

– idéer til initiativer

Alle børn i bevægelse – idéer til initiativer

Redaktion:

Søren Nabe-Nielsen, Kræftens Bekæmpelse
Indenrigs- og Sundhedsministeriet
Journalist Anette Lahn, a4media
Journalist Birgit Brunsted

Grafisk design:

Helle Guldmann, www.guldmann-design.dk

Tryk:

Narayana Press, www.narayanapress.dk

Fotografer:

Anders Glahn
Erik Oddershede
Flemming Rasmussen
Jens Sune Jakobsen
Lars Skaaning
Lene Esthave
Mikala Hoff Skovgaard
Morten Ubbesen
Niels Nyholm
Stig Nørhald
Thomas Olsen

Rapporten kan læses på og downloades fra:

Kræftens Bekæmpelses Hjemmeside: www.cancer.dk/motion og
Indenrigs- og Sundhedsministeries hjemmeside: www.im.dk

Rapporten er gratis og kan rekvireres ved henvendelse til:

Kræftens Bekæmpelse, e-mail: Emailbestilling@cancer.dk eller telefon 3525 7100.
Indenrigs- og Sundhedsministeriet, e-mail: 5s@im.dk eller telefon 7226 9522.

Forord

Børn kan ikke sidde stille – i hvert fald ikke ret længe af gangen. De cykler, løber, klatrer, sjipper og hopper. Det er en af måderne at opleve verden på og en vigtig del af børns udvikling.

Sådan er det heldigvis for de fleste børn, men desværre er der en mindre gruppe, der næsten ikke rører sig. Det er dem, man kalder de stillesiddende børn. Og det er dem, vi skal have fat i ved hjælp af det inspirationskatalog, du sidder med i hånden.

Der kan være mange grunde til, at børn ikke bevæger sig: De har ikke lyst, er utrygge eller føler sig uden for. Mange af de stillesiddende børn har slet ikke prøvet at lege og bevæge sig eller har dårlige oplevelser med sig i bagagen. Nogle af dem er overvægtige. Måske har de brug for en helt anden slags tilbud, hvis de skal i gang med at bevæge sig.

Leg, bevægelse og motion er afgørende for en sund

livsstil. Motion styrker børns knogler og er med til at forebygge overvægt, og vi ved, at fysisk aktive børn ofte er socialt stærke og har mere overskud til at lære nyt. Men motion er ikke kun et spørgsmål om sundhed. Det handler i lige så høj grad om at have det sjovt med andre børn, at mærke glæden ved at udfordre kroppen – og at gøre det sammen med andre.

Formålet med dette inspirationskatalog er at give idéer til, hvordan skolen, daginstitutionen, idrætsforeningen, den lokale ildsjæl og andre aktører kan skabe tilbud til stillesiddende børn, så de får lyst til at bevæge sig. For når først lysten og glæden er der, er chancen for at børnene fortsætter et liv i bevægelse meget større.

Rigtig god fornøjelse med arbejdet.

Kræftens Bekæmpelse og
Indenrigs- og Sundhedsministeriet, September 2005

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Indledning	8
Artikler	
Kroppens lyst	10
Af Mogens Hansen, Danmarks Pædagogiske Universitet	
De gode bevægelsesvaner skal ind i vuggestue og børnehave	12
Af Lotte Marquard, Københavns Pædagogseminarium	
Hvad skal der til, for at børn bevæger sig?	15
Af Gert Nielsen, Kræftens Bekæmpelse	
Dybe tallerkner er der nok af - men hvem skal åbne skabet?	18
Af Lene Mygenfordt og Lise Jeppesen, Dansk Skoleidræt	
Idrætten tilbage til byen	21
Af Claus Bøje, Lokale- og Anlægsfonden	
Den frivillige idræt i et sundhedsperspektiv	23
Af Jens Sune Jacobsen, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Helle Carlsen, Danmarks Idræts-Forbund	
Foreningslivet skal på banen - seks konkrete råd	25
Af Klaus Peter Helsøe Jensen, Ishøj Kommune	
At være ildsjæl er en livsstil	28
Af Anette Lahn Hansen, a4media	

Projekter

Skoler og institutioner	31
Integration ved hjælp af sundhed	32
Ildræt i skolen på en ny måde	33
Ildræt lige efter skoletid	34
Fokus på motion og sund kost gennem et helt skoleår	35
Ildræt, leg og bevægelse i børnehaver	36
Foreninger - tilbud og muligheder	38
Når størrelse og styrke er en fordel	39
Målrettet tilbud til etniske piger	41
Overvægtige børn skal også have idrætsoplevelser	42
Muligheder for bevægelse i byen	44
Al Montazah – et samarbejdsprojekt mellem kommune og beboerforening	45
Egebjerg samlingspunkt	46
Idrætslegeplads ved Auning Skole	46
Åbne tilbud kræver ikke medlemskab	47
Åben hal i eftermiddagstimerne i Skæring	48
Randers byder op til sommerdans	49
Rollespil som fysisk aktivitet	50
Kroppen som transportmiddel	52
Odense – Danmarks Nationale Cykelby	52
Forankring og videreførelse - fra projekt til drift	56
Børn, mad og bevægelse – et modelprojekt i Fyns Amt	57

Indledning

Inspirationskataloget indeholder en række artikler, beskrivelser af projekter og faktuelle oplysninger om børn og motion. Men også nogle meninger fra dem, det hele handler om: Børnene.

I artiklerne kommer forfatterne med bud på, hvordan man kan få fat i de stillesiddende børn, så de kommer i gang med at bevæge sig.

Projekterne i inspirationskataloget spænder vidt, både geografisk og størrelsesmæssigt – fra små, lokale projekter til store model- og udviklingsprojekter.

Denne mangfoldighed betyder også, at de ressourcer, der er brugt på at få de enkelte projekter i gang, varierer meget. Der er både den lokale ildsjæl, der på eget initiativ får startet et projekt med en meget begrænset økonomi, og store projekter med professionel projektledelse, der modtager betydelig økonomisk støtte.

Nogle projekter kræver, at man ansætter ekstra medarbejdere og køber nye redskaber. I andre projekter kan man bruge eksisterende ressourcer, mens atter andre finansieres ved, at man er opmærksom på, at der skal være muligheder for bevægelse og leg, når man bygger nyt eller renoverer.

Sundhedsstyrelsens anbefaling

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge i skolealderen er aktive mindst én time om dagen. Aktiviteten kan deles op i flere korte perioder.



Projekterne er derfor meget forskellige, og der er masser af inspiration til at gå i gang. Ikke nødvendigvis ved at kopiere et projekt i alle detaljer, men til at skabe jeres eget projekt ud fra lokale behov og ressourcer.

Projektbeskrivelserne er inddelt i forskellige temaer: Skoler og institutioner, foreninger, byen, åbne tilbud og transport. Til sidst er der et afsnit om forankring og drift. Vil du vide mere, er der henvisning til hjemmeside eller navn og telefonnummer på en kontaktperson efter hvert projekt.

Kræftens Bekæmpelse og Indenrigs- og Sundhedsministeriet siger tak til alle, der har bidraget til inspirationskataloget.

En speciel tak til gruppen for konstruktive indspark og gode idéer:

- Helle Carlsen,
Danmarks Idræts-Forbund
- Jens Sune Jacobsen,
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
- Henriette Curtz og Charlotte Gregersen,
Kvarterløft Nord-Vest, Københavns Kommune
- Kaj Nielsen, »Vilde Lærerprocesser«,
Københavns Kommune
- Lise Jeppesen og Lene Mygenfordt,
Dansk Skoleidræt
- Imran Rashid,
Hwarang Rødovre Taekwondo Klub
- Mogens Karbo,
Kommunernes Landsforening
- Gert Nielsen og Søren Nabe-Nielsen,
Kræftens Bekæmpelse
- Mette Lindstrøm, Ulla Hølund og
Sune Krarup-Pedersen, Sundhedsstyrelsen



Kroppens lyst

Børn skal udfordres fysisk fra småbørnsalderen. Kun aktive børn bliver fortrolige med deres kroppe og får lyst til bevægelse. Men de har brug for gode voksne rollemodeller.

*Af Mogens Hansen, professor,
Danmarks Pædagogiske Universitet*

Børn skal helst lære glæden ved at bruge kroppen i småbørnsalderen og helst på ujævnt underlag med bakker, buske og træer at klatre i. Hvis børn ikke lærer det på det tidspunkt – gennem aktiv leg, bevægelser og sansning, bliver de svære at få med i skolens skovuge eller i idrætslege inde og ude.

Det skyldes ikke, at de ikke kan bruge kroppen, men fordi de ikke har lært sig kroppens lyst ved bevægelse. Resultatet er, at de får sig en passiv skole-krop til stillesiddende aktiviteter i stedet for en aktiv lege-krop med store bevægelser.

Man kan se det hos nogle af de børn, der sidder deres barndom af foran computeren med alle dræberspilene. Her møder de på skærbilledet og i spillenes sprog alle bevægelsens og aktivitetens ord om voldsomme og kraftfulde handlinger med kroppen: At gå, løbe, snige sig, jage, flygte, skyde og dræbe. Men børnenes egen krop er bogstavelig talt sat ud af spillet. De børn, der virkelig går, løber, slås og flygter, er uden for på legepladsen og ikke i skyggen indendørs.

Det er forskellen på den virtuelle verden uden krop og den virkelige verden med krop og sanser. Hvis børn både lever og leger et indendørs liv i cyperspace og et udendørs liv i legens virkelige fantasier, så er det endog meget fint. Men hvis udearealerne fravælges, så sker der noget negativt både med psyken og kroppen.

Hvis man sidder for meget ved computerspillene, mister kroppen lysten til at bevæge sig. Det er ikke let

(for at sige det mildt) at få alle i 8. og 9. klasserne til at komme med ud i skoven og bevæge sig med fuldt drøn på gennem en aktivitetsbane, hvor de skal krybe, balancere, klatre og springe, hvis deres kroppe ikke er vant til det og derfor ingen lyst føler ved det. Drengene er bange for ikke at kunne, sammenlignet med de andre, og pigerne står og griber efter kammen og skal ikke have ødelagt makeuppen.

Ud og rør jer

Børn skal have gode voksne forbilleder derhjemme, i daginstitutionen og i skolen. Forældre, pædagoger og lærere, der ved deres egen nysgerrighed, aktiviteter og lystfyldte brug af kroppen viser, at det er sjovt og spændende at bruge kroppen. Dertil kommer, at aktivitet giver erfaringer med verden.

Skoven eller parken er ikke bare et godt underlag til leg, men rummer et kæmpelager af mulige kundskaber om biller, sommerfugle, vandnymfer, haletudser, skøjtøløbere, larver inde bag barken, fugle og dyr. Det er ikke bare et: "Så, ud og rør jer", men også et "Så, ud og find, undersøg og opdag".

Undersøgelser viser, at børn i familier, hvor forældrene er aktivt ude i fritiden eller dyrker sport, selv er aktive og ofte sammen med deres voksne.

Ubrugte børn er desorienterede

Men hvad er det, der sker i kroppen, når et barn er i aktivitet?

Psykisk sker der det, at barnet bliver fortroligt med sin egen krop, dens balance, koordination og behændighed. Så det kan være med i legen. Samtidig bliver barnet fortroligt med omgivelserne, det vil sige rummet omkring sig, steder, afstande, tingenes placering. Balancen er næsten den vigtigste, og den læres kun

på ujævnt underlag. Prøv dig selv: Hvor stejl en bakke tør du løbe ned af?

Samtidig er der det problem, at kropsligt ubrugte børn ikke udvikler deres stedsans. De bliver desorienterede både indendørs i daginstitutionen og på skolen og udendørs i skoven eller byrummet.

Et andet problem er, at ubrugte børn allerede i 10-års alderen udvikler klare tegn på type 2 diabetes (tidligere kaldet gammelmandssukkersyge). Det kan let ændres ved kropslig aktivitet. Men det kræver lyst og pågåenhed hos de voksne.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at der også er andre gevinster ved børns fysiske aktivitet. Undersøgelser i Sverige har vist, at daginstitutionsbørns koncentrationsevne er langt bedre, når de har gode udearealer med kropslige udfordringer, end hvis de skal nøjes med den grønne græsplæne, sandkassen og den asfalterede sti, hvor de kan cykle rundt og rundt med gule mooncars og orange trehjulede cykler.



De gode bevægelsesvaner skal ind i vuggestue og børnehave

Børns bevægelsesvaner grundlægges tidligt, og vuggestuer og børnehaver spiller en vigtig rolle. De skal indbyde til bevægelse, også for de stillesiddende børn.

*Af Lotte Marquard, seminarielærer,
Københavns Pædagogseminarium*

Børn elsker at bevæge sig, og bevægelse og leg er grundlæggende elementer i deres fysiske, psykiske og sociale udvikling. Børn lærer og oplever gennem kroppen og dens sanser, og de bruger kroppen til at udforske sig selv og omgivelserne.

