



Albertslund Kommune

# Vores børn skal bevæges

Bevægelsesstrategi for børn og unge i Albertslund Kommune

# Indholdsfortegnelse:

Indholdsfortegnelse:	2
Vores børn skal bevæges!	3
Hvorfor en bevægelsesstrategi?	4
Det vi ved	6
Det vi skal gøre	8
Bevægelsesstrategien - mere end et stykke papir	9
Sådan følger vi op	12
1) Bevægelse hver dag!	16
2) Jeg kan godt selv komme derhen!	22
3) Vi gør det sammen	26
Det vi har	29
Bevægelsesplan 2011 - 2012:	31

# Vores børn skal **bevæges!**

Vores børn skal bevæges – 1 time om dagen, mens de er vores ansvar og i vores hænder i daginstitutioner, skoler, klubber og sfø'er. Det er opgaven og målsætningen med bevægelsesstrategien.

Vi skal dreje på mange håndtag for at få mere bevægelse ind i børnenes hverdag. Heldigvis er det ikke ideer, materialer, viden og kompetencer, der mangler – tværtimod.

Men ideerne skal føres ud i livet, og det betyder, at alle skal give en hånd med.

Hvordan gør vi det sjovt, spændende, naturligt og lettilgængeligt for børnene og de professionelle at bevæge sig – hver dag?

Bevægelsesstrategien er et bud på svaret og skal ses som et fælles inspirationsmateriale, så vi sammen kan lykkes med opgaven.

Bevægelsesstrategien er ikke kun et statisk dokument til reolen, men en del af en dynamisk bevægelsespakke, der gerne skal gøre det fagligt sjovt og lettilgængeligt for alle at bevæge vores børn.

## **God arbejdslyst!**

*Jens Mikkelsen, formand for Børne- og Undervisningsudvalget*

*Jette Runchel, Børne- og Ungedirektør*

## **BEVÆGELSE HVER DAG!**

Det er i hverdagen, at børnene skal bevæge sig. Det er alles ansvar. Bevægelse skal ind så mange steder som muligt i det daglige pædagogiske arbejde!

## **VI GØR DET SAMMEN!**

Vi kan ikke gøre en forskel, uden at vi gør det sammen. Det er vigtigt, at alle der arbejder med børn og unge samarbejder omkring det fælles mål om mindst 1 times bevægelse om dagen.

## **JEG KAN GODT SELV KOMME DERHEN!**

Vi skal hjælpe vores børn med at få sunde transportvaner i dagligdagen. Sammen skal vi understøtte, at alle børn selv fragter sig til skole/institution enten til fods eller på cykel – hver dag!

# Hvorfor en **bevægelsesstrategi**?

I Albertslund Kommune sætter vi sundhed på dagsordenen. Vi ønsker at tage medansvar for, at børn, unge og voksne ikke kun får et godt liv men også et sundt liv. Vi vil bidrage til at give vores børn og unge en god funktionsevne og ressourcer til, at de kan mestre deres eget liv.

Det har vi forpligtet os på i mange af vores kommunale målsætninger i bl.a. Albertslundstrategien, Sundhedspolitikken, Forebyggelsesstrategien, Idrætsstrategien og i Børne- og Ungepolitikken. Bevægelsesstrategien, som du sidder med i hånden, skal være med til at opfylde dette ønske.

Bevægelsesstrategien er en konkret

udmøntning af, hvordan vi, inden for rammerne af Forebyggelsesstrategien, arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse på børne- og ungeområdet.

Bevægelsesstrategien udgør også en konkret udmøntning af indsatsområdet "sundhed" i udviklingsstrategien for dagområdet. Og bevægelsesstrategien vil blive koblet til skolestrategien: "Skole for alle".

Da hovedparten af alle forældre i Danmark i dag er på arbejdsmarkedet, tilbringer næsten alle børn de fleste vågne timer uden for hjemmet i forskellige pædagogiske tilbud. Derfor er det vigtigt, at vi arbejder med sundheds-

fremme og forebyggelse, mens børnene er i vores hænder, det vil sige den tid som børnene tilbringer i daginstitutioner, i skoler, SFO'er og i klubber sammen med os. Og vi skal have fokus på, hvordan de transporterer sig derhen. Det er her, at vi som professionelle kan gøre en forskel.

Bevægelsesstrategien indgår som en målsætning i Børne- og Ungeforvaltningens virksomhedsplan for 2010-2011 og i Kommunalbestyrelsens virksomhedsplan, hvor fysisk aktivitet sættes i fokus. Bevægelsesstrategien er også en af de måder, hvorpå Albertslund Kommune aktivt og målrettet påtager sig det ansvar for sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse, som kommunerne siden 1. januar 2007, med kommunalreformens indførelse, har skullet påtage sig.

## **HVEM HAR VÆRET MED?**

Bevægelsesstrategien er blevet til i tæt dialog mellem Børne- og Ungeforvaltningens chefgruppe og konsulenter samt i samarbejde med repræsentanter fra Kultur- og Fritidsforvaltningen og Sundheds- og Socialforvaltningen.

Der har været nedsat et bevægelsesambassadørkorps bestående af unge, ledere og medarbejdere fra alle hjørner af daginstitutionsområdet, sundhedsplejen, skoleverdenen og fritidslivet. Bevægelsesambassadørerne har på to workshops sat ord på, hvad de mente var vigtigt at vide; at kunne; at turde; at ville og at gøre, når målet er at få børn og unge til at røre sig mere. Disse input har været væsentlige for den udformning som bevægelsesstrategien har fået.

## **SÅDAN LÆSER DU BEVÆGELSESTRATEGIEN:**

- Grøn betyder viden
- Pink betyder tiltag og indsatser
- Gul betyder konkrete idéer
- Rød betyder mål, forventninger, opfølgning, dokumentation og evaluering
- Blå betyder "skriv dette bag øret"

# Sundhedsindsatser i Albertslund Kommune



# Det vi ved

Bevægelsesstrategien tager afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefaling om minimum en times bevægelse om dagen. Vi lader denne anbefaling gælde for både skolebørn og vores børn i vuggestuer, dagpleje og børnehaver.

I det moderne samfund er den fysiske aktivitet i høj grad forsvundet ud af hverdagen. Den teknologiske udvikling og den tiltagende automatisering og motorisering har medført, at vi i dag lever et mere inaktivt liv både på arbejde og i fritiden. Det gælder for børn som for voksne.

