

# 2026 planen SKAL

## Sundhed og bevægelse i folkeskolen



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- lyst til at gøre en forskel*

# Indhold

Baggrund .....	2
Indsatser på baggrund af minianalysen .....	2
Bevægelsesstrategier .....	2
Legepatruljer .....	3
Fritidspas .....	3
Den regionale sundhedsprofil .....	4
Generel trivsel – andelen af elever, der har det rigtig godt eller godt for tiden .....	4
Livsstilsvaner – Mad og drikke .....	4
Mål .....	4
Tiltag .....	5
Tegn .....	5

## Baggrund

I Plan- og Bæredygtighedsstrategien udarbejdet af Byrådet i Vesthimmerlands Kommune i foråret 2022 er en af indsatserne Sundhed og Bevægelse i Folkeskolen.

Med Folkeskolereformen fra juni 2013 blev der indført 45 minutters bevægelse om dagen. Endvidere er de 45 minutters bevægelse beskrevet i Folkeskoleloven §15<sup>1</sup>: *Undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen.*

På alle folkeskolens klassetrin skal motion og bevægelse indgå i et omfang, der i gennemsnit svarer til ca. 45 minutter dagligt i løbet af den længere og varierede skoledag. Det skal medvirke til at fremme sundhed hos børn og unge og understøtte motivation og læring i skolens fag. Motion og bevægelse kan både indgå i den fagopdelte undervisning, herunder idræt, og i den understøttende undervisning. Det kan fx ske ved korte sekvenser af bevægelsesaktiviteter som morgenløb, boldspil eller lignende, større og kontinuerlige aktiviteter fx i samarbejde med foreningsliv som idrætsforeninger, kulturforeninger mv., eller ved at bevægelse bruges pædagogisk til at arbejde med fagenes indhold.

Det påhviler skolelederen at sikre, at eleverne inden for den samlede undervisningstid deltager i motion og bevægelse hver dag i et omfang svarende til gennemsnitligt 45 minutter om dagen.

På baggrund af stigning i antal specialklasseelever og som følgende stigning i udgifterne på specialklasseområdet besluttede Børne- og Skoleudvalget i 2017 at få udarbejdet en Minianalyse på specialundervisningsområdet.

I delanbefalingerne i analysen af skoler med almenklasser blev der foreslået, at sætte fokus på bevægelse i undervisningen, med fokus på drenge med kropslig uro og særligt de yngste drenge.

Hvert fjerde år udarbejdes en regional sundhedsprofil. I 2021 blev eleverne i 5. klasse og 8. klasse spurgt til deres sundhed og trivsel i skolen. Sundhedsprofilen gennemføres i alle 11 nordjyske kommuner, og har til formål at beskrive de nordjyske børns sundhed og trivsel på kommunalt og regionalt niveau. Fra august til oktober 2021 har 6600 elever deltaget i undersøgelsen.

## Indsatser på baggrund af minianalysen

### Bevægelsesstrategier

*Formålet med bevægelsesindsatsen er, at den enkelte skole udarbejder en strategi for implementering af bevægelseskultur – et kropsligt dannende miljø.*

Alle skoler skulle i skoleåret 2019/2020 udarbejde en bevægelsesstrategi. Udarbejdelsen af strategien blev faciliteret af DGI Nordjylland i tæt samarbejde med den enkelte skole. Alle arbejdsgruppens medlemmer fra skolerne var til fælles kick off afholdt af DGI. Til dette møde var det vigtigt, at mindst en fra ledelsesteamet på skolen deltog. På det første møde var fokus på fundamentet for en bevægelsesstrategi. Hvad er bevægelse i skolen og hvorfor er bevægelse vigtig? DGI præsenterede deres definition af "kropslig dannelse" og skolerne skulle arbejde med deres definitioner af idræt, leg og bevægelse. Derefter afholdt DGI to moduler lokalt på den enkelte skole med arbejdsgrupperne. Første modul omhandlede processer med værdidefinition. Arbejdsgrupperne skulle beskrive fundamentet for bevægelse på de enkelte skoler. Hvilke indsatser skulle sættes i gang. Andet modul omhandlede læringsprocesser –

---

<sup>1</sup> Folkeskoleloven LBK nr. 1887 af 01/10/2021-  
<https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2021/1887>

hvordan opsamles læring af indsatserne, hvordan gøres bevægelsesstrategien synlig samt hvordan inddrages skolebestyrelsen, elevrådet og det omgivende samfund?