Vore børn er i institution mange timer hver dag, og vi ved, at både spise- og bevægelsesvaner grundlægges allerede i de første år. Derfor er det oplagt, at vuggestuers og børnehavers fysiske rammer indbyder til

bevægelse, og at personalet er klædt på til at igangsætte aktiviteter, der passer til børnenes motoriske udvikling, niveau og interesser.

Men desværre er krav og forventninger til børnenes fysiske aktivitet i daginstitutionerne meget svingende og tilfældige og også afhængige af den enkelte kommune, forældrebestyrelse og personalesammensætning.

Man når langt med en god, stor legeplads, der rummer mulighed for fysisk udfoldelse og forskellige udfordringer. Men især de stillesiddende børn, der ikke af sig selv opsøger fysisk aktivitet ved enhver given lejlighed, motiveres bedre til at deltage, når personalet sætter aktiviteter i gang.

Styrker selvværdet

De stillesiddende vuggestue- og børnehavebørn skal primært stimuleres til bevægelse sammen med

andre børn i deres normale institution. Gennem aktiviteter, hvor alle kan deltage, styrkes særligt de stillesiddende børns selvværd samt deres fysiske, psykiske og sociale kompetencer, og forhåbentlig vil det betyde, at en negativ udvikling kan bremses for nogle af børnene.

Hvis man vil prioritere bevægelse i institutionen, kræver det nogle gange, at man ændrer på strukturen i dagligdagen og flytter lidt rundt på ressourcerne, og måske er det nødvendigt at ansætte personale, som har kompetencer inden for området. Det vil derfor være en god idé at sikre sig opbakning blandt personalegruppen og fra forældrene. Til gengæld vil det være en prioritering til glæde og gavn for både fysisk aktive og stillesiddende børn. Og såmænd også for de voksne.

Fangelege og stafetter

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er moderat fysisk aktive én time hver dag og fysisk aktive med høj intensitet 20 minutter flere gange om ugen. Enhver

børnehave bør derfor have som mål at tilbyde bevægelsesaktiviteter styret af voksne mindst 30 minutter hver dag. Det kan være i form af fangelege, stafetter, aktivitetsbaner, gamle lege, småspil osv.

Derudover kan man arrangere en emneuge om kroppen, dens funktion samt om bevægelse og motion. I den forbindelse kan man aldersopdele børnene på tværs af stuerne, så de fysiske aktiviteter og det intellektuelle input tilpasses den enkelte målgruppe.

Endelig er det som regel motiverende for både børns og voksnes daglige aktivitet, når der er større begivenheder i sigte. Det kunne være:

- En idrætsdag for kommunens børnehaver
- Motorik/rytmiktræf for vuggestuerne
- En årlig motionsdag i skoven med diplom for gennemførelse på forskellige ruter, måske endda med indlagte fysiske udfordringer
- Alternativ Olympiade over flere dage for de store børn i to eller flere børnehaver.



Lån en idrætshal

Hvis institutionen ikke råder over passende faciliteter, kunne man gøre som projekt »Leg & Idræt« i Espergærde i 2001, hvor seks børnehaver i en periode gik sammen om at benytte en af lokalområdet tomme idrætshaller en formiddag om ugen. I hallen var der forskellige idrætstilbud et par timer, hvorefter børn og voksne gik hjem til deres respektive institutioner for at spise frokost.

Tilsvarende kunne man låne en gymnastiksal på en nærliggende skole eller lignende faciliteter i forsamlings- eller medborgerhuset.

En medvirkende årsag til manglen på voksenstyrede bevægelsesaktiviteter i institutionerne er ofte, at personalet ikke føler sig ordentlig klædt på til opgaven. I den forbindelse har man mulighed for at hente hjælp hos blandt andre:

- Kommunen. De fleste kommuner har en fritids- og idrætskonsulent, som gerne vil hjælpe med at

organisere og afvikle større arrangementer samt formidle kontakt til relevante samarbejdspartnere. Derudover kan konsulenten komme ud i institutionen og give gode råd og idéer til, hvordan man kan integrere mere bevægelse i dagligdagen.

- Pædagogseminarierne. De regionale CVU'er (Center for Videreuddannelse) tilbyder efteruddannelseskurser inden for bevægelsesaktiviteter. Kurserne kan afholdes lokalt i en af kommunens institutioner.

- Lokale gymnastik- og idrætsforeninger. Tal med dem om at låne en instruktør en gang i mellem eller måske endda regelmæssigt. Foreningen får her ved mulighed for at promovere sig og tiltrække nye medlemmer.

Mulighederne er mange, og opgaven er i alles interesse. Det gælder om at give os selv, hinanden og vore børn nogle gode, sunde og glade vaner fra begyndelsen.

Hvad skal der til, for at børn bevæger sig?

Af Gert Nielsen, projektleder,
Kræftens Bekæmpelse

*Der er et grønt, et gult og et rødt kort.
Det røde, så skal vi sidde musestille.
Det gule, så må vi hviske.
Og det grønne så må vi gå rundt og snakke
- men det bruger hun aldrig, for hun siger,
at vi er en sæk lopper,*

Anna Clara Da (lopper).

Børn bevæger sig, hvis vi ikke forhindrer dem i det, siger James Sallis, der er en internationalt anerkendt forsker i børns vaner om bevægelse i hverdagen og motion i fritiden. Sallis har sammen med sit forskerteam set på, hvad der skal til for at børn bevæger sig. Og resultaterne er på én gang opmuntrende og nedslående.

Opmuntrende, fordi der ikke skal ret meget til – og nedslående, fordi udviklingen på en række områder er med til at sætte flere hindringer i hverdagen for børns naturlige trang til at bevæge sig. Undersøgelser fra England peger på, at der selv i to-fire års alderen er børn, der ikke bevæger sig tilstrækkeligt, og at det formentlig er de rammer, som pasningen foregår under, der er afgørende.

Mange peger i dag på fjernsynet, computeren og Internettet som de væsentligste røvere af børns tid og dermed af muligheden for, at de bruger tiden på at bevæge sig. Men spørgsmålet er, om skærmen er årsagen eller virkningen?

Der skal mere end skærmen til

Fjernsyn og computere er kommet for at blive, men selv med tre-fire timers daglig skærmtid er der rigelig tid til den ene times fysiske aktivitet om dagen, som

Sundhedsstyrelsen anbefaler for børn. Det viser sig da også, at der er mange børn, som bruger mange timer foran skærmen, der er meget fysisk aktive, normalvægtige og i ganske fin form.

Der skal altså mere end blot skærmen til, før børnene sidder stille og bliver overvægtige, og noget tyder på, at samspillet mellem børnenes vægt, spisevaner og fysiske aktivitetsniveau ikke nødvendigvis starter med for meget fjernsyn.

Overvægtige børn bruger mere tid foran skærmen og er samtidig mere stillesiddende – også når de ikke sidder foran skærmen. Den hurtige slutning er, at det at

se fjernsyn og bruge computer medfører inaktivitet og overvægt. Men sammenhængen går formentlig begge veje, og den primære retning er ikke fra fjernsyn til overvægt, snarere modsat, således at overvægten bliver en hindring for deltagelse i den gængse type af fysisk aktivitet blandt børn: Boldspil, fangelege og sjipling

Skærmen bliver en løsning for det overvægtige barn, fordi den giver en retfærdig feedback, uafhængig af barnets vægt og dermed også større selvtilid.

Forældrenes holdninger

Forsøg med tekniske løsninger, hvor fjernsynet eller computeren er programmeret til at give børn et lille hint om, at nu skal de ikke sidde foran skærmen læn- gere, eller at nu er det tid at slukke, har vist sig at have nogen – men dog begrænset – effekt.

Der er intet, der tyder på, at børn bliver overvægtige af at være stillesiddende, hvis ikke de spiser en forkert kost eller er genetisk disponerede for fedme. Til gengæld ved man, at et aktivt liv kan hindre eller udskyde, at den genetiske fedmedisposition eller den usunde kost slår igennem.

Udover genetikken er forældrenes egne holdninger og motionsvaner væsentlige for, om deres børn går til idræt i fritiden eller ej. Det gælder både her og nu, men især da de selv var børn.

Forældrenes egne erfaringer med idræt i barneårene er det svært at gøre noget ved med tilbagevirkende kraft. Men heldigvis viser det sig, at hvis forældre deltager aktivt i børnenes idrætsliv, og hvis klub og forældre er i stand til at skabe et fællesskab på banen og på sidelinien, kompenserer de to ting fuldt ud for, at forældre ikke selv er eller har været idrætsaktive.



Netop støtten i det nære miljø har vist sig at kunne fastholde børn i aktiv idræt. Deltagelse i idrætsklubber er for børn en væsentlig måde, men ikke den eneste, som de kan være fysisk aktive på i hverdagen.

Danske børns hverdag er skemalagt, og vi har noget nær verdensrekord i institutionspasning. Derfor spiller institutionernes holdning til fysisk udfoldelse og institutionens fysiske og organisatoriske rammer en væsentlig rolle for, hvor aktive børn er.

Ny dansk forskning viser, at det er muligt at påvirke selv små børn i retning af at røre sig mere ved at gøre de fysiske rammer på legepladsen og i skolegården mere bevægelsesvenlige. Det er et velkendt fænomen fra skovbørnehaver og naturskoler, selv om der naturligvis også er en vis skævhed i hvilke familier, der vælger en skovbørnehave eller naturskole.

Ødelægger lysten

Antallet af idrætstimer i skolen spiller en rolle. Men idrætstimerne kan virke modsat, hvis de ikke appellerer til eleverne og ødelægger deres lyst til fysisk aktivitet. Mange voksne angiver nemlig som en væsentlig grund til, at de ikke dyrker idræt som voksne, at de "hadede gymnastiktimerne". Så nytter ekstra idræt nok ikke.

Der mangler stadig megen forskning i de forskellige sammenhænge mellem arkitektur, pædagogik og den sundhedsfremmende bevægelse. Men jo flere barrierer der kan fjernes hos den enkelte, i familien og det nære sociale miljø, i institutionerne, i lovgivningen og i de holdninger der skaber vores kultur, jo lettere bliver det for den idrætssvage, den overvægtige og hende med spaghetti-armene at få det sjovt med at være fysisk aktiv.



Dybe tallerkner er der nok af – men hvem skal åbne skabet?

At skabe sunde børn er ikke blot idrætslærerens ansvar, men hele skolens, og for at det skal lykkes, skal hele teamet omkring skolen arbejde sammen og have fælles mål og værdier.

*Af Lene Mygenfordt, formand
og Lise Jeppesen, projektleder,
Dansk Skoleidræt*

Når et barn skal blive et helt menneske, så er det i realiteten "en blæksprutte", der hjælper. Hver af blækspruttens arme: Forældre, institution, skole, de sociale myndigheder og evt. venner og foreningsliv er engagerede i barnets dagligdag. Og de har sammen ansvaret for, at barnet har en tryk hverdag og udvikler sig mentalt, socialt, fagligt og fysisk.

Inaktive børn har en lavere selvtillid og føler sig ensomme og udenfor. Deltagelse i sport giver børn et bedre selvværd, større selvtillid og flere sociale kontakter.

Idræt og fysisk aktivitet kan ikke løse alle problemer, men barnet kan blive styrket og motiveret af det.

Her tager vi udgangspunkt i skolens situation. At børn er sunde og har en fysisk/motorisk platform at operere ud fra, er ikke blot idrætslærerens ansvar men hele skolens ansvar. Og den platform kan kun udvikles, hvis hele teamet omkring skolen arbejder sammen og har fælles mål og værdier.

Afdæk behovet

Før skolen går i gang med at arbejde med de idrætsusikre, er det vigtigt at afdække behovet for en indsats:

- Hvor mange idrætsusikre er der i klasserne?
- Hvor mange elever dyrker ikke idræt?
- Har vi mange overvægtige børn?
- Har vi mange socialt belastede børn?
- Hvordan er forældreopbakningen?

- Hvilke tilbud er der til børnene?
- Hvordan er faciliteterne på skolen/i nærområdet?

Det er en god idé at arbejde med en omverdensanalyse og se både på interne og eksterne forhold, før man vælger et konkret projekt eller et indsatsområde. Samlet skal det give en profil af skolen. En status der kan arbejdes ud fra, når indsatsen skal koordineres. Det er vigtigt at inddrage alle ressourcepersoner på skolen: Skolebestyrelse, SFO-personale, sundhedsplejerske, forældre, teknisk personale og evt. kantinepersonale. Når det konkrete i indsatsen skal besluttes, er det en god idé at kigge på andre projekter og eventuelt bruge materialer, der findes i forvejen. Lær af andre og undgå at opfinde endnu en dyb tallerken! Der er nok i forvejen, og de kan sagtens vaskes af og bruges igen. Som et delelement i et overordnet projekt med mere idræt og sundhed i skolen kunne følgende være en "dyb tallerken":

Familiemotion

Dansk Skoleidræt og Hjerteforeningen har udviklet et materiale, der med familien som midtpunkt skal øge aktivitetsniveauet blandt børn og voksne. Materialet består af en rap lille Pixi-bog med konkrete idéer til "hverdagsmotion" for både børn og voksne. Og der følger et hæfte med, hvor deltagerne kan notere motionstal for hele familien og for klassen.