Vi ved, at de fleste små børn rører sig langt udover den anbefalede time om dagen gennem leg og spontan bevægelse. Men det er alligevel vigtigt, at de voksne omkring børnene i daginstitutionerne er opmærksomme på, om rammerne for den fysiske bevægelse er gode nok. Og om alle børn nu også får bevæget sig tilstrækkeligt.

Undersøgelser viser, at i Danmark er næsten alle 3-5-årige 7-8 timer i en eller anden form for pædagogisk dagtil-

bud, hver dag. Børnene er altså i daginstitution hovedparten af deres vågne timer, hvorfor det er væsentligt at børnene har gode muligheder for fysisk udfoldelse.

For skolebørnene gælder også, at mange børn helt af sig selv får rørt sig den nødvendige time om dagen – heldigvis. Men det gælder ikke alle børn. Og derfor har vi som professionelle i skole og daginstitutioner et særligt ansvar for også at få denne gruppe børn aktive i en mere bevægende hverdag.

For børn og unge har motion og fysisk aktivitet en meget væsentlig betydning for helbred, motorisk udvikling og almen trivsel. Aktive børn trives bedre, har større selvtillid og højere stresstærskel end inaktive børn, og de klarer sig ofte bedre i boglige fag.

Fysisk aktivitet styrker på langt sigt muskler og knogler og mindsker risikoen for en lang række sygdomme som overvægt, forhøjet kolesterol i blodet, ryg-sygdomme, knogleskørhed, hjerte-kar-sygdom og type 2 diabetes.

## VIDEN

### SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER

Sundhedsstyrelsen anbefaler for børn og unge: At alle børn og unge er aktive mindst 60 minutter om dagen.

*Læs mere på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)*

Landsdækkende undersøgelser viser, at danske børn og unge bevæger sig for lidt. Kun halvdelen af danske børn opfylder anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen vedrørende bevægelse. Børn bruger, som voksne, i tiltagende grad tid på fjernsyn og computer og transporteres i større grad passivt (f.eks. i bil) til skole og børnehave. Undersøgelser viser også, at børn der ikke har nogle fritidsinteresser ser mere fjernsyn og bruger mere computer end børn der har fritidsinteresser.

Undersøgelser foretaget af kommunallægen i Albertslund viser, at en masse børn i 1. klasse ikke længere kan kaste en bold med én hånd. Det har før været en helt almindelig kunnen.



Kommunallægens sundhedsprofil over kommunens skolebørn, der udarbejdes hvert år for Albertslunds 1. og 9. klasser, og mange andre undersøgelser viser, at der er betydelig social ulighed, når det gælder sundhed. Det er således de lavt uddannede, arbejdsløse, førtidspensionister, langtidssyge og dem med lav indkomst, der har den mest usunde livsstil. Derimod har borgere med en lang uddannelse, god økonomi osv. oftere en mere sund livsstil. Denne sociale ulighed i sundhed går igen hos børn og unge.

For at minimere den sociale ulighed, er det væsentligt, at kommunen understøtter strukturelle tiltag, som gør, at det sunde valg bliver det lette valg. Sunde rammer, som fremmer bevægelse, er rammer som inviterer til bevægelse. På skolerne og i daginstitutionerne skal de fysiske rammer, indretningen af lokaler og øvrige faciliteter og materialer understøtte, at børn og unge udvikler deres fysiske færdigheder. Skolens og daginstitutionens fysiske rammer og udearealerne skal være udfordrende og stimulere behovet for at udforske egne fysiske færdigheder. Derudover skal de pædagogiske aktiviteter varieres, således at motivationen opretholdes.

# VIDEN

## Kommunallægens Sundhedsprofiler over skolebørn viser:

### I 1. klasse:

- at 58 % af eleverne går til organiseret sport (2008-2009),
- at 74 % af eleverne cykler/går til skole (2008-2009),
- at 42 % af eleverne ser på skærm over to timer dagligt (2008-2009),
- at de tosprogede børn sjældnere går til organiseret sport end etnisk danske børn (2007-2008),
- at de tosprogede børn ser mere TV end etnisk danske børn (2007-2008).

### I 9. klasse (2008-2009):

- at 47 % af eleverne går til organiseret sport,
- at 30 % af eleverne motionerer mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger, heraf oplyser 12 % at de motionerer en gang om måneden eller aldrig får motion.
- at 91 % af eleverne cykler eller går til skole. Kun 9 % transporteres i bil eller med bus til skole.
- at 25 % af eleverne ikke deltager i folkeskolernes idrætstimer,
- at drengene motionerer oftere end pigerne og
- at de etnisk danske børn går oftere til organiseret sport end tosprogede børn.

*Kilde: Kommunallægens sundhedsprofiler 2007 - 2009*

# Det vi **skal** gøre

**I Albertslund Kommune har vi viden om, at ikke alle vores børn og unge rører sig tilstrækkeligt. Det skal vi gøre noget ved. Vi vil med bevægelsesstrategien gøre en indsats indenfor to arenaer.**

Alle skoler og daginstitutioner skal med udgangen af 2012 kunne dokumentere, at der er gjort en indsats for, at børnene i Albertslund Kommune bevæger sig mindst en time om dagen.

## To arenaer

- Daginstitutioner og dagpleje:  
0-6 årige børn
- Skolerne med de tilknyttede fritidstilbud - SFO og klub

En arena er en fysisk, organisatorisk ramme, hvor der bliver udøvet forebyggelses- og sundhedsfremmende aktiviteter. (Kilde: Sundhedsstyrelsen (2005): Terminologi, sundhedsfremme og folkesundhed).

## Tre indsatsområder

Indenfor de to arenaer vil vi arbejde med tre indsatsområder:

- **Bevægelse hver dag!** – om den daglige

bevægelse og de mange måder at gøre det på.

- **Jeg kan godt selv komme derhen!** – om sunde transportvaner.
- **Vi gør det sammen!** – om det tværfaglige samarbejde og det fælles ansvar.

Valget af indsatsområder er baseret dels på input udefra – hvad siger eksperterne, beslutningstagerne og forskningen om børn, bevægelse og sundhed? Dels på input indefra – hvad fortæller konkrete erfaringer fra Albertslund Kommune, som de opleves af bevægelsesambassadører i kommunen?

Ledelserne på de enkelte skoler og i de enkelte institutioner har ansvaret for, at der arbejdes med et eller flere af de valgte indsatsområder i perioden 2012 - 2013.

Ledelserne skal i deres virksomhedsplaner beskrive, hvordan de ønsker at operationalisere og konkretisere de forskellige indsatser i egen organisation.