Bevægelsesstrategierne indeholdt mange gode lokale initiativer. Blandt andet en strategi om, at realisere en vision om, at 90 procent af skolens elever er foreningsaktive i 2023. Skolen arbejder derfor målrettet på at præsentere alle eleverne for de lokale foreningers tilbud. En skole arbejder med at få alle elever til at transportere sig selv i skolen og fritiden på cykel. Her stilles låncykler og hjelme til rådighed for de elever, som ikke selv har én. Et andet sted i kommunen er der fokus på at være udeskole i størst muligt omfang. Endnu en skole har lavet en bevægelsesindsats på hele skolen i tæt samarbejde med de lokale foreninger i byen. Udviklingen af bevægelsesmuligheder i bymiljøet foregår i et tæt samarbejde med de lokale ildsjæle og lærerne på skolerne.

Dette blot nogle få eksempler. Mange skoler, deres ledere og medarbejdere udarbejdede bevægelsesstrategier, som efterfølgende har været anvendt i indsatsen omkring skolens bevægelsesindsatser.

Ved læringsamtalerne afholdt mellem skolens ledelse og forvaltningen har bevægelsesstrategierne været drøftet.

Alle strategierne kan læses i [dette link](#)

### **Legepatruljer**

Endvidere var en indsats i forbindelse med Minianalysen på specialundervisningsområdet Legepatruljer.

Alle skoler fik det første år uddannet legepatruljer, som skulle forestå legen i frikvarterne. I andet år havde næsten alle skoler elever afsted på legepatruljekurser. Instruktørerne på kurserne er fra Dansk Skoleidræt og formålet med kurserne er at uddanne deltagerne til at være Legepatrulje på egen skole. Legepatruljen er den aktive pause for eleverne i 0.-3. klasse, hvor de ældre elever er igangsættere af leg og bevægelse.

Kursisterne (de større elever) får introduktion til lege, som de kan bruge i frikvarterne med de yngre elever. Endvidere får eleverne en masse praktisk viden og gode råd om både de praktiske aktiviteter og dét at være rollemodel og igangsætter.

### **Fritidspas**

I Vesthimmerlands Kommune er det muligt at ansøge om et fritidspas.

Et fritidspas er en økonomisk håndsrækning fra kommunen til børn og unge i Vesthimmerland, som ønsker at have mulighed for at være aktive i fritidslivet på lige vilkår med deres kammerater.

Fritidspasset er gældende for 1 år ad gangen.

Fritidspasset henvender sig til børn og unge, som:

- er mellem 3 og 21 år
- er bosiddende i Vesthimmerlands Kommune
- kommer fra en mindre ressourcestærk familie

Børnene og de unge kan maksimalt få et fritidspas i en samlet periode på 4 kalenderår.

Et fritidspas kan bruges til fritidsaktiviteter i Vesthimmerland.

Den økonomiske støtte kan eksempelvis gå til at:

- dække kontingentet

- købe udstyr
- deltage i lejre eller stævner
- transportere sig til og fra aktiviteterne

## Den regionale sundhedsprofil

Den regionale børnesundhedsprofil udarbejdes hvert fjerde år. Alle 11 nordjyske kommuners 5. og 8. klasses elever har svaret på en spørgeundersøgelse i programmet BørneUngeliv. Et program i hverdagen, som bruges af sundhedsplejen.

I perioden august til oktober 2021 har 6600 elever i region Nordjylland svaret på spørgsmål og deres sundhed og trivsel.

Det er anden gang, der er gennemført en nordjysk børnesundhedsprofil, første gang i 2017.

Elever skulle blandt andet svare på, hvor godt de trives i deres hverdag.