Familiemotion bygger på idéen om barnet som familiens "motionsambassadør", og på at familien som social enhed bliver omdrejningspunkt for fælles motivation og tager initiativ til at skabe en mere fysisk aktiv hverdag. Alle familiemedlemmer registrerer deres aktivitetsniveau før start, hvor de daglige gøremål omregnes til et motionstal. Herefter skal familien via dialog, handling og fælles indsats over en periode øge sit samlede motionstal.

Familiemotion tilbydes typisk til 4. - 6. klasse. Hidtil har





det været amternes forebyggelsesafdelinger, der har købt konceptet, og det er en konsulent, der har formidlet materialet til skolerne.

På Ansager Skole i Ribe Amt greb et forældrepar idéen og blev de indpiskere, der bragte 4. klassers familier i mere bevægelse.

Forældrene arbejdede sammen med klassens lærere og stod for at indsamle motionstal og taste dem ind. Klasserne var hver dag ude og røre sig 20 minutter i 10-frikvarteret for at få nogle ekstra point i regnskabet.

Tryk familieramme

Det gode ved dette koncept i forhold til idrætsusikre børn er, at de, inden for den trygge familieramme, ikke møder den mobning og udstødelse, som de måske oplever, når de bevæger sig sammen med jævnald-

rende. Og kan barnet få opbakning fra familien, kan det sagtens konkurrere og vinde over klassekammeraterne.

I klassen arbejdes der ligeledes mod et fælles resultat, som gerne skal være bedre end de andre klassers. Så det bliver eleverne, der går hjem til familien og er drivkraft for de voksne. Eleverne skaber nye normer og kulturer for motion med familien.

Det allervigtigste, når man som skole arbejder med at få flere børn i bevægelse er, at man først afdækker, hvad der er ressourcer til. Hellere en lille vellykket indsats end en stor mislykket indsats. Giv de fagpersoner, der skal arbejde med opgaven eller projektet, tiden til det og støt dem gennem hele processen. Det giver de allerbedste forudsætninger for at få noget positivt ud af indsatsen.

Idrætten tilbage til byen

*Af Claus Bøje, udviklingschef,
Lokale- og Anlægsfonden*

Den moderne byplanlægning har skabt mange fejltagelser. F.eks. bilismens indtrængen overalt og byens opsplitning i adskilte funktionsområder. Byrummet som mødested for sociale udvekslinger og lokale systemer har haft trange kår.

Bilens invasion har i sin ekstreme – amerikanske – udgave skabt den forladte by. En by, hvor bymidten er en sø af asfalt med parkeringspladser mellem de spredte bygninger, og hvorfra forbindelseslinjer udgår til de forskellige sektorer for bolig, arbejde og fritid. Den europæiske by har i højere grad end den amerikanske været modstandsdygtig, fordi dens alder og historie har skabt hindringer for effektiviteten, men også her kæmpes der i disse år for at genvinde bylivets tabte mangfoldighed.

Idrættens flugt fra byen

Udviklingen og planlægningen betød også idrættens forvisning fra de centrale bydele. I tidligere bystrukturer var gaden og pladsen mellem husene legens og idrættens rum, men i takt med bilernes invasion og byens effektivisering blev idrætsaktiviteterne flyttet til særlige områder.

Fra 1960'erne og 1970'erne blev idrætsanlæggene i stigende grad placeret i byernes yderkanter – gerne uden for ringgadesystemet – og faciliteternes nye fjernhed forøgede transportbehovet og især privatbilismen. Idrætsanlæg – idrætscentre – blev planlagt ud fra hensynet til parkeringsarealer, motortrafiknet og stordriftsfordele. At dyrke idræt en time kunne meget vel koste en ekstra times transport. Taberne blev især børn og ældre. Og oplevelsen af liv mellem husene forsvandt. At genskabe de lokale muligheder for idræt er ikke et spørgsmål om at fylde de tømte bykvarterer med nye idrætshaller. Det er kun i begrænset omfang en reali-

stisk strategi – der mangler både økonomi og plads. En umiddelbar fremgangsmåde er derimod gennem relativt beskedne investeringer at skabe nye idrætsmuligheder i de eksisterende byrum, f.eks. i form af idrætslegepladser.

Idrætslegepladser

En idrætslegeplads er ikke én bestemt model, men en forestilling om nogle rammer for aktivitetstilbud, som alle – børn, unge, voksne og ældre – i lokalområdet ville kunne tænkes at benytte. Der kan være tale om installationer i form af belægning, bander og belysning; om afskærmning, overdækning og opdelinger; om opstillinger, stativer og redskaber. Der kan være muligheder for at spille basket, småfodbold og rullehockey, for at lege »jorden er giftig«, hinke og klatre, for at dyrke træningsøvelser, sjipte, spille murbold og nyde synet af de andre.

Det afgørende er, at idrætslegepladsen er et åbent sted, og at den fremtræder synligt og indbydende – æstetisk tilpasset det lokale byrums særpræg. Det er også vigtigt, at den repræsenterer en variationsrigdom af aktiviteter og indbyder til flere forskellige og samtidige udfoldelsesmuligheder, så den ikke beslaglægges af en enkelt (stærk) gruppe. Endelig bør idrætslegepladserne placeres i områder med stor boligtæthed og gerne nær institutioner og skole. Forestillingen er, at der gennem etablering af sådanne enkle rammer kan skabes en uformel, selvforvaltet idrætsaktivitet dér, hvor der er størst behov, og at det er de lokale beboere, der iscenesætter begivenhederne. At genvinde byrummet til idræt og kropsudfoldelse er det afgørende – midlet er etablering af områder, der er så rummelige, at de bliver reelle tilbud for alle i lokalmiljøet.



Den frivillige idræt i et sundhedsperspektiv

Idrætten er klar til at motivere de stillesiddende børn til at blive fysisk aktive. Måske med særlige hold for svært overvægtige børn, inden de sluses videre ud i foreningslivet.

Af Jens Sune Jakobsen, projektleder for overvægtsprojektet PLAY, DGI Storkøbenhavn og Helle Carlsen, konsulent i DIF, Børn & Unge

»Idrætssvage grupper«, »Sundhed« og »Forebyggelse og sundhedsfremme« er begreber, som i stigende grad er kommet på dagsordenen i de danske idrætsorganisationer. Sundhed nævnes ikke længere kun som et af elementerne i idrætten, men får nu lov at stå alene som en decideret målsætning for idrætsudøvelsen.

I idrætsforeninger over hele landet vokser der i disse år nye initiativer frem med det formål at aktivere den del af befolkningen, der ikke dyrker idræt. Partnerska-

ber mellem idrætsforening, kommune, sundhedsplejerske, skole og andre om kost og motion findes snart i enhver større kommune. Fælles for disse projekter er, at de alle udspringer af et ønske om at forebygge livsstilssygdomme, og videnskaben har leveret overbevisende beviser på, at det kan betale sig at dyrke motion.

Det sociale aspekt

Det er en naturlig opgave for foreningslivet at blive ved med at motivere og stimulere befolkningen til at dyrke idræt. Langt de fleste foreninger er parate til at tage udfordringen op og målrette tilbud til den del af befolkningen, som har brug for et ekstra skub for at komme i gang med at motionere regelmæssigt.

”Foreningen” er et interessant forum, fordi den ikke kun er centrum for den fysiske aktivitet, men også rummer det sociale aspekt, der for mange mennesker er en lige så stor motivationsfaktor.

De 10 – 15 pct. af børnene, der ikke er vant til at være en del af foreningslivet, opsøger det heller ikke selv. De skal først findes, tages i hånden og hjælpes til at komme i gang. Men dette opsøgende arbejde kræver tid og ressourcer, noget som de frivillige ledere i foreningen ikke har uanede mængder af. Derfor er det vigtigt med partnerskaber, så "byrden" fordeles, og foreningen kan koncentrere sig om aktiviteterne og fællesskabet omkring den fysiske udfoldelse.

Nederlag og lavstatus

I den anden ende af skalaen over idrætssvage eller ikke-idrætsaktive finder vi de marginaliserede grupper. Her er tale om mennesker, som ikke umiddelbart vil passe ind i en forening, fordi det kræver særlig faglig viden og professionel støtte fra foreningen, hvis de skal give sig i kast med at være idrætsaktive i foreningsregi.

Der kan f.eks. være tale om svært overvægtige børn. Ofte vil de ikke kunne begå sig i det almindelige idrætsliv, hvor en mur af uoverskuelige fysiske krav kun vil føre til nederlag, manglende accept og lavstatus blandt normalvægtige jævnaldrende. Det er derfor en fordel,

eller faktisk nødvendigt, at etablere lukkede hold for målgruppen. På disse hold kan en deltager finde eller genvinde selvtiliden og glæden ved et fysisk aktivt liv. Det kan ske sammen med en mindre gruppe ligestillede med en fælles problemstilling og på egne præmisser. Her kan deltageren i sit eget tempo og med hjælp fra dygtige og dedikerede instruktører blive rustet fysisk, psykisk og socialt til en »udslusning« til det øvrige idrætsliv.

Professionel styring

Når man arbejder med ressourcetsvage målgrupper, er det nødvendigt at etablere særlige projekter med en lønnet professionel ledelse.

Denne professionelle styring giver mulighed for, at der kan etableres et tæt samarbejde med den frivillige forenings lokale ildsjæle og muligheden for at opbygge et netværk med andre relevante instanser, som psykolog, skole, fritidsklub og forældre (hvis målgruppen er de svært overvægtige børn).

En professionel ledelse vil også kunne arbejde på at skaffe de nødvendige midler, sikre projektets faglige kvalitet, blandt andet via uddannelse af instruktører, samt ved at arbejde på den videreudvikling, som er nødvendigt for et succesrigt og bæredygtigt initiativ.

Det er vigtigt at sikre en central og professionel projektstyring, som kan ligge hos de landsdækkende idrætsorganisationer. Det er dog essentielt at pointere, at disse "nye", sundhedsrelaterede opgaver for idrætslivet skal ske på idrættens egne præmisser. Fokus bør altid være rettet mod sundheden i et idrætskulturelt perspektiv med forebyggelse, sundhedsfremme og livskvalitet i centrum frem for en fokusering på motionspligt og dødsangst.



Foreningslivet skal på banen – seks konkrete råd

Foreningslivet er en vigtig medspiller, når kommunen går i gang med projekter om sund livsstil, men det er afgørende at behandle de lokale foreninger med respekt for deres kunnen og organisation.

*Af Klaus Peter Helsøe Jensen,
fritidskonsulent, Ishøj Kommune*

Foreningslivet spiller en afgørende rolle for fritids- og kulturlivet i Ishøj Kommune. Foreningerne er naturlige samarbejdspartnere, når der tages nye initiativer rettet mod borgernes vaner og livsstil. Vores erfaringer viser, at man med samarbejde kan opnå gode resultater, blot man husker på, at foreningsarbejde i udgangspunktet er frivilligt og ulønnet, og at det derfor skal foregå ud fra de præmisser og rammer, som er foreningslivets egne.

Det er også vigtigt at være opmærksom på, at de

frivillige ledere henter deres energi i et personligt engagement ud fra et ønske om at realisere konkrete aktiviteter. Aktiviteter, som de brænder for, og som de finder vigtige – fodbold, frimærkesamling eller musik. Ja, hvad som helst.

Det frivillige arbejde foregår i fritiden og skal gå hånd i hånd med arbejde og familie, og derfor er det karakteristisk, at intensiteten af den enkeltes forenings arbejde varierer over tid, og at et nyt arbejde, en kæreste eller en barnefødsel kan gøre en meget stor forskel.

Kræver motivation og ildsjæle

Men der er ingen tvivl om, at der i foreningerne udføres et stort og uvurderligt, kulturelt og socialt arbejde – og det til næsten ingen penge.

Langt de fleste foreninger har et forholdsvist afgrænset indhold, der retter sig mod en snæver målgruppe, og foreningslivets mangfoldighed skyldes det faktum, at der er så mange af dem.

Men selv om foreningerne er vidt forskellige, er der dog visse fælles karakteristika, som det er vigtigt at være opmærksom på, hvis man ønsker at inddrage dem aktivt, når man sætter nye aktiviteter i gang i et lokalsamfund.

Foreningerne er gode til at igangsætte og realisere egne initiativer, mens det er vanskeligere at sætte forslag i gang, der kommer udefra eller ovenfra. Det kræver motivation, ligesom det er afgørende, at der i den enkelte forening findes én eller flere ildsjæle, som kan og vil formidle og introducere de nye idéer.