## Tiltag og inspiration

Under hvert indsatsområde i strategien er der forslag til, hvilke tiltag der kan igangsættes, når vi skal sikre os, at vi når målet med en times daglig bevægelse. Strategien peger også på, hvordan der kan støttes op om indsatserne og strategien giver gode forslag til, hvor man kan hente yderligere inspiration til konkrete aktiviteter og finde veje til at blive klogere.





# Bevægelsesstrategien

– mere end et stykke papir

Børne- og Ungeforvaltningens trykte bevægelsesstrategi står ikke alene. I til-læg til selve strategien er der udviklet en bevægelsespakke, der skal medvirke til at gøre bevægelse til en naturlig del af hverdagen i skoler og institutioner.

## Bevægelsespakken indeholder:

- 1) Bevægelseskasser
- 2) Tilbudskatalog
- 3) Uddannelsesmuligheder
- 4) Styrket kommunikationsindsats – gennem kommunens hjemmeside
- 5) Facilitering af netværk for bevægelsesambassadører
- 6) Bevægelsesmesse

## 1) Bevægelseskassen:

Bevægelseskassen skal give inspiration og idéer til at få mere bevægelse ind i hverdagen. Kassen indeholder:

**Materialer** – der inspirerer til bevægelse enten i leg og/eller i undervisning

og som er tilpasset både 0-6års området og skole- og fritidstilbudsområdet. Indholdet er inspireret af lignende kasser, der er udviklet til andre kommuner, og indholdet er udviklet med afsæt i lokale ønsker og idéer fra skole- og institutionsområdet.

Skolebiblioteket formidler, vejleder og tager initiativ i forhold til kolleger og klasser samt er med til at vedligeholde kasser og tilbud.

**Et løsningsgalleri** – der er en lille handy folder til både skoler og institutioner, der giver overblik over steder, kampagner, organisationer mv., der kan bidrage til mere bevægelse. Løsningsgalleriet opdateres en gang om året og vil herefter være tilgængeligt i elektronisk form.

**Et kort over bevægelseszoner i Albertslund** - der er en appetitvækker og opfordring til at bruge det elektroniske gis-

kort, der er udviklet af Kultur- og Fritidsforvaltningen i samarbejde med Miljø- og Teknikforvaltningen og som giver overblik over alle bevægelseszoner i Albertslund Kommune (findes på hjemmesiden <http://kort.albertslund.dk/>).

## Inspirationsmapper til skoler

– der giver konkrete forslag til, hvordan man kan få mere bevægelse ind i undervisningen.

## 2) Tilbudskatalog med bevægelsesoplevelser:

Skoler, daginstitutioner og fritidstilbud vil få mulighed for at vælge mellem en række tilbud der på forskellig måde igangsætter og understøtter arbejdet med bevægelsesstrategien i institutioner, dagpleje, skoler og fritidstilbud. Tilbudskataloget indeholder en vifte af oplevelser og oplæg, der kan inspirere til mere bevægelse i dagligdagen. Det kunne f.eks være en introduktion til be-



vægelseskassen, en teaterforestilling, et ekspertoplæg til idrætslærerne eller et besøg fra Dansk Cyklistforbund. Der er udarbejdet et tilbudskatalog tilpasset både skoler, fritidstilbud og institutioner. Den enkelte institution kan derfor vælge netop det indspark, der er mest givtigt for deres videre arbejde med at nå strategiens målsætning.

### **3) Uddannelsesmuligheder:**

Børne- og Ungeforvaltningen vil i sine faste uddannelsesstilbud for 2012/13 give mulighed for, at pædagoger og lærere kan tilmelde sig kurser med fokus på bevægelse. Bevægelseskurser og -uddannelse vil indgå i det fælles kommunale uddannelseskatalog for 2012/13.

### **4) Styrket kommunikations indsats:**

Albertslund Kommunes bevægelsesambassadører har udtrykt et klart ønske om bedre muligheder for at vidende alle former for sundheds- og bevægelsesorienterede tiltag. Der var især ønske om en elektronisk kommunikationsplatform med mulighed for at være i dialog, skabe kontakter, udvikle en fælles arrangementskalender mv. Børne- og Ungeforvaltningen arbejder



videre med denne idé i forbindelse med udvikling af kommunens nye hjemmeside, der bl.a. skal medvirke til, at profileringen af kommunes fokusområder forbedres, herunder sundhedsområdet. Den nye hjemmeside forventes at gå i luften i efteråret 2011.

### **5) Facilitering af netværk for bevægelsesambassadører:**

Børne- og Ungeforvaltningen vil, efter opfordring fra kommunens bevægelse-

sambassadører, tilbyde at facilitere opstarten af et frivilligt bevægelsesnetværk. Netværket kan være tovholder på årlige stormøder for kommunens bevægelsesambassadører med hensyn til idéudvikling, erfaringsudveksling osv. Desuden vil Børne- og Ungeforvaltningen arbejde videre med mulighederne for at styrke den interne vidensformidling via intranet, eksisterende nyhedsbreve mv. til brug i dette netværk.

### **6) Bevægelsesmesse i 2013:**

Børne- og Ungeforvaltningen vil arrangere en bevægelsesmesse, hvor skoler og institutioner kan opleve og inspireres af hvordan andre udvikler deres rammer og pædagogik. Messen er et godt forum til at fortælle hinanden, hvordan man har arbejdet med bevægelse siden strategiens fødsel. Der vil være mulighed for at udveksle gode idéer og erfaringer, og der vil blive inviteret gæster udefra til at give os nye input. Bevægelsesmessen skal være med til at fejre og synliggøre de gode tiltag, som allerede er gjort, og den skal give os nye idéer og ny inspiration til at arbejde videre med en mere bevægende hverdag.

## **TILTAG**

### **INITIATIVER, DER ALLEREDE ER I GANG: LEGEPATROLJER PÅ ALLE SKOLER**

Der kommer legepatroljer på alle skoler i Albertslund. Nogle skoler er allerede i gang med at udvikle og bruge legepatroljer. Andre skal først til at starte op. Legepatroljer indebærer, at 6-10 elever i skolernes ældste klasser får en uddannelse, der klæder dem på til at arrangere frikvartersaktiviteter for de yngre børn. Bag konceptet omkring Legepatroljerne står Trygfonden, DGI, Kræftens Bekæmpelse og Dansk Skoleidræt.

# Sådan følger vi op

”Vores børn skal bevæges. En time om dagen – og mens de er sammen med os”. Det er hensigtserklæringen bag bevægelsesstrategien. Og det er den, vi gerne vil følge op på.

Det betyder ikke, at lærere og pædagoger nu skal til at løbe bagefter børn og unge med et stopur i hånden for at tjekke, at den anbefalede time er opnået.