Her har eleverne givet følgende svar sammenholdt med svarene for regionen

### Generel trivsel – andelen af elever, der har det rigtig godt eller godt for tiden

	5. klasse		8. klasse	
	VHK	RN	VHK	RN
I skolen	80 %	76 %	78 %	76 %
Derhjemme	95 %	92 %	93 %	89 %
Med vennerne/i fritiden	88 %	89 %	92 %	90 %

VHK=Vesthimmerlands Kommunes svar

RN= Region Nordjyllands svar (Brønderslev og Aalborg fravalgt)

Generelt har eleverne det rigtig godt eller godt derhjemme/ i skolen eller sammen med vennerne i fritiden

### Livsstilevaner – Mad og drikke

Kosten har indflydelse på helbred og indlæring både direkte og indirekte. Usund kost, som for eksempel for meget sukker, for meget mættet fedt og for lidt frugt og grønt øger risikoen for en række sygdomme, ligesom det kan påvirke koncentrationen og evnen til indlæring. Usunde kostvaner og et for stort energiindtag øger desuden risikoen for overvægt og livstilssygdomme.

Som der fremgår af tabellen, spiser flertallet af elever både frugt og grøntsager hver dag eller næsten hver dag. Der er dog stadig et stort mindretal, der ikke så ofte spiser frugt eller grøntsager.

Udviklingen i andelen af elever i Vesthimmerlands Kommune, der 5-7 dage om ugen spiser og drikker nedenstående

	5. klasse		8. klasse	
	2017	2021	2017	2021
Frugt	75 %	65 %	65 %	53 %
Grøntsager	77 %	70 %	71 %	60 %
Slik, kage eller chips	8 %	6 %	5 %	8 %
Sodavand, saft eller kakao	16 %	26 %	17 %	21 %
Energidrik	-	1 %	3 %	3 %

Tallene herover for Vesthimmerlands Kommune er på niveau med tallene på regionsniveau.

## Mål

Eleverne skal opleve glæden ved fysiske aktiviteter i skolen. Det er endvidere vigtigt, at eleverne har viden om betydningen af sunde livsstilevaner. Kosten har indflydelse på helbred og

indlæring både direkte og indirekte. Elevernes generelle trivsel følges via besvarelserne i Den nationale trivselsundersøgelse.

Målet for sundhed og bevægelse er også, at eleverne i Vesthimmerlands Kommune bevæger sig mindst 45 minutter hver dag i skolen.

Eleverne og deres forældre skal kende muligheden for at få et fritidspas.

Eleverne i folkeskolen giver udtryk for, at de har det godt i skolen, hjemme samt sammen med deres kammerater i fritiden. Endvidere er de bevidste om sunde livstilsvaner.

## Tiltag

Forvaltningen undersøger ved læringssamtalerne skolernes 45 minutters bevægelse i undervisningen. Der iværksættes en evaluering af de 45 minutters bevægelse. På baggrund af denne evaluering iværksætter forvaltningen initiativer i forhold til at understøtte, at alle elever på folkeskolerne i gennemsnit har 45 minutters bevægelse om dagen.

Alle skoler deltager i kurser med uddannelse af legepatruljer. Kurserne afholdes af Dansk Skoleidræt.

Bevægelsesstrategierne på skolerne evalueres og revideres i 2022 i samarbejde med DGI.

Der afholdes to foreningsfestivaler hvert år i samarbejde med den lokale afdeling af Dansk skoleidræt, Kultur og Fritid samt skoleafdelingen.

Svarene i de regionale børnesundhedsprofiler følges og der iværksættes tiltag, de steder, hvor eleverne svarer væsentligt forskelligt fra gennemsnittet i regionen.

## Tegn

Alle skoler har revideret deres bevægelsesstrategier og indsatserne på baggrund af disse er iværksat.

Skolerne uddanner legepatruljer på deres skoler og legepatruljerne bruges i pauserne. Der afholdes to foreningsfestivaler i samarbejde med den lokale afdeling af Dansk Skoleidræt, Kultur og Fritidsforvaltningen samt skoleafdelingen.

Eleverne og deres forældre kender muligheden for at få et fritidspas og antallet af ansøgninger til fritidspasset stiger.

Fortsat gode besvarelser i Den regionale trivselsundersøgelse omkring trivsel og sunde livstilsvaner.