Der er en række fokusområder, som er afgørende for at få foreningerne på banen. Disse områder er grundlaget for mit arbejde som fritidskonsulent i Ishøj Kommune. Både i forhold til den daglige drift, og når der sættes projektorienteret udviklingsarbejde i gang. Overordnet er det kommunens holdning at være op-søgende og indgå i praktiske arbejdsfællesskaber med foreningerne. Som embedsmænd er vi ikke kun administratorer, der sidder bag skrivebordene i det kommunale elfenbenstårn.



Seks konkrete råd

1. Lederne skal motiveres, hvis foreningsaktiviteterne skal fornys eller suppleres. Traditionalisterne skal forstå formålet med forandringerne, mens ildsjælene - foreningens projektmagere - skal mobiliseres og deres initiativer legaliseres. Det meste foreningsarbejde bygger på enkeltpersoners indsats, ikke mindst når det gælder nye initiativer.

2. Den frivillige leders arbejdsvilkår skal respekteres. Det er ikke ren altruisme, der driver værket. Foreningsarbejde skal være sjovt, det skal give personlig udvikling, og der skal komme praktiske resultater ud af anstrengelserne. Samtidig er tid en mangelvare, og når familie og arbejde kræver tid, må det respekteres at foreningsarbejdet nedprioriteres. Sidst, men ikke mindst, skal en foreningsleder altid betragtes som en ligeværdig samarbejdspartner.

3. Personlige relationer baner vejen, når man arbejder i et lokalsamfund. Man skal være en del af det lokale netværk i foreningerne eller i boligområderne. Selv om man kommer udefra, kan man godt indgå i lokale netværk. Men det kræver naturligvis, at man som person/organisation engagerer sig, at man er troværdig, og at man bidrager til fællesskabet.

4. Partnerskaber på tværs af traditionelle interesse-sfærer kan spille en afgørende rolle ved udviklingen af et lokalsamfund. Hvis man ser på børn og unge i en kommune, så er det i princippet de samme personer, der cirkulerer rundt fra skoler, til institutioner og til foreninger. Mange af problemerne er de samme, og der er også et vist overlap på indholdssiden. Derimod er arbejdsvilkårene og kompetencerne forskellige, så

hvorfor ikke indgå i et aktivt samarbejde og i fællesskab udvikle kvalificerede rammer for børn og unge – selvfølgelig i gensidig respekt for hinandens muligheder og begrænsninger.

5. En professionel tovholder, der dels tager sig af det administrative og koordinerende arbejde, dels fungerer som vejleder, inspirator og indpisker, er en god investering. Ved et længerevarende og målrettet udviklingsarbejde, der involverer mere end blot en forening, mener jeg, at en sådan tovholder er en forudsætning for, at missionen lykkes.

6. En lokal og ubureaukratisk pulje giver foreningernes ildsjæle en let og overskuelig mulighed for at omsætte de gode idéer til praksis, for økonomien er ofte (altid) en begrænsende faktor. Hvis flere interessenter samarbejder i et projekt, vil en fælles prioritering af de

økonomiske midler give anledning til en værdidiskussion, der ofte er meget frugtbar.

Guld værd

Et velfungerende foreningsliv er guld værd for et lokalsamfund. Det sætter utroligt mange konkrete aktiviteter i gang, det skaber sammenhængskraft og identitet - vi-følelse - og sidst men ikke mindst genererer det en masse "social kapital" for det enkelte medlem.

Foreningslivet er ikke en statisk størrelse. Det er hele tiden en funktion af medlemmernes ønsker og behov og dermed et spejl af det omgivende samfund. Derfor kan foreningerne også blive attraktive samarbejdspartnere, hvis man ønsker at udvikle et lokalsamfund, blot man husker at respektere foreningernes måde at fungere på.



At være ildsjæl er en livsstil

Nogle skal trække læsset, siger Jens Christian Borglum, og mit frivillige arbejde er en integreret del af min hverdag, som jeg ikke går og regner på.

*Af Anette Lahn Hansen, journalist,
a4media*

Ordene er mange og dybt engagerede, når man spørger Jens Christian Borglum fra Aalborg om hans frivillige arbejde, og om dét at brænde for en interesse. Jens har spillet levende rollespil i 15 år, han arrangerer rollespil og har været frivillig formidler af sin interesse i 10 år.

Sammen med en kammerat er han involveret i et par rollespilsklubber og er ved at starte en vikinge-middelaldergruppe, som hedder Alabur. Desuden informerer han om rollespil som aktivitet og pædagogisk redskab i skolefritidsordningerne i Aalborg og i interesserede foreninger.

– Det vil altid være sådan, at der skal nogle til at trække læsset, når man skal introducere noget nyt. Nogle fal-

der fra undervejs, og de, der bliver tilbage og bliver ved, er ildsjælene.

– Jeg har aldrig gjort op, hvor mange timer jeg bruger på min interesse og mit frivillige arbejde. Det er en integreret del af min hverdag og ikke noget, jeg går og regner på. Og det ville være umuligt for mig at lade være med at arbejde med rollespil, for så ville der mangle noget væsentligt i mit liv. Jeg er vel en ildsjæl, og det er dejligt at få lov til at dele ud af min viden og at være med til at give især børn og unge glæden og oplevelsen ved at bruge både krop og fantasi, at få børn og unge til at engagere sig og komme ud i naturen og få både motion og opleve sociale relationer.

En livsstil

Jens Christian Borglum bærer altid sin interesse med sig. Han fortæller muntert, at han da godt kan stå nede i Føtex og få en idé, han gerne vil prøve af. Og så glæder han sig til at komme hjem og tænke idéen igennem.

– Det er blevet en livsstil for mig. Jeg har altid min interesse i baghovedet – mere eller mindre bevidst. Mere bevidst er den i perioder, hvor han laver udstyr til et spil, udarbejder materiale til et arrangement, eller når han er ude og afvikle et rollespil.

Mange timer, få timer. På skift. Den måde at arbejde på er typisk for engagerede frivillige, og der er også andre fællesnævnerne for frivilligt arbejde.

– Det kunne for den sags skyld også dreje sig om en kampsport eller en hel tredje aktivitet. Jeg tror, at mange mekanismer og erfaringer er de samme, for uanset hvad man skal lære fra sig, kræver det, at man er oprigtigt interesseret i det, man beskæftiger sig med. Man skal tage det alvorligt og være velforberejdet og professionel. Engagemnet skal kunne mærkes.

– Når man skal i ilden, er det vigtigste, at man kommer med noget nyt. Rollespil er tilmed noget, som børn og voksne kan være sammen om. Jeg kan se, at børnene har godt af at opleve, at man som voksen deltager på lige fod. Det skaber et andet forhold mellem børn og voksne.

Ikke noget offer

Som det fremgår, synes Jens Christian Borglum ikke, at den tid han bruger på sin interesse, er noget offer:

– Jeg får så meget igen. Det er skønt at komme ud og snakke med børn og fange deres interesse og få dem til at synes, at det man laver er interessant, så interessant, at de gerne vil beskæftige sig med det. Det er også fedt at se en idé, jeg har haft, blive realiseret.

Og det er håndgribeligt at se begejstringen i et barns øjne over en voksen, som leger sammen med dem på deres præmisser, og som ikke er bange for at gøre "tåbelige" ting. Og at se, at de selv bliver aktive og har det

sjovt. At de tør noget. Og at et barn får mere selvtilid og vokser med opgaven. Det er rigeligt arbejdet værd.

Jens Christian Borglum kan også godt lide, at hans frivillige arbejde er en løbende proces, som giver rum for personlig udvikling.

– Vi bruger altid den feedback, vi får. Jo flere gange vi er ude, jo mere lærer vi selv, og det er vigtigt for os at udvikle et professionelt produkt. Vi bliver også selv mere konkrete, så andre voksne, f.eks. pædagoger, kan se, at det ikke bare er pjat, vi kommer med, men et brugbart pædagogisk redskab. Det drejer sig i bund og grund om at motivere andre til at arbejde videre med ens egen interesse – til glæde for både børnene og de voksne.

Kun få skuffelser

10 år som frivillig har selvfølgelig ikke kun været en dans på roser.

– Man kan lige så godt indse, at det kan ikke være fis og bulder alt sammen, nogle gange er det hårdt arbejde, og jeg kan synes, at det er træls undervejs. Som hvis det ikke rigtigt kører, når vi er ude og formidle et rollespil. Men når jeg så når til aften, så har det alligevel været en god dag.

– Heldigvis er det kun sjældent, at jeg er blevet skuffet i mit arbejde, men det er trist, når det sker. Jeg må slå fast, at det har aldrig været på grund af dem, jeg har lavet aktiviteter for, men i forhold til dem, jeg har arbejdet sammen med om projekter, når de lige pludselig ikke har levet op til det, de har lovet – for så bliver det produkt, man leverer, useriøst. Derfor skal man være sikker på, at dem man arbejder sammen med, nu også gider det. Så det ikke kun er idéen, de kan lide, men også at føre den ud i livet.

Med krum hals

At der i dag er behov for ildsjæle og engagerede frivillige på en lang række områder, er Jens Christian Borglum ikke i tvivl om.

– Jeg synes, at det er en trist tendens, at stadig flere børn og unge bliver inaktive og overvægtige og kan blive syge af det. Vi har alle sammen et ansvar for at få de børn i gang. Og jo flere alternativer vi kan starte, jo bedre. Det er jo ikke alle børn, der gider de traditionelle idrætsgrene, og så er det vigtigt, at vi får ”markedsført” andre muligheder. Det vil jo være ærgerligt, hvis børn afskæres fra en aktivitet, bare fordi de ikke ved, at den eksisterer.

Skal Jens Christian Borglum give et godt råd til andre ildsjæle, som har lyst til at etablere aktiviteter for børn er det: – Man skal gå på med krum hals, og være åben og ærlig om, hvad man tilbyder, og man skal ikke lade sig gå på af modgang eller være bange for, at folk rynker på næsen af én. Man skal sælge sit produkt godt i forhold til voksne samarbejdspartnere, som skal involveres. Man skal være velforberejdet, professionel, kort og præcis og forklare hvad det handler om, hvordan kan man bruge det som pædagogisk redskab, og hvad man får ud af det.



Skoler og institutioner

Bevægelse, leg og idræt er en del af dagligdagen i skoler og institutioner. Men børnene rører sig stadig ikke nok, og der er brug for at styrke indsatsen. En idé er at tilbyde skolesport efter sidste skoletime.

Når børnene er i skolegården og på legepladsen, kan de selv gå i gang med at lege, spille bold, sjippe og hinke.

Nye undersøgelser viser, at spændende, alsidige og inspirerende skolegårde og legepladser er vigtige, når det gælder børns fysiske aktivitet og dermed deres sundhed.

Og er der ikke aktivitet i skolegården, kan gårdvagter, pædagoger og store elever være med til at sætte skub i tingene ved at sætte lege i gang og finde på nye.

I skolens obligatoriske idrætstimer er der fokus på kroppen og dens muligheder, idrættens værdier, idrætstra-

ditioner og -kulturer. Faget sikrer, at børn får en til to timers ugentlig fysisk aktivitet.

Men med lidt kreativitet kan man sagtens få eleverne til at bruge kroppen aktivt i mange andre fag som dansk og matematik og natur og teknik. Eksempelvis kan børnene få en konkret fornemmelse af meter og kilometer ved at gå, løbe eller cykle distancen. I faget natur og teknik ligger det lige for at gå eller cykle ud til vandløb, til havnen eller ud i skoven, og vandreture i lokalområdet vil naturligt knytte historie og brug af kroppen sammen.

I vuggestuen, børnehaven og skolefritidsordningen kan fysisk aktivitet være en naturlig del af institutionens hverdag og fælles ture. I vuggestuen kan man skifte mellem klapvogn og gangseler. Ture med børnehaven kan gå ud til den lokale skov eller park, hvor børnene kan gå på opdagelse i naturen og lege og bevæge sig i landskabet.



Vidste du, at... Forsøg med skovklasser – hvor man arrangerer undervisning ude i skoven en dag om ugen viser, at elevernes gennemsnitlige bevægelsesniveau er dobbelt så stort på en skovdag som på en almindelig skoledag.

»Jeg har fået mere energi af at gå til idræt, og jeg har fået mere selvtillid. Hvis dem i klassen sviner mig til, så tør jeg godt at sige noget igen.«
Nadia 11 år

Bliver kørt til skole

Mange børn bliver kørt til og fra skole og pasningsordning, fordi det er hurtigere og mere bekvemt for forældrene. Men når børn ikke får mulighed for at gå eller cykle, lærer de ikke at færdes sikkert på veje og cykelstier, og de oplever heller ikke den frihed og det selvæverd, det giver at kunne begå sig i trafikken.

