

Plan for fysisk aktivitet

i barnehage, barneskole / SFO og ungdomsskole



Aktiv, sosial og frisk!



STAVANGER KOMMUNE

PLAN FOR FYSISK AKTIVITET I BARNEHAGE OG SKOLE/SFO I STAVANGER KOMMUNE

Aktiv, sosial og frisk

Stavanger, desember 2007

Innhold

Forord	3
Innledning	5
Fysisk aktivitet i barnehage	7
Tiltak:	7
Vurderes gjennom:.....	7
Fysisk aktivitet på barnetrinnet og i SFO.....	9
Målsetting, fysisk aktivitet på barnetrinnet og i SFO	9
Tiltak:	9
Resultatoppnåelse vurderes gjennom:	9
Fysisk aktivitet på ungdomstrinnet.....	11
Målsetting, fysisk aktivitet på ungdomstrinnet	11
Tiltak:	11
Resultatoppnåelse vurderes gjennom:	11
Dokumenter som er retningsgivende for planen for fysisk aktivitet	13
Skjema for egenvurdering for barnehagen	14
Skjema for egenvurdering for barnetrinnet og SFO.....	15
Skjema for egenvurdering for ungdomstrinnet:.....	16



Forord

Kommunalstyret for oppvekst gjorde i sak 7/07 pkt 3b) følgende vedtak:
Oppvekststyret ber om at administrasjonen utvikler overordnede planer mot foretakene: (barnehage, SFO og skole) innen følgende felt: fysisk fostring, idrett og bevegelse osv

Fysisk aktivitet er viktig for barn og unges helse. Videre vet vi at utvikling av en god og sunn livsstil i barneårene er viktig for god helse i voksen alder. Målet må være at den enkelte opplever glede og mestring samt velvære og positiv livsutfoldelse gjennom deltakelse i fysisk aktivitet. Slike opplevelser gir trivsel, styrket fellesskapsfølelse og økt sosial kompetanse.

De vedtatte kvalitetsutviklingsplanene for barnehage, skole og skolefritidsordning skal vise helhet og sammenheng i lærings- og utviklingsarbeidet for barnehage- og skolebarn i Stavanger. Alt arbeid i barnehage og skole/SFO må bygge på målsettinger om livslang læring og motivasjon for stadig å lære og utvikle seg - og å strekke seg etter nye mål.

Det forventes at ansatte og rådsorganene setter seg inn i hele planen – ikke bare eget virksomhetsområde. I tillegg til denne planen og kommunens 3 kvalitetsutviklingsplaner, er det utarbeidet planer for lederutvikling og kompetanseutvikling hos ansatte i barnehage, skole og skolefritidsordning.

I 2008 har Stavanger-regionen status som europeisk kulturhovedstad. Kultur og fysisk aktivitet er ofte tett knyttet til hverandre. Dette kan og bør utnyttes i flere år framover.

Stavanger, desember 2007

Bjørn Tungland
direktør

Mona Kopperstad
barnehagesjef

Eli Gundersen
skolesjef

Innledning

Den overordnede planen, som har fått betegnelsen: *Plan for fysisk aktivitet i barnehage og skole/SFO* skal være retningsgivende og styrende for arbeidet med fysisk aktivitet i de nevnte virksomhetsområder. Målet er å stimulere til en mer aktiv livsstil, både på kort og lang sikt og samtidig fokusere på innhold og kvalitet i de aktiviteter som tilbys.

Fysisk aktivitet er ikke det samme som idrett eller kroppssøving. Begrepet favner bredere og skal ha fokus på mestring fremfor prestasjon. Prestasjons- og konkurranseorienterte aktiviteter stimulerer i stor grad dem som er godt fysisk utrustet og som allerede er fysisk aktive. Stavanger kommune vil med denne planen prøve å stimulere de barna som er fysisk inaktive til å få et godt forhold til fysisk aktivitet.

I tråd med Rammeplanen for barnehager og Kunnskapsløftet skal det enkelte barn få tilbud om aktiviteter som er tilpasset deres nivå. Barnehagene og skolene bør derfor forsøke å tilby et bredt aktivitetstilbud som gir barn og unge mulighet til å velge og selv bestemme aktivitet.