Målsætningen om den daglige times bevægelse er en opfordring til at skærpe blikket for, om alle børn og unge nu også får rørt sig tilstrækkeligt. For vi har et stort ansvar for, at børnene trives og udvikles sammen med os, både fysisk og kognitivt, da de to ting hænger sammen.

Bevægelsesstrategien har en målsætning om at tænke bredt og kreativt, når det handler om at udvikle redskaber og metoder, der fordrer bevægelsesglæde for alle børn og unge.

Vi skal ikke opfinde mere skrivearbejde og bureaukrati. Det bevæger vi os ikke mere af!

Men vi skal forpligte hinanden – ellers sker der sjældent de store ændringer i hverdagens praksis.

Opfølgningen på Bevægelsesstrategien læner sig op af de styringsdokumenter og retningslinjer, der allerede gælder for kommunes skoler og institutioner.

Det er den enkelte leder i skoler, daginstitutioner, klubber og SFO'er, der har ansvaret for at følge op på bevægelsesstrategien.

Dokumentationen af samt opfølgning på, hvorvidt man som skole eller institution lever op til en times bevægelse om dagen vil fremgå forskellige steder:





# OPFØLGNING

## FOR DAGTILBUDSOMRÅDET

Gælder opfølgningen hvert enkelt dagtilbuds praksis- og læringsdokument. Heri skal alle dagtilbud beskrive og dokumentere deres lokale sundhedspædagogiske arbejde og praksis. I Udviklingsstrategien for dagtilbud 2010-2014 hedder det under sundhedstemaet:

”Det enkelte dagtilbud har en særlig sundhedspædagogisk opgave, som består i, at børnene får erfaringer med aktiviteter, som understøtter udviklingen af kropslige færdigheder og styrker deres bevægelighed, samt bidrager til en positiv oplevelse af en aktiv livsstil.”

# OPFØLGNING

## FOR SKOLEOMRÅDET

Findes opfølgningen i ”Strategien for et fælles skolevæsen 2012 - 2017”. Her vil der bl.a. være fokus på, hvordan vi skaber en skolekultur, der reducerer det stillesiddende skolearbejde og dermed skaber plads til et sundt og bevægende skoleliv. Den konkrete opfølgning vil ske via virksomhedsplaner, kvalitetsrapporter, elevplaner mv.

A photograph of children in a garden setting. One child in a white hoodie is reaching towards another child in a purple patterned shirt. A third child in a pink and white striped shirt is visible on the right. The background shows green foliage and pink flowers.

# DOKUMENTATION

## VURDERING AF INDSATSER VIA KOMMUNALLÆGENS SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

Kommunallægen i Albertslund Kommune gennemfører hvert år en spørgeskemaundersøgelse i 1. og 9. klasse, der angår elevernes sundhed. Der er i strategien refereret fra profilens resultater flere steder. I 2011 og 2012 udvides denne undersøgelse med en række spørgsmål, der specifikt angår elevernes bevægelsesvaner og eventuelle ændringer i disse vaner.

### Eksempler på kommunallægens spørgsmål:

- Legede dit barn ude i sidste frikvarter?
- Deltog dit barn i sidste idrætstime? (hvis nej, hvad var da grunden?)
- Bevæger børnene sig nok i skolen?
- Spillede dit barn på computer mm. i SFO i går?
- Legede dit barn udenfor i går i SFO?

Kommunallægens resultater er tilgængelige på Albertslund Kommunes hjemmeside [www.albertslund.dk](http://www.albertslund.dk).

I opfølgningen og evalueringen af Bevægelsesstrategiens succes og målopnåelse vil Børne- og Ungeforvaltningen anvende resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen som et kvantitativt parameter for, hvor tæt vi er på vores mål: Vores børn skal bevæges mindst en time om dagen sammen med os!



# EVALUERING

## DISSE RESULTATER VIL VI GERNE SE I KOMMUNALLÆGENS INDSKOLINGS- OG UDSKOLINGSUNDERSØGELSE I 2012 OG 2013:

### 1. klasse:

- Mindst 80 % af alle børn cykler/går i skole
- Mindst 95% af eleverne kan cykle
- Alle elever svarer, at de legede ude i sidste frikvarter
- Alle forældre til elever i 1. klasse mener, at deres børn bevæger sig nok i skolen
- Alle forældre beskriver deres holdning til skolens idrætstimer som "meget vigtig"

### 9. klasse:

- Fraværet fra idrætsundervisningen er reduceret med 10% på alle skoler
- 95 % af eleverne cykler eller går i skole
- Mindst 85% af eleverne synes selv, at de har et "godt" eller "virkelig godt" helbred
- Antal elever, der svarer, at de har hovedpine er reduceret med 10%

### SFO:

- 95 % af børnene i SFO svarer, at de var udenfor i går, mens de var SFO

# Indsatsområde 1: Bevægelse hver dag!

Det er den daglige bevægelse, der er vigtig. I idrætstimer, på motionsdage osv. gøres en særlig målrettet indsats for at motivere børn og unge til bevægelse, særligt den type bevægelse, der giver sved på panden. Men børn og unge hverken kan eller skal nøjes med at bevæge sig på særligt udvalgte dage om ugen eller året. Mindst lige så vigtigt er det, der foregår løbende i løbet af dagen – og hver dag.

At få bevægelse ind i børn og unges hverdag behøver hverken være kompliceret, tidskrævende eller gå ud over noget andet. Langt hen af vejen handler det om at udvikle en bevægelseskultur, der gør det legitimt og naturligt at have fokus på bevægelse.

**”Hvis det ikke er sjovt, virker det ikke”**

*Citat bevægelsesambassadør.*

Det handler om, at vi anerkender børn og unges behov for og lyst til bevægelse og understøtter den. Selve lysten til at bevæge sig er vigtig, og derfor er moti-

vation en vigtig drivkraft. Forskellige børn og unge kan have varierende motivation til at bevæge sig. Oftest er motivationen, at bevægelse skal være sjovt. Men også det at konkurrere, eller det at være i god form, kan være en motivator. Individuelt fokus er derfor vigtigt.

**I den idrætspsykologiske forskning kan man få mere viden om børn og unges motivation for bevægelse.**

## **Daginstitutionsområdet:**

Det er de professionelle ansvar at skabe de optimale rammer, der understøtter udviklingen af sunde bevægelsesvaner for børn i dagtilbuddene. Be-

## **MÅL**

### **BEVÆGELSE HVER DAG I DAGINSTITUTIONERNE – SÅDAN STØTTER VI OP OM MÅLET OM DEN DAGLIGE BEVÆGELSE**

Udviklingsstrategien for dagtilbudsområdet beskriver opgaven således: ...Børnene skal deltage i sammenhænge, hvor sundhed og bevægelse er reflekteret og indgår i organiseringen af hverdagen...