Nogle skoler og skolepasningsordninger tilbyder sport efter skoletid eller har særlige tilbud for mindre idrætsvante eller stillesiddende børn. På den måde kan børnene dyrke idræt og være fysisk aktive sammen med børn og lærere, de kender i forvejen og har et nært for-

hold til. En anden fordel ved sportstilbud i umiddelbar forlængelse af skoletiden er, at de er med til at styrke sammenhængen i børns og unges hverdag.

Nye rammer for bevægelse

I det følgende beskrives forskellige projekter, der alle viser, hvordan man kan etablere nye rammer for bevægelse for børn og unge i et samspil med skole, institutioner og foreningsliv, så flere bliver fysisk aktive.

Integration ved hjælp af sundhed

Projekt F arbejder med integration ved hjælp af sundhed, og den primære målgruppe er nydanske børn og unge mellem seks og 16 år. Projektet har fire indsatsområder, hvis delmål er:

- at skabe aktiviteter i samarbejde med skole, etniske foreninger, fritidscentre, væresteder og boligforeninger
- at styrke fritids- og foreningslivet i deres interaktion med målgruppen
- at opbygge forældrenes indsigt og forståelse for dansk foreningskultur og for projektet
- at inddrage fritids- og idrætskyndige/interesserede voksne med anden etnisk baggrund i aktiviteterne og indsluse dem i de eksisterende foreninger som hjælpetrænere, holdledere m.m.

Projekt F tager udgangspunkt i foreningen, lederen eller træneren og aktiviteten på den måde, at den enkelte klub gør det, den er bedst til, nemlig at skabe rammer og tilbyde indhold i et forpligtende interessesfællesskab. Kommunen har ansat en projektleder til at styre og koordinere projektet. Man har valgt denne metode, da projektets bæredygtighed afhænger af en lokalt forankret folkeoplysende aktivitet.

Skolerne fungerer i projektet som brobyggere til foreningslivet og sørger blandt andet for at opsøge klasser og elever og for at finde ud af, hvorfor eleverne ikke deltager i foreningslivet.

Det opsøgende arbejde kan være i form af foredrag, diskussioner i klassen og gruppearbejde af mere uformel karakter, som aktiviteter i frikvarteret og events.

Erfaringer med projektet

– Fra august 1999 til januar 2003 har 26 skoler og skolefritidsordninger, 24 foreninger og 5000-6000 udøvere deltaget i Aalborg Kommune

– Aalborg Kommune har gennem Projekt F erfaret at frem for at fokusere på foreningslivet og dets værdier, er det begreber som sundhed, helbred og livskvalitet, der motiverer flere etniske grupper til at komme i gang med at dyrke idræt.

Kontakt: Morten Ubbesen, telefon 2068 1717.

Idræt i skolen på en ny måde

Idrætten bliver traditionelt organiseret og styret af voksne. Men i projektet SMIL-igen bestemmer børnene selv, hvilken form for idræt de vil dyrke og hvornår. SMIL-igen blev stiftet af en gruppe 5. klasses piger og to lærere fra Vestergårdsskolen i Århus. De to lærere arbejder frivilligt og ulønnet i projektet. Aktiviteterne, som finder sted på Vestergårdsskolen i Århus, er f.eks. aerobic og styrketræning kombineret med undervisning i træningslære og sundhed.

I den oprindelige et-årige projektperiode har 50 børn fra 5. klasse deltaget. Heraf var halvdelen to-sprogede og havde ikke tidligere haft kontakt med foreninger. Derudover deltog en række danske piger og drenge, som ikke tidligere havde været foreningsaktive. For

at rekruttere og fastholde medlemmer samarbejdede SMIL-igen med Vestergårdsskolen, Ungdomsskolen, Fritidsklubben, SSP og Mellempfolkeligt Samvirke om at skabe et socialt netværk omkring de unge.

Nu har projektet ændret sig, så det primært er rettet mod børn i indskolingen, og samarbejdet er udvidet med SFO og de lokale klubber og fritidshjem.

Ud over sundheds- og idrætsdelen tilknyttes en friluftsfodboldafdeling samt mulighed for at tage idrætsmærket.

Kontakt: Anne V. Lassen, telefon 8677 0799.

Idræt lige efter skoletid

Der er mange grunde til, at børn ikke dyrker idræt i en forening. Nogle oplever en hverdag med skole, skolepasningsordning, foreningsaktiviteter og familieliv som lang og usammenhængende. Andre har måske forsøgt sig i en forening men oplevet, at de med deres fysik/motorik ikke lige passede ind.

For at give børnene positive holdninger til idræt i fritiden er der rundt omkring i landet etableret forskellige idrætsstilbud på skolerne i umiddelbar forlængelse af skoledagen.

Dansk Skoleidræt har fra efteråret 1997 til foråret 1999 gennemført syv skolesportsprojekter med støtte fra Kulturministeriet. Der blev lagt vægt på, at der lokalt på skolen eller i skolefritidsordningen skulle være en ildsjæl, som kunne drive projektet og motivere de idrætsusikre børn til at deltage i skolesportsforeningen.

Hvert projekt havde ét fokusområde og én målgruppe, som varierede fra projekt til projekt. Flere af projekterne arbejdede med den brede gruppe af idrætsusikre, og omdrejningspunkterne i projekterne var:

- at motivere de idrætsusikre og socialt belastede elevgrupper til at deltage i idrætsaktiviteter
- at styrke elevdemokratiet.

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.



Dans og drama har vist sig at være meget velegnede aktiviteter til at få overvægtige og stillesiddende børn til at bevæge sig. Netop disse discipliner har været yderst populære i skolesportsprojekterne, og de har fået fat i mange stillesiddende piger, der ikke er interesseret i normale idrætsstilbud som "bold".

Erfaringer fra Skolesport

– Projekterne har fået fat i de idrætsusikre og foreringsløse elevgrupper og motiveret dem til deltagelse i idrætsaktiviteter. Kvaliteten af skolesport er afhængig af, at igangsætterne har viden om og interesse for børnene.

– Projekterne kræver ildsjæle, der har de menneskelige ressourcer, og som kan afse de timer, det kræver at skabe et godt idrætsmiljø på den lokale skole.

I forbindelse med Skolesport er det vigtigt at være opmærksom på, at de fleste kommuner giver mulighed for, at lærere arbejder med fritidsundervisning efter §3. stk. 3 i Folkeskoleloven.

Paragraffen er oftest anvendt i frivillig musikundervisning og kor.

En udbygning af Skolesport-konceptet er sat i gang i 2004. Denne gang sker det i partnerskab med Danmarks Idræts-Forbund, Kulturministeriet og en række kommuner. Målet er at sikre forankringen af den enkelte skoles projekt Skolesport.

Kontakt: Dansk Skoleidræt, telefon 6531 4646 eller www.skoleidraet.dk under rubrikken "øvrige aktiviteter" og klik derfra ind på projekt Skolesport.

Fokus på motion og sund kost gennem et helt skoleår

Ud fra devisen: "Hvis man vil, så kan man også!" har Karise Skole i projekt "Vi bruger vores krop" i hele skoleåret 2003-2004 haft fokus på kost og motion.



Målsætningen for projektet, der blev udarbejdet af en ressourcegruppe, var:

- at give eleverne en viden om og en forståelse for kroppens opbygning og funktion, herunder en forståelse af nødvendigheden af daglig fysisk aktivitet og sunde spisevaner
- at opnå et større fysisk aktivitetsniveau blandt skolens elever
- at få alle elever til at spise mere sundt, herunder at starte dagen med et godt morgenmåltid.

Ressourcegruppens forarbejde udmøntede sig i en fælles start for hele skolen over to dage efterfulgt af seks temadage fordelt ud over skoleåret: Store Cykeldag, Store Bolddag, Store Gådag, Store Maddag, Store Legedag og Store Løbedag. Projektet fulgtes til dørs af en fælles afslutning.

Hver af de ovennævnte dage blev afviklet som normale skoledage med de pågældende aktiviteter indlagt i løbet af dagen. Ressourcegruppen opstillede en række aktivitetsforslag, men indhold og anvendelse af faciliteter stod de enkelte klassers lærere selv for.

Ud over de fælles temadage har klasserne enkeltvis arbejdet med løbende registrering af den enkelte elev og klassens fysiske aktivitetsniveau. Resultaterne er blevet talt sammen, og undervejs har der været sat for eksempel frugtcurve på spil til den mest aktive klasse.

Kontakt: Preben Hansen, Karise Skole, telefon 5676 2300.

Idræt, leg og bevægelse i børnehaver

Danmarks Idræts-Forbund har sammen med Peter Sabroe Seminaret i Århus udviklet et idrætsbørnehaver-



koncept, hvor idræt, leg og bevægelse indgår som en naturlig del af børnehavens hverdag.

Idrætsorganisationerne har på flere måder medvirket til at udvikle og etablere idrætsbørnehaver, og i begyndelsen af 2004 arbejdede cirka 20 idrætsbørnehaver ud fra konceptet.

Ved at fokusere på kroppen og bevægelse udvikles børnenes fysik, kreativitet, sprog, sociale kompetencer og evnen til at handle. Det sker blandt andet ved, at børnehaven tilgodeser de tre til seks-åriges behov for fysisk aktivitet, så de får mulighed for at dyrke idræt, lege og bevæge sig hele tiden og overalt – både inde og ude.

Endvidere skal fysisk aktivitet være en integreret del af den pædagogiske praksis og indgå i idrætsbørnehavens værdigrundlag, således at bestyrelse, forældre og kommune bakker op om en aktiv linje.

I idrætsbørnehaven skal der veksles mellem tre slags idræt: Voksenstyret idræt og leg, aktiviteter som børn

og voksne i fællesskab tilrettelægger eller impulsivt finder frem til, og aktiviteter som børnene selv sætter i gang.

For at sikre at personalet har den rigtige idræts-pædagogiske forståelse, har Danmarks Idræts-Forbund og Peter Sabroe Seminariet udviklet et kursusforløb, hvor kurserne afvikles i samarbejde mellem to til tre andre institutioner. Når det gælder om at udbrede og udvikle

nye idrætsbørnehaver, deltager konsulenter fra DIF gerne i introduktionsaftener i den enkelte børnehave, ligesom forbundet tilbyder hjælp og vejledning i, hvordan der kan søges projektstøtte til nye projekter.

*Kontakt: Danmarks Idræts-Forbund, Søren Gøtzsche, telefon 4326 2072 eller www.dif.dk
Peter Sabroe Seminariet, telefon 8732 7000 eller www.petersabroe.dk*



Foreninger – tilbud og muligheder

Danske børn er ivrige brugere af foreninger, især idrætssorganisationer, og blandt de syv til 15-årige deltager cirka 70 pct. i organiseret idræt. Deltagelsen kulminerer i 12-års alderen, hvor ni ud af 10 børn går til sport eller motion.

Vidste du, at ... Drengene først og fremmest spiller håndbold, fodbold og badminton, mens piger går til håndbold, svømning, gymnastik, ridning og dans.

Man har undersøgt, hvad det er, der tiltrækker børnene, når de går til idræt, og det viser sig, at børnenes deltagelse, engagement og hvor meget de bevæger sig, hænger tæt sammen med den konkrete aktivitet og samværet med de andre børn.

Men om fodboldspillet eller svømningen foregår i den ene eller den anden forening, spiller ingen særlig rolle. Det interesserer heller ikke børnene, om det er sundt.

Det er kvaliteten her og nu i selve fodboldspillet og under svømmetræningen sammen med kammeraterne, der er afgørende for, om det er sjovt og motiverende.

Desværre falder mange børn fra, når de bliver ældre. Under halvdelen af de unge i 17-års alderen er medlem af en idrætsforening. Mange unge holder op, fordi skole, fritidsarbejde og kæresten optager en stor del af deres tid, men også fordi de oplever en ensidig fokusering på konkurrence, holdopdelinger og krav om faste træningstider i idrætsforeningerne. Også ledere, der ikke er "fulgt med tiden", får de unge til at droppe ud.

Plads til alle

Hvis man vil skabe grobund for at fastholde og rekruttere flere børn og unge, skal man ændre måden, foreningerne er organiseret på. Der skal være plads til nybegyndere i alle aldersgrupper, og tilbuddene skal

være fleksible med vægt på det sociale samvær. Og det er vigtigt, at foreningerne målrettet signalerer, at der er plads til alle i idrætten.

Vidste du, at... Der er sammenhæng mellem børns trivsel og graden af fysisk aktivitet. Aktive børn har gode sociale relationer, er glade for deres skole, mindre morgen-trætte og føler sig mindre hjælpeløse end inaktive børn. Fysisk aktive børn føler sig også mindre ensomme, har mere selvtillid og lettere ved at få venner end inaktive børn.

