

## **Bevægelsespolitik**

Middelfart Kommune ønsker at sætte fokus på sund levevis – herunder motion og bevægelse i alle kommunens dagtilbud, skoler og klubber.

Denne overordnede bevægelsespolitik skal give inspiration til nytænkning på bevægelses- og motionsområdet og danne grundlag for at de enkelte dagtilbud, skoler og klubber udarbejder en lokal bevægelsespolitik.

Middelfart Kommune vil medvirke til, at der i barneårene udvikles og grundlægges sunde motionsvaner, så børn og unge får forudsætninger for et sundt liv hele livet.

Børn og unge i Middelfart Kommune bruger dagligt – ligesom andre børn i Danmark – en stor del af deres vågne tid i dagtilbud og skoler. Derfor er det vigtigt, at de her møder en hensigtsmæssig bevægelseskultur, der understøtter udviklingen af sunde motionsvaner.

I Middelfart Kommune skal bevægelse være en naturlig del af børn og unges dagligdag og der skal skabes rammer for at børn og unge kan bevæge sig meget. Bevægelse skal bruges som et forebyggende, sundhedsfremmende, pædagogisk og socialiserende redskab. Der er evidens for en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som forudsætter læring (Sundhedsstyrelsen 2006).

### **Formålet med den overordnede bevægelsespolitik er:**

- At forankre Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 60 minutters bevægelse om dagen for børn og unge, i alle kommunens dagtilbud, skoler og klubber
- At gøre børn og unge bevidste om de gavnlige effekter af bevægelse
- At give børn og unge glæde ved bevægelse
- At gøre en aktiv livsstil til en naturlig del af børn og unges dagligdag.

## Overordnet bevægelsespolitik

### ♦ **Kommunens børn og unge skal have kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutters bevægelse hver dag.**

Børn og unge skal lære om sunde vaner og opnå viden om sund livsstil. Fysisk aktivitet skal gøres til en integreret del af hverdagen og den daglige læring i kommunens institutioner.

Det er et mål at alle børn og unge skal bevæge sig mindst 60 min. om dagen – også handicappede børn og unge.

Det er vigtigt af hensyn til sociale relationer at handicappede børn og unge – med udgangspunkt i deres forudsætninger - deltager i aktiviteterne sammen med de øvrige børn og unge.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutter om dagen lyder således:

- ◇ Aktiviteterne skal være af moderat intensitet
- ◇ De 60 minutter kan deles op i mindre perioder
- ◇ Mindst 2 gange om ugen skal aktiviteterne være af høj intensitet af 20-30 minutters varighed til fremme og vedligeholdelse af kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed.

Forældre og institutioner har et fælles ansvar for, at børnene får 60 minutters daglig bevægelse.

### ♦ **Formidle idéer til bevægelse.**

Til inspiration for alle medarbejdere er der bagest i denne bevægelsespolitik henvist til nogle link, der giver idéer til bevægelsesaktiviteter.

### ♦ **Formidle kendskab til anvendelsen af bevægelse som pædagogisk værktøj.**

Bevægelse som pædagogisk værktøj kan være til stor glæde og gavn for både personale, børn og unge. Under leg og bevægelse kan barnet opnå andre færdigheder (kognitive, sociale o.l.), end dem der lige knytter sig til selve legen og bevægelsen.

### ♦ **Sikre de fysiske rammer om bevægelse**

Gode fysiske rammer, både indendørs og udendørs er en vigtig forudsætning for at børn og unge motiveres og inspireres til bevægelse. Bevægelse skal derfor tænkes ind i forbedring/forandring af de fysiske rammer.

♦ **Motivere til anvendelse af naturen som rammen om bevægelse**

Naturen, som er enestående og meget varieret i kommunen, er en oplagt ramme for bevægelse. Herunder kan personalet indgå som rollemodeller for hvordan vi passer på naturen, samtidig med, at vi bruger den.