## **IDÉER**

### **KENDER I SUNDHEDSTEGNET?**

Sundhedstegnet er et redskab til en sundere hverdag i daginstitutioner, dagpleje, skoler, skolefritidsordninger og fritidshjem. Sundhedstegnet opnås ved at arbejde med en række emner, herunder leg og bevægelse. Sundhedstegnet indeholder et inspirationskatalog til vuggestuer, børnehaver, fritidshjem, skoler og SFO. Sundhedstegnet kan bruges som en tjekliste over, hvad I allerede har gjort, og hvad I skal huske. Og som en mulighed for at sætte indsatsen for bedre sundhed i system.

Læs mere på: [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)

vægelse skal indgå som en naturlig del af dagligdagen. Det kræver den professionelle løbende refleksion over børnenes behov for bevægelse i hverdagens aktiviteter.

Bevægelse skal tænkes ind i den pædagogiske planlægning og implementeres og evalueres på lige fod med andre læreprocesser i dagtilbuddenes hverdagsliv og aktiviteter.





# IDÉER

## INSPIRATION TIL DAGINSTITUTIONER:

- Inddragelse og selvhjulpethed i relation til dagens rutiner – frokost/frugt, påklædning, op og ned fra puslebord, i sovekrybber o.lign.
- Rytmik, dans og arbejde med mimetiske læreprocesser
- Udendørs leg på legepladsen; udnyttelse af hele legepladsen og fælles temalege som f.eks. byleg med cykler, veje, butikker o.lign.
- Få flere idéer i "Bevægelse i børnemiljøet – et inspirationsmateriale", Dansk Center for Undervisningsmiljø (2007), [www.dcum.dk](http://www.dcum.dk).

# TILTAG

## MULIGE TILTAG PÅ DAGINSTITUTIONSOMRÅDET

- Skabe tilgængelige faciliteter både ude og inde, der motiverer til bevægelse
- Facilitere faste rammer og systematik, der sikrer bevægelse en time om dagen, der er tilpasset det enkelte barns udviklingstrin og fysiske formåen
- Minimere fysisk inaktivitet. Via praksisfortællinger kan det analyseres i hvilke situationer, der er størst risiko for inaktivitet, og hvordan man fysisk og pædagogisk afhjælper det.



## MÅL

### BEVÆGELSE HVER DAG I SKOLERNE – SÅDAN STØTTER VI OP OM MÅLET OM DEN DAGLIGE BEVÆGELSE

Den daglige bevægelse i skolerne kan og skal foregå i mange forskellige sammenhænge:

Aktiviteterne i frikvartererne og i idrætstimerne er naturligvis væsentlige elementer i elevernes fysiske aktivitet og bevægelse i løbet af skoledagen. Det arbejde skal vi holde et stærkt fokus på. Både med dygtige faglærere til den formelle idrætsundervisning, men også med pædagogisk styrede tiltag i frikvartererne, der får alle børn med – og ikke kun den gruppe drenge, der styrer boldbanen.

Ud over pausernes muligheder for bevægelse og fagidrætten skal vi også tænke bevægelsen ind i de øvrige fag. Det er alfa og omega, at alle lærere støtter op om, at den stillessiddende undervisning skal reduceres. Med Bevægelsesstrategien er der lagt op til, at hele fagrækken sættes på dagsordenen.

### Skoler:

Faghæfte 21 om sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab udgør den nationale røde tråd i skolen, når det gælder sundhed. Det primære formål i faghæftet er at give eleverne forudsætninger for at handle for at fremme egen og andres sundhed.

Faghæftet kan medvirke til at give lærerne en fælles viden om sundhed og bevægelse, hvilket i bedste fald kan reducere og udligne forskelle i børns livsvilkår og mulighederne for en sund levevis.

## IDÉER

### INSPIRATION TIL SKOLER:

- Få bevægelse ind i fagundervisningen
- Inddrag elevrådets idéer til idrætsundervisningen
- Inddrag hjemmearenaen med bevægende lektier, der skal løses i fællesskab med familien
- Lav bevægelsesklare områder – tjek skolegård og udearealer. Er der plads til alle børns motivation for bevægelse?

# HUSK

## BESLUTNING FRA BØRNEBYRÅSDAGEN 2011 SOM BØRNE- OG UNGEFORVALTNINGEN ARBEJ- DER VIDERE MED

Der skal være en årlig bold dag/aktivitetsdag for alle klas-  
setrin suppleret med et bevægelses-/løberegnskabsite.

## IDÉER

### GPS I UNDERVISNINGEN

Alle skoler kan få tilbudt en introduktion til et GPS-løb, der kombinerer bevægelse, IT og faglige undervisningsopgaver. Der er mulighed for at låne det tekniske udstyr til GPS-løbet.

Kontakt Børne- og Ungeforvaltningen for nærmere information.

## TILTAG

### MULIGE TILTAG PÅ SKOLEOMRÅDET

- Fokus på den formelle idrætsundervisning med fagligt dygtige lærere og konkrete strategier for skolens visioner med idrætsundervisningen. Idrætsundervisningen skal være med til at opbygge elevernes tro på egne fysiske evner gennem succesfulde oplevelser for alle elever – ikke kun de sportsglade.
- Inddrage faghæfte 21 til debat og information om sundhed i alle fag – ikke kun idræt.
- Løbende evalueringer af elevernes bevægelse i alle fag – færre stillesiddende opgaver i fagene. Fælles fodslag om, at det er en fælles opgave med en bevægende skoledag. Brug elevplanen.
- Facilitere aktiviteter i frikvartererne så alle børn bevæger sig – alle børn skal ud hver dag blandt andet ved hjælp af legepatruljer
- At styrke faget idræt f.eks. med 2 timers gymnastik på alle klassetrin

## **SFO'er og klubber:**

Der kan være en fordel i at knytte de forskellige indsatser på skoleområdet til de fritidstilbud, hvor eleverne går hen efter skoledagen er slut. Det kan derfor være hensigtsmæssigt, at SFO'en og klubben har viden om og kan følge op på de indsatser, der igangsættes i skolen og omvendt.

Som fritidstilbud er SFO'er og klubber baserede på frivillighed og børnenes og

de unges egen lyst til at komme. Dette gør en forskel i forhold til skolen, hvor aktiviteterne ofte foregår i en lærings-kontekst med krav til indhold og mål.