Inaktivitet er i ferd med å bli et stort helseproblem. Det kan føre til overvekt og sykdomsutvikling. Utviklingen viser at det blir stadig større helsemessige forskjeller mellom barn og unge som er fysisk aktive og de som er inaktive. Barnehage og skole/SFO blir derfor viktige arenaer for å utjevne helseforskjeller og stimulere til helsefremmende livsstil - også i voksen alder. Når vi vet at det er et stort frafall fra idretten i tenårene, er det viktig å sette ekstra fokus på fysisk aktivitet for denne aldersgruppen.

Barn og unge anbefales å være aktive i minst 60 minutter hver dag. Intensiteten bør veksle mellom moderat og høy. Barnehage og skole/SFO bør gi barna praktisk hjelp og kunnskap om viktigheten av å ta vare på egen helse i et livslangt perspektiv. Fysisk aktivitet bør oppleves som like viktig som tradisjonelle fag i skolen – både av barn og unge selv og av deres foresatte.

Videre er det viktig at barnehagen og skolen/SFO samhandler med hjemmet. Foresatte har selvsagt en unik mulighet til å stimulere - og faktisk medvirke til - mer fysisk aktive barn. Barnehagene og skolene vil derfor sikre at samarbeidet med hjemmet også fokuserer på dette området.

Ett tiltak kan være å medvirke til at barn i større grad kan gå til skolen. I den sammenheng kan vi peke på flere prosjekter som kombinerer fysisk aktivitet med trafiksikkerhet, blant annet "Gå-buss" og "Morgenfugl". På denne bakgrunn vil vi oppfordre FAU til å forsøke å starte opp et tilsvarende eskorte-prosjekt på egen skole.

Kvaliteten på barnehagens og skolens uterom er viktig for stimulering av fysisk aktivitet. Dette gjelder både arealbehov, tilrettelegging og utrustning med hensyn til aktivitets- og lekeapparater – og selvsagt mulighet for aktivt bruk av nærmiljøet. Innspill i denne sammenheng er gitt i forbindelse med kommunens revisjon av: *"Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og naturopplevelser 2004-2012"*. For øvrig – i den eksisterende planen heter det blant annet: *"Det utarbeides en opprustingsplan for skolegårder som møteplass og arena for fysisk aktivitet"*.

Av erfaring vet vi at enkelte barn/elever vil ha behov for personale med særlig kompetanse og et godt tilrettelagt fysisk miljø, for å kunne delta. Behovet for spesiell tilrettelegging for denne gruppen, må ivaretas. Ett virkemiddel i den sammenheng kan være et tverrfaglig samarbeid som bl.a. inkluderer fysio- og ergoterapeuter, helsesøster, frivillige organisasjoner m.m.

Videre nevnes at planen er delt inn i aldersgruppen 0-6 år i barnehagen, samt 1.-7. trinn og 8.-10. trinn i grunnskolen. Dette for å peke på ulike utfordringer knyttet til alderstrinn.





Fysisk aktivitet i barnehage

Rammeplanen for barnehager tar utgangspunkt i et helhetssyn på barn. Omsorg, oppdragelse, lek og læring former barns holdninger, verdier, tillit til seg selv og andre mennesker og deres motivasjon for læring senere i livet. Barnehagen vil være med på å legge grunnlag for barns opplevelse av fysisk aktivitet, og har hatt tradisjoner for å tilrettelegge for god motorisk utvikling gjennom den frie leken.

Førskolelærere har god kunnskap om alle utviklingsområder hos barnet og hvordan barn lærer. Lek brukes som metode for å skape indremotivert glede og for å gi mestringsopplevelser.

Barn lærer sansemotorisk de første leveår og fysisk aktivitet er et sentralt begrep i hele førskolealderen. For å stimulere til fysisk aktivitet, må barnehagene legge til rette for at også de minste barna skal få oppleve mestring og trivsel i forhold til bruk av egen kropp. Videre skal barnehagene ivareta barns rett til medvirkning også innen området fysisk aktivitet.