Foreningerne kan også være med til at motivere og rekruttere stillesiddende børn og unge ved målrettede tilbud. Det kan ske ved at starte særlige hold og aktiviteter, foretage opsøgende arbejde på skolerne og få et samarbejde i gang med sundhedsplejersker og lokale praktiserende læger.

I tilbuddene til børn og unge er det vigtigt at fokusere på, hvorfor det er sjovt at dyrke idræt. Leg, fællesskab og udfordringer skal fremhæves og sundhedsbudskaber som »mulighed for vægttab« og »behandling« bandlyses.

Ulønnede kontra lønnede medarbejdere

Arbejdet i foreningerne udføres af både ulønnede frivillige og lønnede ansatte, der ofte arbejder side om side. Med en glidende overgang finder man i den ene ende af spektret den frivillige, der ikke modtager nogen som helst form for godtgørelse for sin arbejdsindsats og i den anden ende den kontraktansatte, som får både løn og refusion for udgifter.

I den mest ideale form er den ulønnede, frivillige leder kendetegnet ved at brænde for et frivilligt, aktivitetsbaseret fællesskab baseret på demokratiske beslutningsprocesser.

Den frivilliges engagement og ildhu medfører ofte en skiftende arbejdsindsats, da den udføres på den frivilliges egne præmisser – uden indblanding udefra. Heroverfor står den lønnede leder, træner eller administrativt ansatte. Den pågældende er ansat på arbejdsmarkedsvilkår, og fra foreningens side kan der stilles krav til omfanget og indholdet i ansættelseskontrakten.

Det rette ambitionsniveau

En forenings mulighed for at starte et projekt for stillesiddende børn afhænger først og fremmest af projektets ambitionsniveau. Et lille projekt, hvor der er oprettes ét hold specielt for denne målgruppe, kan sagtens baseres på frivilligt ulønnet arbejde, hvis interessen og engagementet er til stede hos den eller de frivillige.

Derimod kræver et større projekt, hvor man samarbejder med sundhedsplejerske, skoler og evt. andre foreninger ofte mere bindende kontrakter mellem myndigheder og forening og mellem forening og den enkelte leder.

Men det kan lade sig gøre, og i det følgende er der eksempler på forskellige typer projekter, der demonstrerer spændvidden og mulighederne på området:

Når størrelse og styrke er en fordel

Hvis man er forsvarsspiller i amerikansk fodbold eller skal kaste langt i atletikdiscipliner som kuglestød, spyd og diskoskast, er det en fordel være stærk - at være en sand Hercules. Og netop sportsgrene, hvor størrelse og styrke er en fordel, er indfaldsvinklen i Hercules Sport, et projekt, der forsøger at integrere overvægtige børn i alderen 10 – 15 år i idrættens verden.

Siden 2002 har Hercules Sport været et tilbud til børn

og unge i Århus, hvor projektet er bygget op omkring AGF. I perioden 2002-2003 var der også et Hercules Sport tilbud i Greve, og her dannede Idrætsfritidsklubben base for projektet.

Begge steder er børnene og de unge blevet rekrutteret gennem skolernes sundhedsplejersker og via oplysning om projektet til lærerne.

For at skabe et godt miljø omkring projektet er der lagt vægt på to ting:

- At der er en fast base, som er et genkendeligt, trykt og fast mødested for deltagerne. En base, som samtidig kan rumme mange af de aktiviteter, der indgår i projektet
- At der til baserne er tilknyttet gennemgående basetrænere samt en projektleder, der dels fungerer som støtteperson, dels har en koordinerende funktion i forhold til myndigheder og deltagende idrætsforeninger.

Idrætsforeningerne kommer til Hercules

Hercules Sport har på skift haft besøg på basen af en række idrætsforeninger, som repræsenterer sportsgrene, hvor størrelse og styrke er en fordel. Det har været brydning, amerikansk fodbold, boksning, rugby, atletik (kastedisciplinerne) og vægtløftning. Desuden har der været besøg af andre ikke helt så oplagte aktiviteter; f.eks. rulleskøjteløb, bowling, svømning og spejder.

I praksis har en amerikansk fodboldklub i en periode stået for to ugentlige træninger. Her har børnene på egen krop og sammen med de andre deltagere i Hercules Sport prøvet, hvordan det er at træne og spille i en amerikansk fodboldklub. Forløbet med amerikansk fodbold er blevet fulgt af en periode, hvor børnene skulle bryde, vægtløfte osv.

Efterhånden som børnene har fået selvtillid og er blevet dygtigere til idræt, er de gennem besøg i de deltagende





idrætsforeninger blevet fristet til at springe fra Herkules Sport og over i en af de pågældende foreninger. I den sammenhæng fungerer de deltagende trænere og instruktører som støtte- og kontaktpersoner.

Erfaringer med projektet

- AGF Hercules Sport har i løbet af to år haft 42 medlemmer. 75 pct. af børnene var i alderen 10-12 år, resten i alderen 13-15 år
- I Århus er erfaringen, at det er vanskeligt at rekruttere børn fra et så stort område som hele Århus Kommune
- Det er lykkedes at få en trediedel af deltagerne i gang på normale vilkår i almindelig foreningsidræt
- En spørgeskemaundersøgelse blandt børnene vis-

er, at de har fået mere selvtillid, er kommet i bedre form og har tabt sig som følge af deres deltagelse i Hercules Sport

- Erfaringerne viser også, at deltagerne oplever basen som et trygt og positivt sted.

Kontakt: Thomas Ahrentz, Hercules Sport i AGF, telefon 2616 3160 eller www.agf.dk/hercules

Målrettet tilbud til etniske piger

Piger med etnisk baggrund i alderen 12-18 år er der ikke mange af i idrætsforeningerne, men pigerne vil gerne dyrke idræt, dog på nogle særlige vilkår.

De unge etniske piger ønsker at dyrke idræt med kvindelige trænere og/eller instruktører, de ønsker motions-

tilbud, som kun er for piger og større fokus på motion end på reel idræt, hvor man har turneringer eller opvisninger.

Formålet med She Zone er, at pigerne kan få mulighed for at dyrke idræt i nogle rammer, der tager hensyn til forskellige kulturelle baggrunde, og hvor de får mulighed for at bevæge sig uden at spille kampe eller deltage i opvisninger. Træningen foregår i afskærmede lokaler, og der er kun kvindelige instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreningen.



Foreningen She Zone er dannet af København Kommunes Projektrådgivning og DGI Storkøbenhavn og hjemmehørende på Ydre Nørrebro i København, men i praksis henvender projektet sig til etniske piger og kvinder i hele Københavnsområdet.

Foreningens aktiviteter startede i december 2003 med tilbud om dans, blandet boldspil og styrketræning for piger i alderen 11-16 år. Derudover kan pigerne motiveres af trænerne til at melde sig ind i andre foreninger, hvis de får lyst til at dyrke mere idræt.

Foreningen har sin egen frivillige bestyrelse og opnår adgang til lokaler og faciliteter gennem Folkeoplysningsloven.

Erfaringer med projektet

- Foreningen har foreløbig ca. 30 medlemmer, seks frivillige bestyrelsesmedlemmer og fire instruktører
- Rekrutteringen af pigerne er sket gennem København Kommunes Projektrådgivning, der sammen med DGI Storkøbenhavn og frivillige har været rundt på skoler og i pigeklubber for at informere piger, lærere og pædagoger om tilbuddet
- Sammen med lokale aktører har She Zone for sæsonen 2004-2005 udvidet programmet med svømning både for piger og kvinder samt et gymnastikhold også kun for kvinder.

Kontakt: Malene Andersen, She Zone, telefon 2721 1700.

Overvægtige børn skal også have idrætsoplevelser

Overvægtige børn skal også prøve at tage til idrætsstævner og vinde medaljer som andre idrætsaktive børn. Men det er ikke en del af hverdagen for de

overvægtige børn, som ikke deltager i de sædvanlige foreningstilbud.

Derfor var målet med PLAY's toårige projektperiode at etablere mindst 10 hold for overvægtige børn i eksisterende idrætsforeninger i det storkøbenhavnske område. Det enkelte hold mødes en gang om ugen til et kontinuerligt idrættstilbud.

Derudover afholder PLAY stævner og træf, hvor holdene mødes på tværs og konkurrerer inden for forskellige discipliner og lege.

Målet er nået - indtil nu er der etableret 15 hold.

»Det er sjovt, for vi leger hele tiden. Man ved jo godt, at det er et hold for tykke børn, men det tænker jeg ikke så meget over.»

Sofie 11 år og deltager i PLAY-projektet.

Forældrene skal støtte

Formålet med projektet er at få børnene til at deltage i idræt – og til at holde fast.

Hovedformålet er altså ikke livsstilsændringer og at få børnene til at tabe sig. Derfor behøver forældrene ikke spille en central rolle i projektet, men det er vigtigt at motivere dem til at støtte barnet i at dyrke idræt, sørge for at barnet kommer af sted til træning, og at kontingentet bliver betalt.

Foreninger og instruktører motiveres til at inddrage forældrene så meget de kan overskue – for eksempel ved

»Det er deres glade ansigter og deres ivrige indstilling, der er motivationen.»

PLAY-instruktør.

at tilrettelægge arrangementer, hvor forældrene kan være med til træningen. Forældrene inviteres også med til årlige fællestævner for holdene samt til kostaftener arrangeret af PLAY-projektets "Kostpatrulje". Har et barn fået lyst til at bevæge sig mere end den ene gang om ugen, får det også tilbud om at deltage på andre lokale PLAY-hold.

Hvis de ønsker det, kan forældre og børn kan også få hjælp til at blive sluset videre til andre af foreningernes almindelige idrætsaktiviteter. Og rent faktisk deltager flere børn fra PLAY-projektet i andre idrættstilbud.

Prisen for at deltage afhænger af den enkelte forenings kontingentpolitik, men kravet i PLAY-projektet er, at det skal være økonomisk overskueligt for familien. Normalt betaler det enkelte barn cirka 300 kr. pr. halvår. Med 10 børn og to instruktører koster et enkelt PLAY-hold cirka 3.000 kr. halvårligt, samt et mindre beløb til kurser, bolde m.m.

Kontakt: Jens Sune Jakobsen, DGI-Storkøbenhavn, telefon 3386 2863 eller www.playprojekt.dk

De 10 bud - vigtige erfaringer fra PLAY-projektet

1. Klarlæg jeres mål – gør dem realistiske
2. Få overblikket over behovet i jeres lokalområde eller kommune
3. Gab ikke over for meget
4. Brug jeres amtskontor eller specialforbunds breddekonsulenter!
5. Bliv enige om at forsøge i minimum to sæsoner
6. Udvid jeres aktivitetshorizont
7. Inddrag kun forældrene i en målestok I kan håndtere
8. Indgå i eller etabler et netværk
9. Brug jeres kommune – uddeleger arbejdet
10. Hav tålmodighed

Muligheder for bevægelse i byen

En undersøgelse af skolebørns bevægelsesmønster i Ballerup Kommune viser, at skolernes og fritidsordningernes udearealer er vigtige for mindre børns bevægelse og dermed for deres sundhed.

Spændende, stimulerende og inspirerende legepladser er lige så vigtige, som at børn dyrker idræt i fritiden, eller at forældrene går op i boldspil eller gymnastik.

Der findes ikke undersøgelser af ældre børns bevægelsesmønstre, men der er grund til at tro, at udearealer har den samme betydning for deres fysiske aktivitet. Her er det dog ikke legen, men forskellige idrætsaktiviteter, udearealerne skal indbyde til.

»Jeg kan godt lide at få sved på panden, og det er meget bedre end bare at sidde og se fjernsyn.«
Nadia 11 år

I Danmark er der i forbindelse med Idrætspolitisk Idéprogram (IPIP), og senest i Lokale- og Anlægsfondens regi gjort erfaringer med idrætslegepladser, og også i Norge er der anlagt en del nær-idrætsanlæg. Erfaringerne fra de to lande viser, at en idrætslegeplads skal placeres lige der, hvor folk bor. Ideelt set klos op af boligerne, så man kan træde lige ud ad gade-døren og ind i legen.

Den lokale skole ligger ofte centralt placeret i forhold til boligområder, institutioner og foreninger. Derfor er det nærliggende, at man i forbindelse med renovering af en eksisterende skolegård eller ved opførelse af en ny skole laver skolegården om til en idrætslegeplads. Idrætslegepladsen skal tiltrække mange aldersgrupper og ikke kun børn og unge. Derfor skal den indrettes med mange forskellige lege- og aktivitetsområder:

- Gynger, klatrestativer og sandkasser til de mindre børn

- En eller flere boldbaner, så flere boldspil kan finde sted samtidigt
- Grønne områder til gemmeleg og steder, hvor man om sommeren kan stille en grill frem, så idrætslegepladsen også kan fungere som et hyggeligt mødested for hele familien.

Imellem de forskellige baner og områder kan man anlægge asfalterede stier, så børn og unge kan køre i moon-cars eller stå på rulleskøjter. En god belysning er vigtig, så pladsen også kan bruges, når solen er gået ned.