Derfor har fritidsdelen i et barns hverdag en stor pædagogisk opgave med også at facilitere pædagogiske aktiviteter og udviklingsmuligheder, som inddrager fysisk bevægelse for alle og ikke kun de børn og unge, der af sig selv slet ikke kan lade være med at bevæge sig.

Klubber og SFO'er i Albertslund har allerede mange tilbud, der opfordrer børn og unge til at bevæge sig: Olympiader, fodboldturneringer, danseforestillinger, zumbaundervisning, styrketræningsrum, glethcervandring, klatre-, kano- og skiture mv.

Samtidig har mange klubber og SFO'er også benyttet muligheden for at udvikle mere målrettede, differentierede og specifikke tilbud til grupper af børn og unge, der ikke af sig selv kobler sig til de bredere bevægelsestiltag. Det kan f.eks. være bevægelsestilbud, der særligt appellerer til pigerne eller tilbud, der er skræddersyede en enkelt ung med ganske særlige behov.

# MÅL

## **SÅDAN STØTTER VI OP OM MÅLET I SFO OG KLUB**

Målet er et godt samarbejde mellem skole og fritidsdel – lærere og pædagoger. Og at det tydeliggøres over for børn og unge, at her har vi en fælles opgave alle bakker op om, fordi den er vigtig. Også i forhold til et fælles forældresamarbejde, der kan få et bevægelsesfyldt børneliv til at blomstre.

Ledere af både skole/SFO og klubber skal sikre sig, at bevægelse indgår i egne virksomhedsplaner. Virksomhedsplanene er et konkret værktøj, hvor sundhed og bevægelse kan sættes på dagsordenen i de kommende års planlægning af bevægelsesarbejdet.

For klubber og SFO'er er det afgørende, at bevægelsestilbuddene fremstår som attraktive, og noget man som barn eller ung selv ønsker at vælge til. Ikke mindst teenagere er selektive i deres aktivtetsvalg.



# TILTAG

## MULIGE TILTAG I KLUBBER OG SFO'ER

- Tilbyde differentierede tilbud til forskellige målgrupper
- Styrke dialogen og samarbejdet med forældrene omkring bevægelsesvaner
- Implementere flere faste aktiviteter i hverdagen, der giver alle børn og unge mulighed for at bevæge sig
- Overveje muligheden for computerfri tidspunkter – og hav attraktive og aktive tilbud at sætte i stedet
- Tilbagevendende, tværgående større bevægelsesarrangementer f.eks. OL, der kan indskrives i årsplanen evt. på tværs af klubber og SFO
- Udpege bevægelsesambassadører lokalt i SFO'er og klubber, der kan lave netværk og samarbejde på tværs



# Indsatsområde 2: Jeg kan godt selv komme derhen!



Gennem de sidste 30 år er andelen af mindrebørn, der køres i bil til og fra skole steget næsten 200%. Det går ud over den daglige bevægelse og kan i sidste ende gå ud over sundheden. Cyklen er et godt alternativ til at blive transporteret af mor og far.

Mange fælles aktiviteter i skole, SFO og klub forudsætter, at børnene kan cykle. Det kan være turen til svømmehallen, i skoven eller til fodboldbanen. Erfaringer viser, at ikke alle børn har lært at cykle, når de starter i skole og SFO. Det kan udelukke dem fra aktiviteter, der

har betydning for både deres fysiske og sociale trivsel.

Nogle børn er så heldige, at deres forældre kan lære dem at cykle allerede fra de er helt små. Andre børn har brug for, at de professionelle voksne hjælper dem på vej.

Der er gode muligheder for at hjælpe alle børn på vej til at få gode cykelvaner. Kommunen har fine muligheder for at cykle. Der er et stort net af trygge cykelstier, der løbende udbygges. Og kommunen har sin egen cykelstrategi, der skal være med til at sikre, tryghed, tilgængelighed og fremkommelighed.

## IDÉER

### INSPIRATION TIL DAGINSTITUTIONER:

Find idéer til cykellege hos Dansk Cyklistforbund, 2010: "20 cykellege – sjov cykeltræning for alle børn" (kan downloades på <http://cykelleg.dk/>)

# MÅL

## SÅDAN STØTTER VI OP OM MÅLET I DAGINSTITUTIONERNE:

For de mindre børn giver cykelaktiviteter anledning til at træne både balance, rumretning og orienteringsevne.

Vi skal hjælpe børnene med at få gode cykelvaner ved at lære dem at cykle, mens de er i daginstitution. Og ved at gøre cykling til noget, der er sjovt og spændende.

Cykellege kan være en god måde at gøre børn fortrolige med det at cykle. Og det er en måde at gøre cykling til noget der er sjovt.

Børn helt ned til to år kan lege med i de simple cykellege.

## SÅDAN STØTTER VI OP OM MÅLET I SKOLER OG FRITIDSTILBUD:

For skolebørn kan en daglig cykeltur kompensere for de stillesiddende timer i løbet af skoledagen.

Selv om der er gode cykel- og gangfaciliteter i Albertslund Kommune er der stadig en gruppe børn, der ikke selv transporterer sig til skole.

Gode cykelvaner hos de større børn kan fastholdes ved at indrette områderne omkring skoler og institutioner, så de bliver cykelvenlige. Vi kan sørge for, at biler ikke må parkere tæt på skolen, så det er trygt at komme til og fra skolen.

Ved at sætte fokus på elevernes færdigheder og adfærd på cykel kan skolerne hjælpe til med at skabe gode cykelvaner. Det kan bl.a. omgå brugen af cykelhjelm og cykellygter.

# Jeg kan godt selv komme derhen!

## TILTAG

### MULIGE TILTAG PÅ DAGINSTITUTIONSOMRÅDET:

- Bidrage til, at børn i førskolealderen lærer at cykle
- Rammesætte de pædagogiske aktiviteter så børnene går eller cykler så meget som muligt
- Udvikle rammerne omkring institutionen så de indbyder til, at børnene kan komme til og fra institutionen på cykel eller gående

### MULIGE TILTAG I SKOLER, SFO OG KLUB:

- Udvikle fælles aftaler om f.eks. forbud om bilparkering tæt på skoler
- Oprette cykelbusser målrettet børn, der bor langt væk fra deres skole
- Igangsætte elevstyrede cykellapningsværksteder på skolerne

## IDÉER

### INSPIRATION TIL SKOLEOMRÅDET:

- "ABC—alle børn cykler". Kampagne ved Dansk Cyklistforbund fra 0. – 10. klasse med inspiration, anbefalinger, lærervejledninger mv. Læs mere på: [www.abc-abc.dk](http://www.abc-abc.dk)
- Fællessamlingen på Kongsholmcentret stiller en cykelbane til rådighed, der bl.a. kan bruges i forbindelse med 6. Klasses cyklistprøve, temauger om trafik, trafikdag, idrætstimer mv. Få mere viden i Børne – og Ungeforvaltningen.

