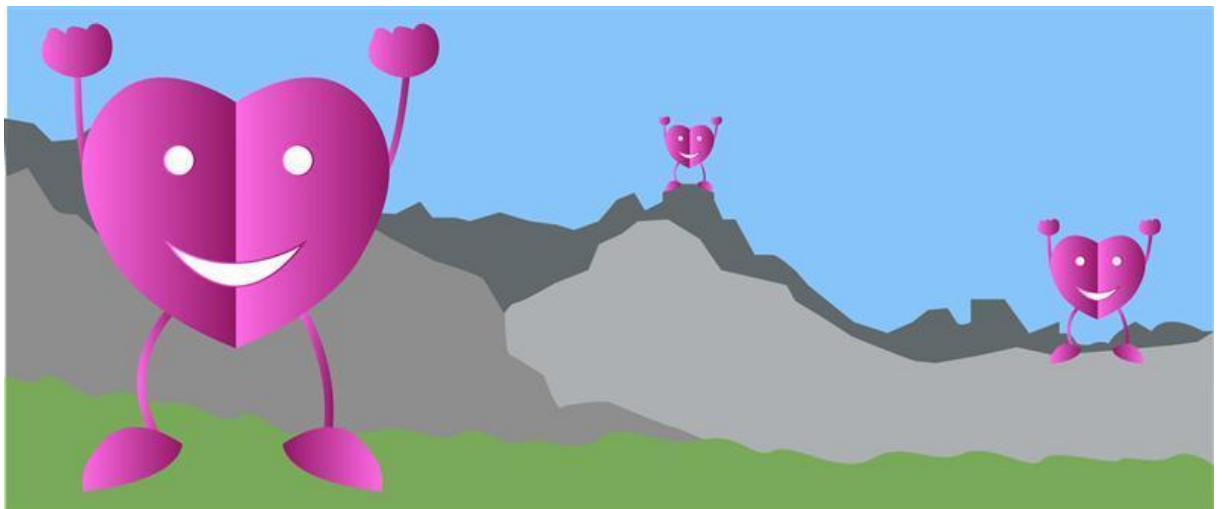




Levanger kommune
Rådmannen

Fysisk aktivitet i skolene i Levanger kommune



Skiturer mellom tunge graner til toppen av Marsteinsvola i Verdal er det jeg ønsker meg i romjula. Det gjør meg godt å baske på i motbakke og seinere svinge meg ned i villsnø og frisk luft. Det minner meg om barndommen, det minner meg om da folk måtte ut i kulde og snødrevet bare for å hente ved og vann, og det gir meg en påminnelse om hva god helse kan være. Paradokset er at skituren ikke sto på ønskelista til barna mine...

Eivind Sæther
Kronikk TrønderAvisa des 2011

Levanger 25.01.13
Geir Mediås,
prosjektleder

INNLEDNING

I kommunedelplan Oppvekst heter det i pkt 7-1:

Fysisk aktivitet er en kilde til helse og trivsel, forebygging av overvekt og muskel- og skjelettplager. For barn er lek den viktigste måten å utforske, forstå og takle tilværelsen på, og leken har stor betydning for barns motoriske, emosjonelle og sosiale utvikling. Fysisk aktivitet fremmer læring og skoleprestasjoner og mestringsfølelse. Det er derfor viktig at barn og unge får mulighet til å være aktive mens de er i barnehage og skole. I tillegg beskytter fysisk aktivitet mot en rekke sykdommer og tilstander. Fysisk aktive foreldre får fysisk aktive barn, og foreldra sine holdninger påvirker barna. For å oppnå økt fysisk aktivitet i befolkninga er det nødvendig med tiltak for tilrettelegging av fysiske omgivelser med vekt på tilgjengelighet for alle og bidra til at det finnes lokale lavterskeltilbud og gode muligheter for fysisk aktivitet på fritida. Regelmessig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsåra har betydning for helse i voksen alder. Barnehage og skole kan motivere til en aktiv livsstil. Det er derfor viktig at barn og unge får mulighet til å være aktive mens de er i barnehage og skole og at de blir sentrale arenaer for å fremme gode levevaner. Det må derfor stilles krav til utforming av uteareal i barnehager og skoler og tilrettelegging av kroppsøvingsfaget.

Forslagene i denne planen er ment å kunne motivere til en aktiv livsstil, samt å gi skolene konkrete forslag til hvordan dette kan tilrettelegges.

