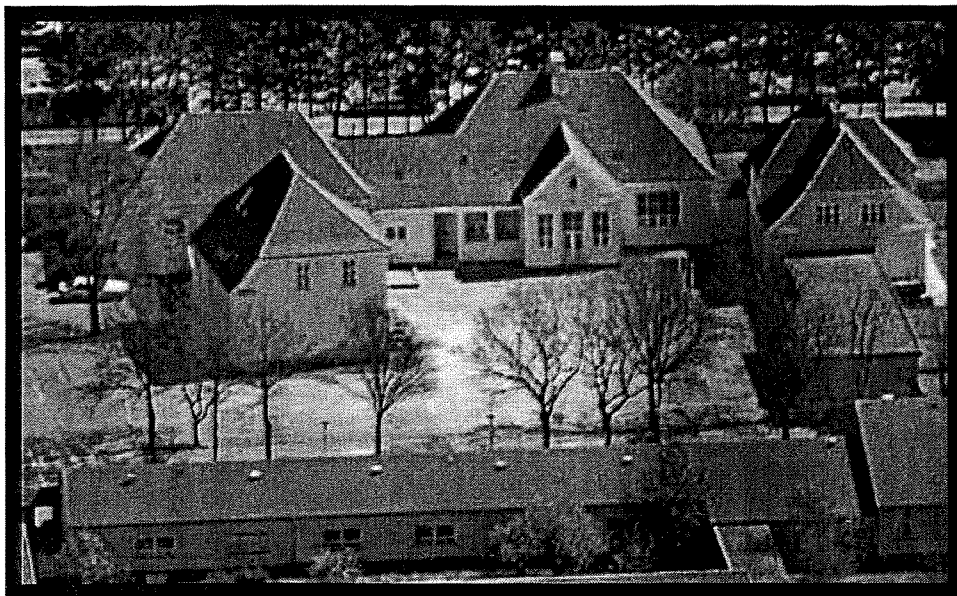


Børn og sundhed - på Sofiendalskolen

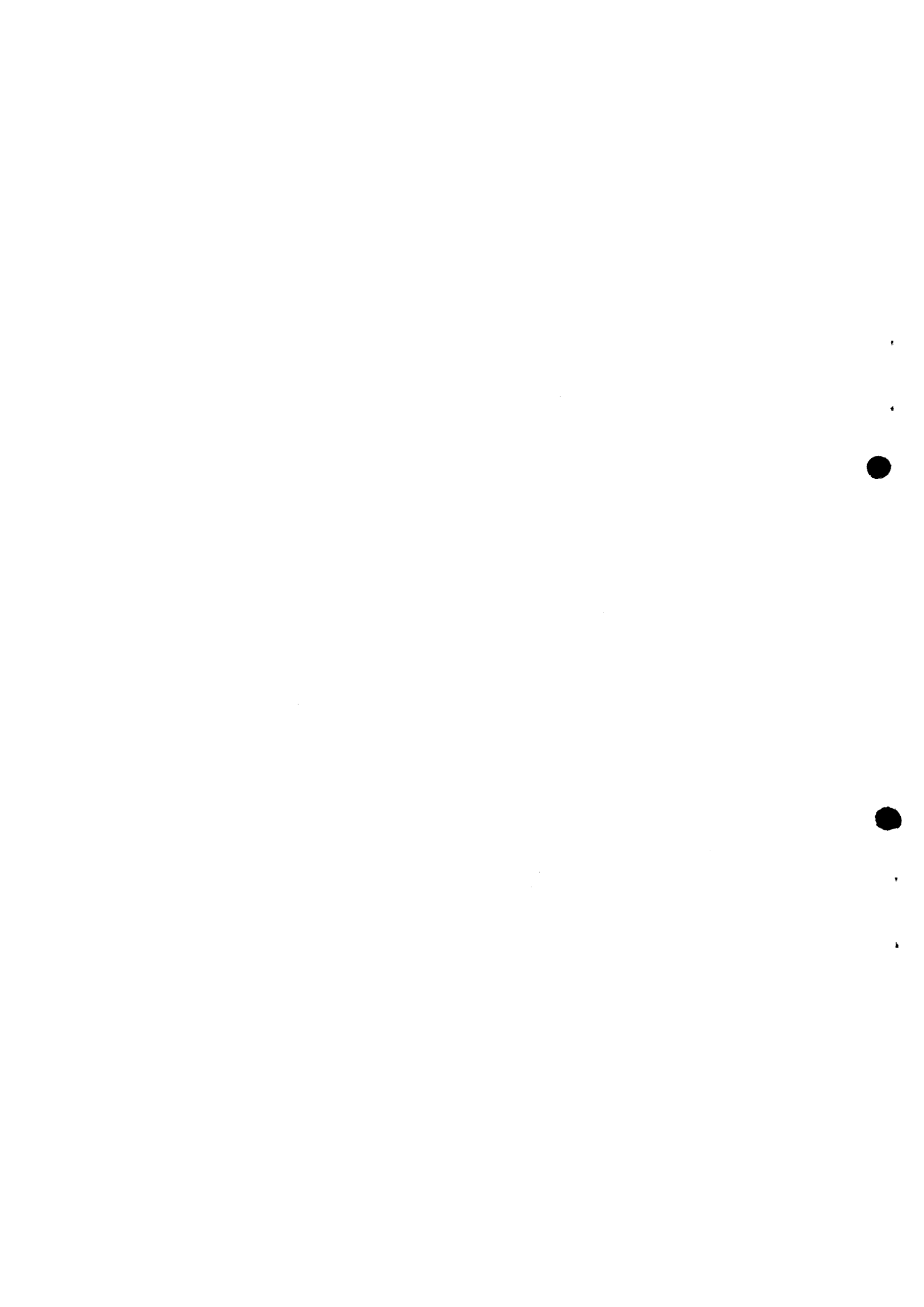


En sund sjæl
i et sundt legeme



Sofiendalskolen
Lange Müllersvej 18
9200 Aalborg SV

Telefon 96 35 32 30
Telefax 96 35 32 34
E-mail: sofiendalskolen@aalborg.dk



Børn og sundhed

Den sundhedsfremmende skole

Skolebestyrelsen har gjort dette til et af sine indsatsområder fra og med skoleåret 2002/03 og videreført området i skoleåret 2003/04 og 2004/2005. Idet emnet fylder meget, er skolen og DUS'en i dette tilfælde delt op i beskrivelserne.