## VIDEN

### KOMMUNALLÆGENS UNDERSØGELSER

Klasse	Skole år	Elever i alt	Undersøgt	Cykler/går til skole
1. kl	2008-09	344	99% (341)	73%
9. kl	2009-10	315	97% (305)	88%
10. kl	2010-11	143	83% (118)	75%
Gymnasium	2010-11	674	70% (475)	57%



## Indsatsområde 3: Vi gør det sammen



Samarbejdet mellem de forskellige professionelle indsats er et nøglepunkt for, at et fokusområde som bevægelse lykkes. Bevægelse en time om dagen er ingen undtagelse. Derfor er det væsentligt at skabe viden om og skabe gode rum for den fælles indsats på tværs af forvaltninger, idrætsforeninger, lærerværelse og ledernetværk og blandt de enkelte daginstitutioners personale. Den fælles indsats skal ikke kun bidrage med et fælles fokus, men skal også danne afsæt for faglig sparring og videndeling på tværs. Både på det strukturelle plan og i den enkelte pædagogiske praksis.

Bevægelsesstrategien og bevægelsespakken er et bud på et fælles afsæt og et begyndende fælles sprog, der skal udmønte sig i konkret handling. Det har været et særligt fokus for arbejdsgruppen bag Bevægelsesstrategien, at der blev skabt viden og sammenhæng på tværs af niveauer og lokaliteter i kommunen. Dertil har det været vigtigt at allerede igangværende indsats, der relaterer sig til sundhed og fysisk bevægelse er tænkt ind i Bevægelsesstrategien.

# Vi gør det sammen

## MÅL

### **Sådan støtter vi op om målet i daginstitutionerne:**

Det er vigtigt, at der er fælles fodslag mellem barnets forskellige arenaer i hverdagen, når det gælder om at grundlægge og opmuntre til sunde vaner for det enkelte barn. Derfor er det vigtigt at opfordre til, at der lægges kræfter i samarbejdet mellem arenaerne i barnets liv omkring sundhed og bevægelse. Det pædagogiske personale har en særlig rolle at spille, når det gælder om at skabe og udvikle disse væsentlige samarbejdsrelationer.

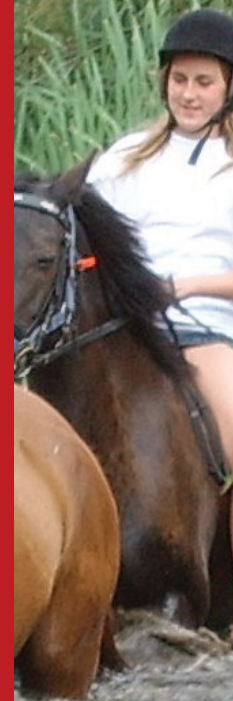
### **Sådan støtter vi op om målet i skoler og fritidstilbud:**

Udover et fælles professionelt fodslag, er det vigtigt, at skole, SFO og klub inddrager og samarbejder med barnets øvrige arenaer.

De professionelle fagpersoner, har et ansvar for at dele deres viden om barnets sundhed, eller mangel på samme, med hjemmearenaen. Skolen kan også være en vigtig medspiller, når viden om lokale idrætsforeninger, kolonier og tiltag i fritiden skal deles med hjemmet.

Det er også vigtigt, at de lokale foreninger tager aktivt del i at gøre opmærksom på sin eksistens og tilbud i skole og fritidstilbud, så de kan nå den gruppe elever, der ikke af sig selv tager initiativ til et aktivt fritidsliv. Elevernes manglende viden og initiativ har ofte afsæt i sociale forhold. Det skal vi i samarbejde mellem elevernes arenaer dæmme op for, så eleverne får så lige muligheder som muligt for at tilvælge det sunde liv med daglig bevægelse.

Der er lavet undersøgelser, der fremhæver positive resultater ved brugen af workshops og nyhedsbreve, der involverer familien.



# TILTAG

## Mulige tiltag på daginstitutionsområdet:

- Udvikle samarbejde mellem pædagogerne, sundhedsplejersken, forældrene osv. som fælles afsæt for at opmuntre børnene til at være fysisk aktive og integrere bevægelse i dagligdagen.
- Facilitere en fælles indsats blandt det pædagogiske personale for at minimere de perioder i løbet af dagen, der opfordrer til inaktivitet: Den høje stol i vuggestuen, bord og stol-aktiviteter i lange perioder osv.
- Tydeliggøre hvilke rutiner der understøtter børnenes bevægelsesmønstre positivt via praksisfortællinger. Eventuelt med sparring fra kommunens ressourcepersoner – sundhedskoordinator, kommunallægen eller sundhedsplejersken.

## Mulige tiltag i skoler, SFO'er og klub :

- Involvere hele lærerteamet omkring en classes bevægelsesmønstre i den tværgående indsats.
- Uddelegere opgaver om, hvem der opdyrker og holder snor i de vigtigste samarbejdsrelationer
- Systematisere samarbejdet omkring daglig bevægelse i samarbejdet mellem skole og fritidsliv
- Bruge ressourcerne på tværs af skolen men også på tværs af skolevæsenet: "lån en lærer med viden om..."
- Samarbejde med foreninger og sportsfolk
- Bruge de tværkommunale ressourcepersoner: Sundhedspleje, kommunallæge, konsulenter osv.
- Blive mere bevidste om bevægelsesmuligheder udenfor skolen/fritidstilbuddet og aktivt forsøge at udnytte disse faciliteter ved at bruge dem i undervisningen og samtidig gøre eleverne opmærksomme på hvilke muligheder der findes i lokalområdet.

# Vi gør det sammen

## HUSK

Ungestrategien for Albertslund Kommune har som indsatsområde at styrke samarbejdet mellem klubber og skole. Af konkrete tiltag afprøves bl.a. deltagelse af klubpædagoger i skolernes frikvarterer.

