



SKIVEKOMMUNE



Børn, unge og bevægelse **Skole- og forældrebestyrelser**

- Daglig bevægelse er afgørende for børns sundhed, bl.a. fordi børn opbygger deres muskler og knogler, mens de vokser.
- Aktive børn trives bedre, har mere energi og er mindre syge.
- Bevægelse styrker børns motorik, så de har lettere ved at koncentrere sig og lære.
- Motorikken har især betydning for sprogstimulation.
- "Ubrugte børn": Begreb der dækker de stadigt flere passive børn, der ikke selv tager initiativ til fysisk aktivitet, og hvis forældre bærer, kører og løfter dem, selv når de sagtens selv kunne gå eller cykle.



- To ud af tre 11-15-årige lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om 60 minutters bevægelse hver dag.
- Ca. hver tredje dreng og knap hver anden pige i alderen 11-15 bruger mindst tre timer foran computer eller fjernsyn hver dag.
- Der er forskelle i børns idrætsdeltagelse, som er bestemt af sociale og økonomiske forskelle.

Hvad kan Skole- og Forældrebestyrelser gøre?

Forældrebestyrelsen fastsætter principper for hvilke typer aktiviteter, der skal prioriteres i daginstitutionerne.

Skolebestyrelsen fastsætter principper for undervisningens organisering i skolerne.

Den enkelte bestyrelse kan derfor vælge at prioritere bevægelse og fysisk aktivitet.

Konkrete forslag til Forældrebestyrelsen (hentet i eksisterende politikker):

- Børnene skal lege udenfor hver dag.
- Låne skolens gymnastiksal.
- Afholdelse af et cykelløb eller Store Løbedag - gerne med præmier til alle.
- Inden børnene forlader børnehaven, kan alle køre på 2 hjulet cykel.



Konkrete forslag til Skolebestyrelsen:

- Indføre flere idrætstimer.
- Gennemføre aktivitetspauser i skoledagen og arbejde med mere aktivitet i undervisningen.
- Deltage i den landsdækkende kampagne "Sæt skolen i bevægelse".
- Arbejde for bilfri zone omkring skolen morgen og eftermiddag - så børn trygt kan cykle og gå i skole

Børn er i langt dårligere form i dag end for tyve år siden.

Desuden er næsten hvert 7. barn overvægtigt.

Det er formålsløst at lave et familieprojekt, som skal hjælpe lille Lars til at tabe sig, hvis der stadig bliver serveret kage i børnehaven og kammeraterne sidder og spiller Nintendo det meste af dagen.”
Citat professor dr.med. Torben Jørgensen fra Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed.



Pjecen er udgivet af
Skive Kommune
Kultur- og Familieforvaltningen
Torvegade 10
7800 Skive