Varierte tilbud inne fysisk aktivitet er av stor betydning. Aktiv bruk av barnehagens inne- og utemiljø, samt natur og nærmiljø, vil kunne gi et slikt mangfold. Målet må være at barnehagen skal gi barna gode erfaringer med friluftsliv og uteliv - uansett årstid.

For å lykkes med dette, er det nødvendig med høy kompetanse hos alle ansatte i barnehagen. Dette vil høyne bevisstheten om, og dermed kvaliteten på de aktiviteter vi tilbyr barna.

Foreldre har hovedansvaret for at deres barn er fysisk aktive. Barnehagen har et ansvar for å samarbeide med hjemmet for å stimulere og tilrettelegge for økt fysisk aktivitet.

Målsetting, fysisk aktivitet i barnehagen

- Økt fysisk aktivitet som gir positive opplevelser og erfaringer for alle barn

Tiltak:

- Fysisk aktivitet innarbeides i barnehagens planer og forankres hos alle ansatte
- Barna opplever glede, trivsel, mestring og vennskap når de er fysisk aktive
- Barna tilbys et variert fysisk aktivitetstilbud
- Barna benytter variert materiell når de er fysisk aktive
- Barnehagen har et inne- og utemiljø som oppmuntrer barna til fysisk aktivitet
- Barnehagen benytter nærmiljøet aktivt
- Personalet har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle barn
- Personalet er gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive
- Personalet sørger for pedagogiske opplegg som gir barna mestringsopplevelser
- Personalet samarbeider med foreldrene for å stimulere til fysisk aktivitet i bringe- og hente-situasjoner

Vurderes gjennom:

- Egenvurderingsskjema
- Brukerundersøkelse

Fysisk aktivitet på barnetrinnet og i SFO

Mange elever på barnetrinnet oppholder seg på skolen fra 07.30 - 16.30. Dette stiller store krav til at skolen og SFO tilrettelegger for en meningsfylt hverdag for elevene. Elevene har behov for god variasjon mellom skolearbeid, hvile, måltider, lek, vennskap og fysisk aktivitet.

Elever på barnetrinnet har et bredt utviklingspekter. De yngste trenger mye voksenstøtte, mens de eldste som er i starten av puberteten, ofte ønsker å frigjøre seg fra de voksne.

Evalueringsrapporten fra *Jylits* viser at fysisk aktivitet har positiv innvirkning på sosiale forhold på barnetrinnet. Aktivitetene gir mulighet for økt kontakt og inkludering og bidrar til å øke trivselen på skolen. Dette gjelder i særdeleshet for de elever som får være med på å organisere og planlegge aktiviteter. Videre viser rapporten at elevene på barnetrinnet ønsker flere valgmuligheter og økt medbestemmelse - i tråd med stigende alder og funksjonsnivå. De eldste elevene trives også godt med å være instruktører for de yngre barna.

Utfordringen er derfor å tilrettelegge for varierte aktiviteter, både selvaktiviserende- og voksenstyrte. Skolene trenger derfor et godt fysisk inne- og utemiljø og i tillegg et nærmiljø som er tilrettelagt for variert fysisk aktivitet for alle barn.

Lærere har god kunnskap om alle utviklingsområder hos elevene og om hvordan barn lærer. For å sikre et større og bredere fysisk aktivitetstilbud, er det nødvendig med høy kompetanse hos alle ansatte. Dette vil høyne bevisstheten om, og dermed kvaliteten på de aktiviteter vi tilbyr barna.

Foreldre har hovedansvaret for at deres barn er fysisk aktive. Skolen og SFO har et ansvar for å samarbeide med hjemmet for å stimulere og

tilrettelegge for fysisk aktivitet. Elevene kan med fordel gå eller sykle (fra og med 5. klasse) til og fra skolen, i stedet for å bli kjørt.