## BEVÆGELSE PÅ TVÆRS

Det er vigtigt, at børn og unge bevæger sig uden for skoletid. Derfor vil arbejdsgruppen bag strategien arbejde på at øge samspillet mellem skolen, institutionen og det omkringliggende samfund, f.eks. ved at idrætsforeninger besøger skolen eller skolen besøger idrætsforeningen. I de senere år er der også en stærk stigning i den selvorganiserede idræt som også med fordel kan introduceres til eleverne i skoletiden. Det kan f.eks. være sportssites som endomondo.com, arena365.com, online fitnesskæde eller training-partner.dk. Det tværgående samarbejde mellem kommunes institutioner og det frivillige foreningsliv vil indgå som en del af Kultur- og Fritidsforvaltningens idrætsstrategi.

## IDÉER

### INSPIRATION TIL SKOLER, SFO OG KLUBBER TIL TVÆRGÅENDE SAMARBEJDE:

- Inddrag klubber og SFO'er på skolernes motionsdag f.eks. med pitstops og vanddepoter ved klubberne
- Klubberne har "Værd at vide-mapper", der bl.a. kan overskueliggøre, hvor man kan låne telte og kanoer til ture og arrangementer

## VIDEN

### FÆLLES OPBAKNING

*"Flere seminarier giver i dag pædagogerne en idrætsprofil. Desuden kan flere efteruddannelser give pædagoger nye redskaber til at inddrage bevægelse i daginstitutioner, SFO, fritidsklubber osv. Men de bedste forudsætninger for at få bevægelse til at spille en mere central rolle i institutionerne sker gennem fælles kulturel og 'kropslig' opbakning blandt alle kolleger."*

Idrættens Analyseinstitut (Idan)  
for Kulturministeriet, 2011

# Det vi har



## De udendørs muligheder

Albertslund Kommune har mange bevægelsesvenlige områder, der er lige til at benytte sig af, hvis man ønsker at komme en tur ud af skolegården eller besøge en legeplads et andet sted. Der er gamle kendinge, som de fleste Al-

bertslund'ere kender rigtig godt. Men der kommer også hele tiden nye tilbud, man kan benytte sig af.

## Bevægelsesarrangementer

Hvert år afholder Albertslund Kommune en række tilbagevendende begi-

venheder, hvor bevægelse indgår. Det er arrangementer, der kan støtte op om den daglige bevægelse ved at introducere fysisk aktivitet, som noget der er sjovt og levende og kan gøres i fællesskab.

## Ressourcepersoner

I Albertslund Kommune er der forskellige ressourcepersoner, som både ved noget fagligt om idræt og bevægelse og som har fingeren på pulsen, hvad angår muligheder, tiltag, arrangementer, kampagner mv.

## Vidensformidling

Der er mange veje til både at formidle og finde mere viden om og idéer til bevægelsesfremmende aktiviteter. Børne- og Ungeforvaltningen vil gerne styrke formidlingen af de gode historier, input og erfaringer ved at facilitere et netværk for frivillige bevægelsesambassadører, udvikle hjemmesidens fokus på sundhed osv.

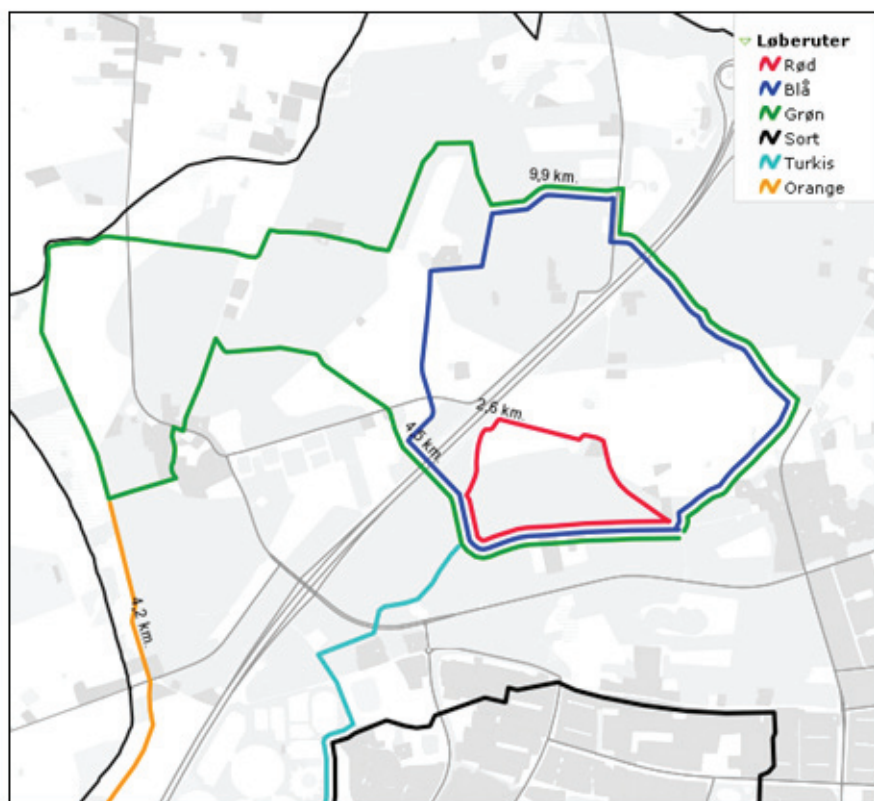
# Elektronisk kortservice til bevægelse

På vores Kortservice <http://kort.albertslund.dk/> kan du finde steder, hvor det er oplagt at bevæge sig.

Vælg menuen: 'Leg og bevægelse' og

vælg herefter de løberuter, legepladser eller boldbaner mv. du ønsker at få vist på kortet. Du kan navigere ved at vælge en adresse eller zoome i kortet, og hvis du klikker på infoknappen (i) og herefter

på kortet på f.eks. en boldbane vises informationer om boldbanen. KortserVICEN er under opbygning, og vil løbende blive udvidet med flere bevægelseste-mær.



# Bevægelsesplan 2011 – 2013:

<b>Dato/Periode :</b>	<b>Tema:</b>	<b>Indhold:</b>
28. oktober 2011: BUF's ledertæf	Kick-off	Børne -og Ungeforvaltningens ledere modtager strategi og bevægelsespakke
Forår 2012	Sæt fokus	Skoler og institutioner, klubber og SFO'er vælger aktiviteter og indsatser til virksomhedsplanen
Forår 2012 - forår 2013	Bliv inspireret	Tilbudskatalog kan anvendes
2012 - 2013	Bliv klogere	Børne - og Ungeforvaltningen tilbyder relevant kompetenceudvikling
2012	Del viden	Ny hjemmeside for Albertslund Kommune bidrager til styrkede formidlingsveje og fælles viden
2013	Gør status	Bevægelsesmesse og opfølgning på mål