Vidste du, at ... Sundhedsstyrelsen anbefaler en times daglig fysisk aktivitet. Men blandt eleverne i 5. – 10. klasse er hver 8. elev aktiv under en time om dagen, hver 4. er aktiv ca. en time om dagen, og hver 2. mere end en time dagligt.

AI Montazah – et samarbejdsprojekt mellem kommune og beboerforening

AI Montazah betyder torv på arabisk. I Gellerup Parken har Århus Kommune i samarbejde med den lokale beboerforening etableret et "idrætstorv", der er åben for alle interesserede.

Pladsen ligger midt i Gellerup Parken omkranset af boligblokke, institutioner, klubber og skoler. Den indeholder en asfalteret skaterbane med en skaterbastion bestående af ramper og betonopstillinger, en multibane med basketballkurve, mål og bånder til rullehockey og fodbold, en petanquebane og belysning. Idrætslegepladsen er under tilsyn af pædagogisk personale fra den nærliggende fritidsklub.

Erfaringer med AI Montazah

AI Montazah-projektet har udarbejdet en evaluering, der viser, at:

- Idrætslegepladsen dagligt besøges af 60-150 personer i sommerperioden. Efter 1. oktober benyttes banen mere sporadisk
- Både brugerne af den pædagogisk ledede legeplads og medlemmerne af den lokale fritidsklub og ungdomsklub anvender multibanen, skateboardarealet og diverse hyggekrøge, både i og uden for åbningstiden samt i weekenderne
- To måneder efter åbningen af legepladsen fandt en gruppe på 25-30 voksne sammen for at spille vol-

leyball efter klubbernes åbningstid. Disse ressourcepersoner udgør nu en grundstamme blandt voksne, der arbejder med sommeraktiviteter, træner børn og unge i fodboldklubben ACFC samt støtter de opsøgende klubmedarbejdere i deres opgaver, både i lokalområdet og i byen

- Som ekstragevinst har fritidsklubbens socialpædagogiske arbejde fået et helt nyt mødested, hvor mange unge, der ikke deltager i foreningsliv eller andre fritidstilbud, kommer forbi for at få en snak og hygge sig
- Områdets daginstitutioner bruger pladsen til mindre ture, og flere børnehaver har fået en fast tradition, hvor de større børn kommer på pladsen med deres rulleskøjter og bolde
- Specielt om eftermiddagen, både på hverdage og i weekender, er området blevet et mødested for børn, unge, familier og ældre, og en del holder skovtur med hele familien
- Kommunen har fået skabt et naturligt centrum for de årlige sommeraktiviteter og en mulighed for nye og mere varierede udbud af aktiviteter. I skolernes sommerferie 2003 var området centrum for »Sol og sommer,« hvor der blev gennemført en række ferieaktiviteter i samtlige seks uger.

Kontakt: Anders Glahn, Klubberne i Gellerup, telefon 8625 0333.



Egebjergs samlingspunkt

I Egebjerg, der er en mindre by i Trundholm Kommune på Odsherred, er der etableret en idrætslegeplads i skolens skolegård på initiativ af en gruppe forældre på Egebjerg Skole.

Idrætslegepladsen har fået et nyt asfaltlag, som danner underlag for en åben form for multibane, skaterrampe og mindre skaterfaciliteter. Der er også en boldmur, et udendørs bordtennisbord og en petanquebane, og der er installeret lys på området, så det også kan bruges om aftenen. Idrætslegepladsen bruges i skoletiden af skolebørnene, og da pladsen ligger centralt i byen, er der også opstået et rigt liv om eftermiddagen og om aftenen, hvor områdets børn og voksne mødes for at boltre sig.

Kontakt: Britt Kragh, telefon 5932 8075.

Idrætslegeplads ved Auning Skole

Idrætslegepladsudvalget i Auning har på skolens udearealer fået etableret en idrætslegeplads med multibane, en 400 meter lang asfalteret rundbane til rulleskøjter, bordtennisborde, sandbane til "beachbold", borde og bænke.

Rulleskøjtebanen er etableret på skolens udearealer, og cindersbanen på den tilstødende fodboldbane er blevet inddraget som en del af idrætslegepladsen. Ud over at området visuelt er åbent fra lokalområdet, er det indrettet med et væld af faciliteter, som gør stedet til et godt eksempel på en idrætslegeplads med mulighed for, at der kan være mange grupper i gang samtidig med forskellige aktiviteter.

Kontakt: Karin Bønderup, Auning Skole, telefon 8648 3711.

Åbne tilbud kræver ikke medlemskab

Hvis du vil låne en bog, går du bare ind på det lokale bibliotek med dit sygesikringskort i hånden, og så kan du låne, hvad du har lyst til, og hvis du ikke overskrider lånetiden, er bogen med dens oplevelser ganske gratis.

Men vil du spille badminton eller en tur i svømmehallen, er det knap så ligetil. Så må du pænt melde dig ind i en forening eller betale for svømmeturen. Dermed bliver aktiviteten formel og kræver planlægning og kontingentindbetaling.

Sådan behøver det ikke at være. Med idéer som "Åben Hal"-konceptet, sommerdans, skøjtebaner og rollespil er der åbnet for gratis og tilgængelige motionstilbud.

Joggingkulturen viser, at det kan lade sig gøre at motionere uden at være en del af en forening. Løb er den største idrætsaktivitet blandt voksne danskere, og 90 pct. af alle joggere dyrker den ganske uformelt på de

frit tilgængelige veje og stier – altså uden for foreningslivet .

Åben Hal åbner idrætshallen for de mennesker, der ikke bruger hallen som medlem af en forening. Tilbuddet kan målrettes forskellige grupper som familier, institutioner eller skoleelever og kan placeres på tidspunkter, hvor hallen måske alligevel er mere eller mindre tom, for eksempel i løbet af dagtimerne og fredag aften.

Dans behøver ikke udelukkende at finde sted indendørs. Når folk i andre lande kan danse under sommerhimlen, hvorfor så ikke også i Danmark? Hvorfor ikke flytte dansen ud og lade den foregå i parker og på centralt beliggende pladser i byerne og være åben for alle, der har lyst til at være med?

Skøjtebaner er en vinterlig pendant til sommerdansen med etablering af åbne og frit tilgængelige skøjteba-



ner, hvor børn og voksne kan afprøve og udvikle deres skøjtefærdigheder.

Rollespil er også et eksempel på en aktivitet, der i sin form og tilrettelæggelse er åben for alle interesserede. I dag spiller mange børn og legesyge voksne levende rollespil rundt omkring i landets parker og skove.

I det følgende kan du få ideer til, hvordan man kan skabe lignende aktiviteter for alle børn og voksne.

Åben hal i eftermiddagstimerne i Skæring

Grundtanken med Åben Hal er at gøre idrætshallen til et mindre formelt sted. Man kan for eksempel indrette den hal, der bruges til håndbold onsdag aften med mobile skillevægge, så den kan rumme flere forskellige boldspil, aerobic og leg på én og samme tid.

Men hvem skal bruge hallen? En nærliggende mulighed er, at skoleelever og børnehavebørn fra nærliggende institutioner udnytter, at hallen ofte står tom i dagtimerne, inden foreningsidrætten starter ved 16-tiden. Det er disse tanker, der ligger bag et Åben Hal-projekt i HEI-hallen ved Århus.

Projektet er organiseret af Hjortshøj-Egå Idrætsforening (HEI) i samarbejde med den lokale skolefritidsordning og skole. Der er ansat en pædagog, som står for afviklingen af åben hal, og desuden er der nedsat en arbejdsgruppe, som koordinerer og planlægger de forskellige aktiviteter. Aktiviteterne, som finder sted i tidsrummet fra kl. 13.30-15.00, styres og igangsættes mere eller mindre af børnene selv. For at understøtte aktiviteter børnene selv kan organisere, og for at de mindre børn også kan være med, opdeles hallen ved hjælp af bander.

Erfaringer med Åben Hal

- Med daglig deltagelse af 30 børn havde projektet fra starten især tag i de større børn fra 3. til 5. klasse
- For at få fat i de mindre børn har den projektansatte og arbejdsgruppen holdt møder med områdets SFO, institutioner og dagplejeordning. Resultatet blev etableringen af et netværk mellem HEI og fire institutioner i området. Deltagerne i netværket holder hinanden løbende orienteret og afvikler Åben Hal for institutionerne en dag om ugen
- Hver uge deltager omkring 60 børnehavebørn i leg, idræt og fysisk aktivitet på tværs af institutionerne
- Det er ofte er fysisk aktive børn, som kommer. Vil man nå de stillesiddende børn, kræver det specielle tilbud og aktiviteter rettet mod denne gruppe.

Kontakt: Lars Møller, telefon 8678 3477.

Randers byder op til sommerdans

Lad dansen flytte udendørs og lad alle – store og små – få mulighed for at danse tango og salsa i sommerferien:

Siden 2002 har Randers – med kommunen som arrangør i 2002-2003 og foreningslivet i 2004 – budt alle interesserede op til dans i løbet af sommeren. Det foregår på en udendørs dansescene, og frem til 2004 er sommerdansen afviklet som et fast sommerferietilbud med dans fire torsdage og tre fredage. Torsdag dunker tangorytmerne, og fredag er der salsarytmer til hofterne.

Randers er ikke ene om danseinitiativet. Rundt omkring i landet er der i en årrække blevet afviklet sommerdans som et fast tilbud. I de byer, der byder op til dans, er



det kommunerne, der afvikler dansearrangementerne. Alene eller i samarbejde med lokale danseforeninger.

Fælles for sommerdansen er:

- at dansen tematiseres den pågældende aften
- at dansen finder sted til levende musik eller anlæg
- at der veksles fra gang til gang mellem nye og gamle danseformer, for eksempel afro-cubansk rumba, swing, tango, trommedans, linedans, hip hop og square dance
- at kommunen annoncerer i lokale aviser og gennem programmer om sommerdans.

Kontakt: Helga Hjerril, Randers Kommune, telefon 8915 1093.



Rollespil som fysisk aktivitet

Rollespil er blevet en aktivitet, som stadig flere børn, unge og voksne tager del i, enten som medlemmer af en forening eller som deltagere i et rollespilsarrangement. Selve rollespillet kan nemlig afvikles som et spil mellem venner, for en lille sluttet deltagereskare, eller ved at en rollespilsforening melder ud, at der den kommende lørdag eller søndag vil være rollespil et bestemt sted inden for et bestemt tidsrum .

Vil man deltage, skal man selv have antennerne ude, for "invitationen" til rollespil foregår typisk ved mund-til-øre metoden eller via rollespilforeningens hjemmeside. Der er foreninger i alle landets større byer, og mange af foreningerne har desuden klubaftener, hvor man er sammen om at lave det udstyr, man bruger i spillene.

Levende rollespil

Levende rollespil kan beskrives som en historie, hvor børn, unge og voksne lever sig ind i en rolle ligesom i en film eller et teaterstykke, men uden manuskript og uden publikum. Som deltager får man blot en rollebeskrivelse, der fortæller, hvem man er, hvad man laver og måske lidt om ens forhistorie.

Et eksempel på en handling kan være en middelalderhistorie, der finder sted på et afgrænset område i skoven eller i skolegården. Den bygger på et sagn, der fortæller, at der i området er tre gyldne genstande: Et sværd, en pil og et skjold.

Den, der besidder én af disse, er usårlig, og han skal derfor skal være områdets sande hersker.

I handlingen indgår to hæere, der hersker over hver deres delområde samt en gruppe elver, som har deres eget område.

Spillet går ud på at komme i besiddelse af én eller flere af de gyldne genstande, og de to hære spiller og forhandler og kæmper fysisk om disse genstande. Hærene har hver deres leder. Den ene hærlæder får eksempelvis til opgave at styre sin hær på en autoritær og til tider tyrannisk måde, mens den anden skal være demokratisk og mere ubeslutsom i sin lederstil. På samme måde tildeles deltagerne i de to hære og elverne hver deres forskellige karaktertræk. Typisk vil der i hver hær være en stikker, en spion, en kupmager osv.

Ideelt set skal rollerne bygges op, så man kan spille sammen og op til hinanden. Det bevirker, at alle har en interesse i hinanden og i at afprøve deres rolle i samspil med andre.

*Kontakt: Landsforeningen for Levende Rollespil,
www.rollespil.dk*



Kroppen som transportmiddel

Når man skal i skole, på arbejde og til fritidsinteresser, giver det gode muligheder for at bevæge sig, og det uanset om det foregår til fods, på cykel, på rulleskøjter eller løbehjul. Og det har stor betydning for både sundhed, økonomi og miljø at transportere sig selv.

Danmark er et glimrende cykelland med mange cykelstier og cykelruter, og de fleste danskere har en cykel. Det er dog ikke alle, der bruger den lige flittigt.