♦ **Opfordre til, at der lokalt skabes rollemodeller for bevægelse**

Der opfordres til, at der arbejdes hen imod, at der lokalt dannes legepatruljer, bevægelsespiloter mv. som kan medvirke til udbredelsen af bevægelse og glæden ved bevægelse.

♦ **Opfordre til netværksdannelse og vidensdeling på bevægelsesområdet**

Etablering af netværk på tværs af institutionerne kan bidrage til udbredelse af positive erfaringer og viden om best practice.

♦ **Sikre en synliggørelse af de enkelte institutioners sundhedsprofil**

Formidling af sunde tiltag på de enkelte institutioner kan bidrage positivt til kommunens vision om at være de sunde ved bæltet.

**Der skal udarbejdes en lokal bevægelsespolitik**

Dagtilbud, klubber og skoler skal – i samarbejde med forældrebestyrelsen – udarbejde en lokal bevægelsespolitik med udgangspunkt i Børn- og ungepolitikken og denne delpolitik. De lokale bevægelsespolitikker skal skabe bevægelseskulturer for alle børn og unge i kommunen. Der skal sikres lokalt ejerskab ved at inddrage forældre og børn i processen omkring den lokale bevægelses-politik.

Den lokale bevægelsespolitik beskrives i udviklingsplanen og skal være udarbejdet inden udgangen af 2010.

Der evalueres lokalt med selvvalgt metode til vurdering af den lokale indsats. Evalueringen beskrives i udviklingsplanen.

**Sikring af fortsat udvikling af bevægelsesområdet.**

Kommunen bidrager til den fortsatte udvikling på bevægelsesområdet ved én gang årligt at invitere medarbejdere fra dagtilbud, klubber og skoler til et fyraftensmøde, hvor Sundhedsafdelingen vil orientere om den nyeste viden på bevægelsesområdet.

Lokalt er man også selv ansvarlig for at holde sig ajourført med ny viden.

Middelfart Kommunes institutioner refererer altid til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

## **Links med idéer og inspiration til bevægelse blandt alm. børn og unge:**

Legepatruljen: <http://www.legepatruljen.dk/>

Dansk Skoleidræt: <http://www.skoleidraet.dk/>

Friluftsrådet: (<http://www.gronnespirer.dk/>)

Leg dig sund med Yum Yum: <http://www.legdigsund.dk/forside.htm>

Inspiration og ideer til leg og bevægelse i naturen:  
[www.skovognatur.dk/NR/rdonlyres/2DEA5F5E-5BE6-41AB-8AD4-2B6687038299/28186/Brochure.pdf](http://www.skovognatur.dk/NR/rdonlyres/2DEA5F5E-5BE6-41AB-8AD4-2B6687038299/28186/Brochure.pdf)

Aktiv rundt i Danmark - fokus på aktivitet og sund kost blandt danske skoleelever:  
[www.aktivrundti.dk/Aktiv/Default.aspx?URL=Default.aspx](http://www.aktivrundti.dk/Aktiv/Default.aspx?URL=Default.aspx)

Legedatabasen - få inspiration til lege for børn i alle aldre:  
<http://leder.fdf.dk/index.php?id=269>

Inspiration og konkrete forslag til at arbejde med sundhed i daginstitutioner, skoler og fritidsordninger: [www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)

"Alle børn i bevægelse – idéer til initiativer". En publikation fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse med gode idéer til, hvordan skolen, daginstitutionen og andre kan få stillesiddende børn i bevægelse:  
[http://www.sum.dk/publikationer/boern\\_i\\_bevaegelse/bevaegelse.pdf](http://www.sum.dk/publikationer/boern_i_bevaegelse/bevaegelse.pdf)

Vedr. aktiviteter for handicappede børn og unge kan hentes rådgivning hos Dansk Handicap Idræts-Forbund ([www.dhif.dk](http://www.dhif.dk)) .