Målsetting, fysisk aktivitet på barnetrinnet og i SFO

- **Daglig fysisk aktivitet som gir positive opplevelser og erfaringer for alle elever**

Tiltak:

- Fysisk aktivitet innarbeides i skolens verdier og planer og forankres hos alle ansatte
- Elevene opplever glede, trivsel, mestring og vennskap når de er fysisk aktive
- Elevene benytter variert materiell når de er fysisk aktive og lærer metoder for allsidig fysisk aktivitet.
- Elevene lærer om kroppens funksjoner og godt kosthold
- Elevene går eller sykler til og fra skolen når de er gamle nok
- Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter
- Skolen har et inne- og utemiljø som oppmuntrer elevene til å være fysisk aktive
- Skolen benytter nærmiljøet aktivt
- Ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever
- Ansatte er gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive

Resultatoppnåelse vurderes gjennom:

- Egenvurderingsskjema
- Elevundersøkelse 3. og 7. trinn
- Foreldreundersøkelse årlig



Fysisk aktivitet på ungdomstrinnet

I overgangen fra barn til ungdom reduseres den generelle fysiske aktiviteten. Dette gjelder spesielt den tiden som brukes til fysisk aktivitet i friminutt og på skolevei. Et annet faktum er at en del ungdommer faller fra idretten i tenårene, dette gjelder spesielt jenter. Ungdomstiden representerer en livsfase hvor helse- og risikoatferd prøves ut. Dette gir samtidig et potensial for forebygging av både fysiske og psykiske helseplager blant ungdom.

Idrettsaktivitetene i tenårene er ofte preget av konkurranser og prestasjoner, og synes å være tilpasset de elevene som mestrer det best. Det er en klar tendens til at de som er aktive blir mer aktive og de inaktive mer inaktive. Skal en nå alle må det tilrettelegges slik at elevene får en opplevelse av egenverdi i aktivitetene - slik som bevegelsesglede, spenning og følelsen av mestring. Målet med fysisk aktivitet er å gi elevene gode opplevelser og lære dem til å like fysisk aktivitet for sin egen del - ikke for konkurransens skyld. Aktiviteter som legger vekt på fellesskapsfølelse og sosiale relasjoner bør derfor prioriteres.

Graden av fysisk aktivitet i friminuttene henger sammen med skolegårdens utforming og størrelse. En god tilrettelegging av skolegården som innbyr til selvaktivisering, vil derfor være et viktig tiltak. Økt elevmedvirkning, både ved tilrettelegging av aktiviteter som ungdom er opptatt av og ved utforming av skolens areal, kan også bidra positivt til økt fysisk aktivitet.

For at det skal være mulig å tilby daglig fysisk aktivitet for alle elever, er det nødvendig med motivasjon og god tilrettelegging. Skolen må videre sikre god kompetanse hos de ansatte innen områdene fysisk aktivitet, kosthold, helse og livsstil.

Foreldrene, som har hovedansvaret for egne barn, bør i større grad rette oppmerksomheten mot tiltak som fokuserer på en sunn livsstil. Ungdom som utvikler gode aktivitetsvaner og sunt kosthold, har større sannsynlighet for å opprettholde slike vaner i voksen alder. Skolen

må samarbeide med hjemmet om tilrettelegging av aktiviteter i denne sammenheng.

Målsetting, fysisk aktivitet på ungdomstrinnet

- Daglig fysisk aktivitet som gir positive opplevelser og erfaringer for alle elever

Tiltak:

- Fysisk aktivitet innarbeides i skolens planer og forankres hos alle ansatte
- Elevene tilbys aktiviteter som gir utfordringer tilpasset interesser og forutsetninger, slik at de opplever trivsel, mestring og bevegelsesglede.
- Elevene går eller sykler til og fra skolen
- Elevene lærer om kroppens funksjoner og godt kosthold
- Elevene har medbestemmelse og ansvar i planlegging og gjennomføring av aktiviteter
- Skolen har opprettet en ressursgruppe hvor elever, foresatte og ansatte er representert. De anbefales at det lovpålagte "Skolemiljøutvalget" blir slik ressursgruppe
- Skolen har rutiner som sikrer at alle elever gjennomfører fysisk aktivitet i skoletiden
- Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter
- Skolen har et uteområde som stimulerer til selvaktivisering.
- Skolen stimulerer vaner og holdninger som fremmer en sunn livsstil
- Skolen benytter nærmiljøet aktivt
- Ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever
- Ansatte er gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive

Resultatoppnåelse vurderes gjennom:

- Egenvurderingsskjema
- Foreldreundersøkelse på 9. trinn
- Elevundersøkelse 10. trinn

Dokumenter som er retningsgivende for planen for fysisk aktivitet

- "Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009", Departementene
- "Fysisk aktivitet og helse", Rapport 2/2000, Sosial- og helsedirektoratet
- "Evaluering av JYLITS", Østlandsforskning 2007
- "Resept for et sunnere Norge", Stortingsmelding 16 (2002-2003)
- "Kultur for læring", Stortingsmelding 30 (2003-2004)
- "Evaluering av Fysisk aktivitet og måltider i skolen", HEMIL-senteret 2006
- HØP kommende 4-årsperiode: Kartlegging av skolenes uteanlegg og oppgradering
- Barnehageloven
- Opplæringsloven



Skjema for egenvurdering for barnehagen

FYSISK AKTIVITET I _____ BARNEHAGE	1 i svært liten grad	2	3	4	5 i svært stor grad	6 vet ikke
Fysisk aktivitet er innarbeidet i vår barnehages planer og forankres hos alle ansatte						
Barna i vår barnehage opplever glede, trivsel, mestring og vennskap når de er fysisk aktive						
Barna i vår barnehage tilbys et variert fysisk aktivitetstilbud						
Barna i vår barnehage benytter variert materiell når de er fysisk aktive						
Vår barnehage har et inne- og utemiljø som oppmuntrer barna til fysisk aktivitet						
Vår barnehage benytter nærmiljøet aktivt						
Personalet i vår barnehage har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle barn						
Personalet i vår barnehage er gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive						
Personalet i vår barnehage sørger for pedagogiske opplegg som gir barna mestringsopplevelser						
Personalet i vår barnehage samarbeider med foreldrene for å stimulere til fysisk aktivitet i bringe- og hente-situasjoner						



Skjema for egenvurdering for barnetrinnet og SFO

FYSISK AKTIVITET PÅ BARNETRINNET / SFO VED _____ SKOLE	1 i svært liten grad	2	3	4	5 i svært stor grad	6 vet ikke
Fysisk aktivitet er innarbeidet i vår skoles verdier og planer og forankret hos alle ansatte						
Våre elever opplever glede, trivsel, mestring og vennskap når de er fysisk aktive						
Våre elever benytter variert materiell når de er fysisk aktive og lærer metoder for allsidig fysisk aktivitet						
Våre elever lærer om kroppens funksjoner og godt kosthold						
Våre elever går eller sykler til og fra skolen når de er gamle nok						
Vår skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter						
Vår skole/SFO har et inne- og utemiljø som oppmuntrer elevene til å være fysisk aktive						
Vår skole/SFO benytter nærmiljøet aktivt						
Våre ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever						
Våre ansatte er gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive						



Skjema for egenvurdering for ungdomstrinnet:

FYSISK AKTIVITET PÅ UNGDOMSTRINNET VED _____ SKOLE	1 i svært liten grad	2	3	4	5 i svært stor grad	6 vet ikke
Fysisk aktivitet er innarbeidet i vår skoles planer og forankret hos alle ansatte						
Våre elever tilbys aktiviteter som gir utfordringer tilpasset interesser og forutsetninger, slik at de opplever trivsel, mestring og bevegelsesglede						
Elevene går eller sykler til og fra skolen						
Våre elever lærer om kroppens funksjoner og godt kosthold						
Våre elever har medbestemmelse og ansvar i planlegging og gjennomføring av aktiviteter						
Vår skole har opprettet en ressursgruppe hvor elever, foresatte og ansatte er representert						
Vår skole har rutiner som sikrer at alle elever gjennomfører fysisk aktivitet i skoletiden						
Vår skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter						
Vår skole har et uteområde som stimulerer til selvaktivisering						
Vår skole stimulerer vaner og holdninger som fremmer en sunn livsstil						
Vår skole benytter nærmiljøet aktivt						
Våre ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever						
Våre ansatte er gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive						

Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter





STAVANGER KOMMUNE

Oppvekst og levekår
Ny Olavskleiv 6, 4008 Stavanger
Telefon 04005. Faks 51 50 85 55
www.stavanger.kommune.no