Planen er laget av ei prosjektgruppe nedsatt av rådmannen. Medlemmene av gruppa har vært;

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| Ingjerd Ness | fysioterapeut barn & familie |
| Anette Bartnes Dalheim | idrettskonsulent |
| Magne Storsve | lærer Nesheim skole |
| Jens Syver Løvli | lærer Åsen skole |
| Geir Mediås | rektor Nettet u / prosjektleder |

VI har hatt en rekke møter hvor vi bl.a. har etablert et samarbeid med HiNT som enkelte av tiltakene i rapporten bygger videre på. Gruppa har også stått for Levanger kommunes arbeid vedr høring om ny læreplan i kroppsøving vinteren 2012.

Vi har lagt vekt på å utarbeid en kortfattet rapport med vekt på konkrete tiltak som skal realisere vårt mål om mer fysisk aktivitet blant barn og unge i kommunen vår.

Minst 60 minutter

Helsedirektoratet:

Barn i skolealder bør være i aktivitet i minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert om inkludere både moderat og høyt aktivitetsnivå

Flere undersøkelser viser at langt fra alle barn og unge i Norge oppfyller dette målet. De generelle trekkene er at gutter er mer aktive enn jenter, og at eldre ungdommer er mindre aktive enn barn.

Mange barn og unge er mao ikke tilstrekkelig fysisk aktive.

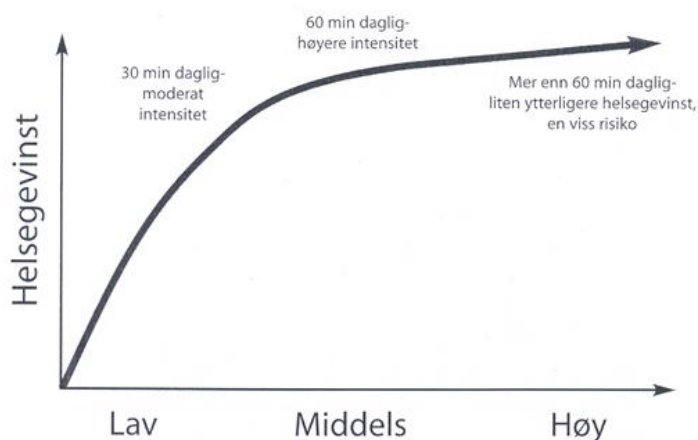
Dette er en stor utfordring for alle - foreldre, skole, kommune, frivilligheten m.fl – som må bidra for å få mer fysisk aktivitet inn i barn og unges liv.

Flere unge trener mer enn tidligere. Likevel har barn og unge generelt et mer stillesittende liv enn for et par tiår siden. Et mangfold av skjermaktiviteter og en økende tendens til kjøring til og fra skole og fritidsaktiviteter har mye av skylden for dette. Samfunnet vårt tilrettelegges for inaktivitet – også for de unge.

Kroppsøvfaget er under press i skolen. Til tross for at dette er det eneste stedet mange barn driver allsidig aktivitet, blir krav om økt timetall i andre fag stilt opp i mot behov for mer fysisk aktivitet under kyndig veiledning i kroppsøvfaget.

Fysisk aktivitet har mange positive ringvirkninger for barn og unges helse. Tilsvarende viser det seg at fysisk inaktivitet gir mange negative helseeffekter. Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst, funksjon og utvikling hos barn og unge. Fysisk aktivitet kan motvirke en rekke sykdommer og plager både i oppveksten og senere i livet. Forskning viser at fysisk aktivitet også er viktig for barn og unges psykiske helse. Humøret blir mer stabilt, de blir mindre engstelige og har mindre sannsynlighet for å utvikle depresjoner. Fysisk aktivitet er dessuten medvirkende til at barn og unge får bedre selvbilde og større sosial kompetanse.

Hvor mye aktivitet skal til?



Vi vet mye om hva som virker!