Skolen er med i projektet "Børn og unge i bevægelse". (Se projektbeskrivelse)

Det betyder, at skolen sammen med 4 andre skoler, er blevet tildelt en pulje på 750.000 kr. mod en egenfinansiering på samme beløb. Disse penge skal bruges til at etablere et tæt samarbejde med de lokale idrætsforeninger, hvor de inaktive børn gerne skulle integreres i. Ligeledes håber man på i skole og SFO-regi, at kunne skabe bevægelsesglæde for de, der normalt vælger kroppen fra.

Skoledelen

- Bh.kl.-3. kl. 4. lektioner til idræt, kropslig udfoldelse og vandaktiviteter.
- Fra 1.-9.kl.gøres et stort arbejde for at lære eleverne at færdes på cykel. Det er bl.a. vedtaget at skolebestyrelsen og implementeret i skoleplanen, at skolen forventer, at eleverne fra 6. klasse besidder en vis trafikikkerhed på cykel, at de kan deltage i cykelaktiviteter i bl.a. idrætsøjemed og ekskursioner.
- Spørgeundersøgelse gennemført vedr. Elevernes aktive deltagelse i foreningslivet. Dette er gjort for at finde frem til de inaktive elever. Som en del af projekt "Børn og unge i bevægelse" er skolen i gang med at skabe forskellige former for samarbejde med foreninger i lokalområdet, så de inaktive elever kan aktiveres. (Se projektbeskrivelse)
- Efterår 2003 deltog alle elever 1.-7. kl. i kampagnen "Alle børn cykler". Dette arbejde videreføres. Målet er at få så mange elever som muligt til at cykle i skole hver dag som noget ganske naturligt for folkesundhedens skyld. Sofiendalskolen er den skole i Danmark, der havde 3. flest deltagende elever med i 2004.
- Valgfag 7.-9. klasse giver mulighed for, at de store elever bevæger sig mere end 2 lektioner om ugen. Der tilbydes: Friluftsliv/outdoor adventures, fodbold og krop og bevægelse.
- En udvalgt klasse, 5.a., løber hver dag i to udvalgte perioder på året i skoleåret 2004-2005. (Se projektbeskrivelse)
- Idræt er i skoleåret 2003/04 sat på dagsordenen i alle klasser 1.-9. kl. På forældremøder deltager én idrætslærer og informerer om faget, ligesom der deltager en idrætslærer i en af

årets skole-/hjem samtaler, så alle forældre møder én engageret idrætslærer, der forholder sig til barnets forhold til idrætsfaget.

- Skolen har et idrætsfagudvalg med en normering på 75 timer.
- Skolen har et sundhedsudvalg, der har til formål at komme med gode ideer og tiltag til fremme af elevernes sundhed
- Mange af skolens nyansatte lærere har idræt som et af sine liniefag for at imødekomme projektet.
- Der satses stærkt på at få alle til at deltage i idræt, medmindre der er tale om langtidssygdom med lægeerklæring.
- Alle elever screenes motorisk i børnehaveklassen for allerede her at imødekomme de elever, der har behov for ekstra arbejde med det kropslige.
- To lærere har været på studietur til Sverige for at se på udendørs legemuligheder og ideer både til elevernes pauser og idrætstimer. Det er vort ønske, at alle legearealer på skolens (og SFO'ens) grund bruges af alle i skole og SFO.
- Elever deltager i fritiden i forskellige sportskonkurrencer arrangeret i samarbejde mellem lærerne, skoleidræt og idrætsforeningerne.
- Vi ser altid på muligheder frem for begrænsninger, idet idrætsfaciliteterne sagtens kunne være bedre.
- Skolens store idrætssal er åben for eleverne i pauserne. På skift og med egne redskaber hjemmefra må de spille bold osv.
- Boden betragtes som et supplement til den gode medbragte madpakke. Skolens bod tilbyder hver dag portioner mad til elever, der ikke har madpakke med. *(Se projektbeskrivelse)*
- Der er indkøbt en salatbar, så alle skolens elever kan tilbydes sund mad.
- Usunde madvaner forsøges mindsket gennem en holdningsændring nedefra.

SFO

- Vi serverer sund og nærende morgenmad med et lavt sukkerindhold. Der er fokus på sund og mættende eftermiddagsmad.
- Vi har fokus på, at alle børn er fysisk aktive. Ture ud af huset prioriteres højt. Legepladsindretningen inspirerer til mange forskellige udfoldelsesmuligheder.
- Der svømmes jævnligt med børnene i eftermiddagstimerne.
- Der er lavet aftale med pædagogseminariet om primært at få studerende fra sportslinien.
- Sportsudvalget arrangerer fælles aktiviteter SFO'en imellem de 3 afdelinger.
- Vi bruger den nyanlagte cykelcross bane. Vi tager på ture ud i naturen, skatebane, rulleskøjteture, skøjtning, motocross, dans og optræden, slåskampe med hjemmelavede våben m.m.
- Vi ser, hvad børnene leger og er optaget af. Vi vil tage børnene med på råd og aktivt gå med i deres interesser .