Næsten halvdelen af alle børn cykler til skole, og hver femte tager turen på gå-ben, men der bliver færre og færre.

I perioden fra 1993 til 1998-2000 er der sket en fordobling af antallet af børn, der bliver kørt i bil til og fra skole, og andelen af børn, der cykler, er faldet med 30 pct. Det kan i værste fald være starten på en ond cirkel, hvor flere kører deres børn i skole af sikkerhedsmæssige årsager, mens skolevejen, for de børn der stadig cykler, bliver mere usikker.

Odense - Danmarks nationale cykelby

I perioden fra 1999 til 2002 var Odense officielt Danmarks Nationale Cykelby. Resultaterne fra projektet viser, at det kan lade sig gøre at ændre befolkningens cykelvaner gennem en målrettet og omfattende indsats. I løbet af de fire år, projektet kørte, lykkedes det at få 25.000 flere cyklister på gaden dagligt. Det svarer til en stigning på 20 pct., og i dag benytter odenseanerne cyklen på hver fjerde tur.

Som ekstragevinst har borgerne i Odense tilsammen vundet 2131 flere leveår.

Ud over at projektet har en sundhedsfremmende betydning for den enkelte cyklist, er der også store miljø- og trafikgevinster at vinde gennem en massiv cykelsatsning, for halvdelen af de nytilkomne cyklister er folk, der tidligere valgte bilen.

Projektet i Odense indeholder en bred vifte af idéer lige fra ændringer af veje og nye motiverende tekni-

ske installationer på vejene til målrettede kampagner. Fælles for idéerne er, at de er både motiverende, sjove og brugbare for alle cyklister, uanset alder.

I forbindelse med Odense Cykelby har projektet i 2001 og 2002 undersøgt transportmønstrene i de enkelte klasser på Odense Kommunes skoler. På baggrund af resultaterne og for at give børn og unge gode cykelvaner, er der gennemført kampagner rettet mod 6.- 7. klassesetrin og kampagner og initiativer rettet mod børn i daginstitutioner og deres forældre.

Odense Cykelby har været en succes. Erfaringerne er mange, og i det følgende uddybes og gennemgås nogle af de forskellige elementer i projektet til inspiration for andre kommuner.

Cykelstier og cykelpatruljer

Samlet råder Odense over 350 km cykelsti. For at forbedre mulighederne for at komme frem på cykel er dobbeltrettede cykelstier flere steder ændret til to enkeltrettede stier, og i flere ensrettede gader må cyklisterne i dag køre mod bilernes kørselsretning. For at få cykelstien så jævn og kørevenlig som muligt bruges en finere asfalttype end normalt. Og for at sikre at køreforholdene er gode, har Odense Cykelby en cykelpatrulje, der registrerer huller i asfalten, tilser de

»Det fede ved at cykle er, at du kan gøre det på så mange forskellige måder. Du kan køre og sludre samtidigt, eller du kan stejle og lave tricks.«

Deltager i Odense Cykelby

automatiske cykelpumper og sørger for, at kommunens Park- og Vejafdeling udbedrer skader.

Cykelbarometeret måler og skaber motivation

Cykelbarometeret er et af cykelbyens motiverende initiativer. Det viser hvor mange cyklister, der passerer en central cykelrute. De 5.000 til 10.000 cyklister, der dagligt benytter ruten, registreres ved hjælp af små sensorer, der er bygget ned i vejbelægningen. Barometeret registrer også, om antallet af cyklister stiger år for år.





Cykelbarometeret er et pejlemærke i bybilledet, hvor cyklisterne kan følge med i antallet af cykelture, men også få fornemmelsen af at de, med netop deres cykeltur, er med til at præge udviklingen.

Fartmålere og grønne bølger

På to centrale indfaldsveje er der placeret seks cykelfartmålere. Formålet er, at cyklisterne kan afpasse deres hastighed efter den grønne bølge og få at vide, hvor hurtigt eller langsomt de skal køre for at komme over næste lyskryds. Og med den grønne bølge bliver cyklisternes rolle i forhold til bilisterne mere synlig. Tiltaget var i starten mest en gimmick for cykelbyen, men er siden blevet et af de initiativer, der har fået stor opmærksomhed, og som mange i dag forbinder med Odense Cykelby.

Hjulspind – en cykelkonkurrence for 6. og 7. klasserne
For at sætte fokus på cyklen som transportmiddel og

vise børn, at det er sjovt at bevæge sig, blev der i 2001 udskrevet en konkurrence blandt eleverne i 6. og 7. klasse. Målgruppen blev valgt, fordi eleverne på dette alderstrin kan færdes på egen hånd i trafikken, og fordi det er en aldersgruppe, hvor antallet af cykelture begynder at falde.

Budskabet til eleverne var, at det er sjovt og sejt at cykle. Og udfordringen lød: Hvor langt kan man cykle på en uge? Eleverne fik monteret en computer på deres cykel, så de kunne følge med i, hvor langt de cyklede. Cykelcomputeren var stærkt motiverende, for eksempel cyklede vinderklassen i konkurrencen i gennemsnitligt 271 km pr. elev. Præmien for indsatsen var en tre-dages cykeltur rundt på Fyn for hele klassen samt en plads i Børnenes Rekordbog.

Rap i trafikken

I foråret 2002 gennemførte cykelbyen en konkurren-

ce for 1.800 daginstitutionsbørn og deres forældre. Målgruppen er vigtig, fordi flere og flere børn dagligt transporteres i forældrenes bil til og fra institutionen. En udvikling der kan medføre, at børnene får problemer med både deres motoriske udvikling, deres evne til senere at færdes sikkert i trafikken og deres almene sundhedstilstand. Målet med kampagnen var at skabe bevidsthed om cyklen som transportmiddel.

For hver dag forældrene hentede eller afleverede deres børn på cykel eller til fods, fik de et lod til et stort cykellotteri. Jo flere cykel- eller gåture, jo flere chancer var der for at vinde. I alt cyklede eller gik børnene og deres forældre 8.642 ture på kampagnens ni dage, svarende til fem ture i gennemsnit pr. barn. I forhold til året før var det en fremgang på én tur pr. barn.

Cykeltrailer-kampagne

Har man taget bilen om morgenen, må man køre den hjem igen, så dagens første tur er afgørende for, hvilket transportmiddel der anvendes resten af dagen. For at få forældre til at bruge cykeltrailer og derved ændre deres transportmønster, har daginstitutionerne i Odense Kommune i tre år på skift haft cykeltrailere til rådighed i perioder på tre måneder. I alt var der ti trailere i omløb blandt ti institutioner ad gangen, og de kunne frit lånes af forældrene. Trailerne var sponsoreret af cykelproducenter og Dansk Cyklist Forbund.

En evaluering af kampagnen har vist, at den virkede. To til tre gange så mange forældre benyttede cykeltrailere i daginstitutioner i Odense som i andre større byer.

"Gå-busser"

Et godt alternativ til at lade små børn gå eller cykle alene til og fra skole, er en gåbus. Gåbus er et koncept,

hvor voksne hver morgen følger hele klassen i skole til fods. Børnene kobler sig løbende på "bussen", alt efter hvor de bor på skoleruten.

Gåbus-princippet kan organiseres af en gruppe forældre fra et område, en klasse eller af en hel skole. Eventuelt kan gåbus indføres på hele skolen med skolens færdselskontaktlærere som tovholdere.

Læs mere: Odense Cykelby, www.cykelby.dk



Forankring og videreførelse – fra projekt til drift

Som dette inspirationskatalog viser, kan projekter rettet mod stillesiddende børn og unge indgå i mange forskellige sammenhænge og miljøer. Projekterne kan også være en del af byplanlægningen.

Hovedparten af projekterne baserer sig på nationale og lokale støtteprogrammer inden for de sundheds-, kultur- og socialpolitiske områder.

Programmerne baserer ofte støtten på specifikke ansøgninger, hvor formål, metode, og succeskriterier indgår. Hvis et projekt viser sig at være bæredygtigt ud over støtteperioden, kan det blive forankret og videreført.

Et mindre antal af de beskrevne projekter i inspirationskataloget er efter endt støtte overgået fra at være projekt til at være en del af en forenings, en skoles eller institutions daglige drift og hverdag. Men det er ikke altid muligt.

Nogle projekter lider projektdøden, fordi de mangler en efterfølgende evaluering og opsamling. Andre projekter stopper, fordi de kun er tænkt som en afprøvning af forskellige problemstillinger, metoder og muligheder.

Forankring og videreførelse er altså ikke nødvendigvis et succeskriterium i sig selv.

Evaluering

Men der ligger der en stor udfordring i at få samlet op på de bæredygtige og gode projektidéer, så projekterne efter endt støtteperiode kan blive en del af foreningens, skolens og institutionens daglige drift.

Rundt omkring i landet har man forsøgt at udarbejde en strategi for, hvordan bæredygtige projekter kan evalueres og derefter overgå fra projekt til drift.

I det følgende beskrives, hvordan man kan afprøve, evaluere og videreføre et bæredygtigt projekt.

Børn, mad og bevægelse - et modelprojekt i Fyns Amt

Modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse er et samarbejde mellem Fyns Amt og 10 kommuner: Assens, Faaborg, Glamsbjerg, Kerteminde, Odense, Rudkøbing, Svendborg, Sydlangeland, Tommerup og Visnebjerg.

I modelprojektet indgår eksterne parter som Arkitekt-skolen i Århus og Idrætshistorisk Værksted i Gerlev. Modelprojektet har fokus på børn, mad og bevægelse og skal bidrage til at opfylde konkrete mål for kost- og

motion i Fyns Amts forebyggelsesstrategi. Det skal ligeledes være med til at sikre børnene et sundhedsfremmende miljø og give dem forudsætninger, så de kan handle for at fremme egen og andres sundhed.

Institutioner og skoler spiller en væsentlig rolle i børns hverdag. Derfor er det vigtigt, at skolen udgør et sundt miljø og har en sundhedskultur, der understøtter sunde vaner og medvirker til trivsel. Skoler og daginstitutioner, og dermed de fysiske og sociale rammer for måltider og bevægelse i disse regier, er et kommunalt ansvar.



Grunden til at Fyns Amt gik ind i samarbejdet var, at amtet:

- vil bygge videre på samarbejdet med kommunerne om sundhedsplanlægning og udarbejdelse af en fælles forebyggelsesstrategi
- har erfaring med at bistå kommuner med udvikling og faglig viden på forebyggelses- og sundhedsfremmeområdet
- ønsker at koordinere indsatsen i de fynske kommuner, eksempelvis ved at afholde seminarer, skabe netværk og give muligheder for erfaringsudveksling
- ønsker at bistå med metodeudvikling af området og give grundlag for en systematisk erfaringsopsamling, som kan bruges af alle kommunerne i Fyns Amt og senere i resten af landet.

Der er tilknyttet en projektkoordinator og en projektmedarbejder. Projektet evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

Nye perspektiver på den professionelle rolle

Centralt i projektet er et fagligt opkvalificeringsprogram, hvor 150 lærere og pædagoger uddannes til at iværksætte lokale forløb, forsøg og eksperimenter omkring mad, måltider og bevægelse. Dette arbejde har skabt nye perspektiver for den professionelle mulige roller:

- som igangsætter, for eksempel af bevægelse i frikvartererne
- som rammesætter, for eksempel af måltider
- som formidler af de virkninger, der kommer ud af ideerne
- som aktør, når det sundhedsfremmende arbejde kan integreres i de øvrige pædagogiske målsætninger.

Forankring af projektet

- sundhedsfremme som organisationsudvikling

Projektets strategi for forankring kan beskrives som en vekselvirkning mellem den lokale erfaringskabelse, støttet af efteruddannelse og en sideløbende organisatorisk proces, støttet af amtets proceskonsulenter.

På skole- og institutionsniveau sker forankringen ved, at der i samarbejde med forældre udvikles mad- og bevægelsespolitikker, som skal integreres i virksomhedsplanerne. Derudover ses skabelsen og efterlevelsen af politikker også som et dynamisk hverdagsredskab, som en platform for handlen, dialog og udvikling.

Det er vigtigt udforme lokale metoder til egendokumentation af politikernes virkninger på børnenes aktivitetsniveau, indlæring og trivsel.

Forankring af projektets resultater på det kommunale niveau skal ske i et samarbejde med forvaltningerne om at udbrede erfaringerne til kommunens øvrige daginstitutioner, skolefritidsordninger og skoler.

Endelig er det hensigten med modelprojektet, at det efter projektperiodens udløb bliver etableret som "hyldevare", som Fyns Amt kan tilbyde de øvrige fynske kommuner.

Men projektets erfaringer vil også være tilgængelige for andre amter og kommuner, der ønsker at styrke indsatsen på mad- og bevægelsesområdet.

Læs mere: Modelprojekt Børn, mad og bevægelse, www.boermadbevægelse.dk