Vi har etter hvert mye kunnskap om hvilke tiltak som kan motivere barn og unge til økt fysisk aktivitet

- Tiltak retta mot en hel gruppe barn og unge har større effekt enn tiltak bare rettet mot det enkelte barn
- Samordning av flere tiltak iverksatt samtidig øker effekten
- Ytterligere effekt oppnås ved å ta hensyn til og / eller påvirke miljøet aktiviteten foregår i.
- Svært tydelige aktivitetsfremmende effekter påvist i skolebaserte intervensjoner som inkluderer skolering av kroppsøvlslærere, utvidet

aktivitetstid, modifiserte fagplaner og undervisningsopplegg, tilrettelegging av kroppsøving med sertifiserte lærere viser ekstra god effekt (Matson-Koffman). Forfatterne konkluderer med følgende tre prioriterte tiltak med tanke på aktivitetsfremmende effekt på barn og unge

- Tiltak med vekt på økt tilgang på steder og økt tilgang på muligheter til å være fysisk aktiv.
- Skolebaserte tiltak innen rammen av kroppsøvfingsfaget med
 - a) etter/videreutdanning/kursing av kroppsøvfingslærere
 - b) tilrettelegging for mer effektiv tidsbruk i timene, slik at elevenes fysiske aktivitetstid øker.

Forslag til tiltak

Tiltaksområde 1: Skolegård & friminutt

Skolegården er et helt vesentlig sted for barn og unge, rett og slett fordi de oppholder seg så mye der. Skolegårdens utforming har stor betydning for barns fysiske aktivitet. – jfr Skolebruksplanen 2010 - 2014 pkt 6.2.1b) Skolens uteområde - et rom for allsidig fysisk aktivitet

Tiltak 1a: Alle skolegårder med asfalt oppmerkes før skolestart hvert år mtp paradis, basse og andre aktiviteter som støttes av oppmerking.

Tiltak 1b: Alle skolegårder sikres bra tilgang på ulike typer baller, basser, rokkeringer og hoppetau

Tiltak 1c: Det gjennomføres skolering av **trivselsledere** for 7.- trinn på barneskolen og ungdomstrinnet høsten 2013



Tiltaksområde 2: Kroppsøvingsfaget

Flere forskningsarbeider peker på kroppsøvlingslærerens kompetanse som den avgjørende faktor mtp å oppnå mest mulig fysisk aktivitet i kroppsøvlingsfaget. Følgelig må vi jevnlig styrke disse lærernes kompetanse. Timetallet i kroppsøving er lavt. Elevene våre har ikke råd til å stå over noen timer, men skal få delta på sine egne forutsetninger. Det skal bli slutt på melding for å fritta for deltagelse i faget, men det skal sendes melding til skolen om behov for evt tilpasninger i faget, for enkelttimer eller perioder.

Tiltak 2a: Levanger kommune tar initiativ til å etablere et nettverk for lærere som underviser i kroppsøving sammen med HiNT. Nettverket møtes tre ganger / år, og skal ha fokus på kompetansebygging, kompetansespredning og faglig inspirasjon og påfyll.

Tiltak 2b: Alle elever deltar uansett i kroppsøvlingsfaget. Det er lærernes oppgave å tilrettelegge for at alle kan delta, uansett funksjonsnivå. Det utarbeides en foreldrefolder vedr fysisk aktivitet hvor dette tas inn.



Tiltaksområde 3: Skolevei

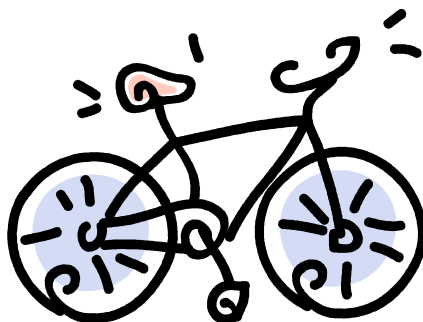
Den enkleste måten å øke befolkningens fysiske aktivitetsnivå på er å få inn daglige drypp

Tiltak 3a: Alle ungdomsskoleelever med rett til busstransport gis tilbud om å få en *sykkelpakke* ved starten av 8.trinn mot at de sier fra seg retten til skyss i perioden skolestart – 15.november og 1.april – skoleslutt. Avtalen gjelder for alle tre årene ved ungdomsskolen.

Sykkelpakken består av sykkel, hjelm, lys, piggdekk og refleksvest/reflekser

Tiltak 3b: Det utarbeides en informasjonsfolder vedr fysisk aktivitet som deles ut til alle foreldre på 1., 5. og 8.trinn, hvor det bl.a. tas inn betydningen av at elevene går/sykler til /fra skolen.

Tiltak 3c: Ved alle skoler søkes det å utvikle trygge skoleveier som gjør at elevene kan gå / sykler til/fra skolen hele året.



Avslutning

Prosjektgruppa kan ta ansvar for å initiere og følge opp de foreslåtte tiltak gjennom det første skoleåret rapporten virker.

Levanger 25.01.13

Geir Mediås, prosjektleder