

BØRN-TRIVSEL OG LÆRING

Kære alle elever, forældre og lærere på Stenhus Kostskole

I modtager dette nyhedsbrev fordi vi i løbet af det næste halve år sætter gang i Skoleprojektet ”**Børn - trivsel og læring**”, og som et led i projektet vil vi løbende fortælle jer om forskellige emner, vi finder relevante i forbindelse med projektet.

Emnet for denne måned er **fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet kan være mange ting, såsom gåture, cykle til og fra skole, leg i frikvartererne, udenfor, danse til musik i stuen, hoppe på trampolin i haven, fangelege, gå til en sportsgren, hjælpe til med at gøre rent og mange andre ting. Overordnet set kan man inddele fysisk aktivitet i organiseret sport (altså noget, men går til i en klub, fitnesscenter eller forening, fx håndbold, dans, svømning) og uorganiseret sport (fx gåture, trampolin, ordne have) – og begge dele er lige vigtige for børn og unge.

Mange børn og unge kommer direkte hjem fra skole og tænder for en skærm og er dermed inaktive resten af dagen. Men efter skoletid bør børnene fortsat være fysisk aktive; børn under 10 år bør være aktive omkring 30 minutter om dagen, mens børn over 10 år bør være aktive omkring 60 minutter om dagen. Det handler altså ikke kun om, at barnet skal dyrke sport, få røde kinder og pulsen op, men i lige så høj grad at de skal lære at bevæge kroppen ved at køre på løbehjul, cykle, danse, sjippe m.m. i hverdagen.

Den daglige aktivitet er en vigtig del af at have en sund og balanceret hverdag. Det er både den fysiske aktivitet, når man kommer hjem, men også den aktivitet man kan få ind på alle andre tidspunkter. Det kan for eksempel være at cykle eller gå til og fra skole, hvis man har en passende afstand, eller stå af et stoppested før med bussen og gå det sidste af vejen. Det kan også være at hjælpe til med at handle ind, gøre rent eller rydde op. Der er rigtig mange måder man kan få mere bevægelse og mindre skærm ind i hverdagen.

Udover den daglige aktivitet er det også vigtigt, at man nogle dage om ugen har en form for organiseret sport. Her vil der typisk være mere fokus på at få pulsen op og sved på panden. Der kan dog også være udfordringer forbundet med motion, særligt hvis man ikke har været vant til at have det som en del af sin hverdag, eller hvis man har overvægt.

Mange sportsklubber og idrætsforeninger er dårligt udrustede til at inkludere børn med overvægt. Alligevel foretrækker vi at alle børn deltager i det lokale foreningsliv, dels fordi det er lokalt og dermed lettere for barnet og familien at komme hen til, og dels fordi barnet er sammen med andre børn fra lokalsamfundet, som det kan skabe relationer til. Netop fordi organiseret sport foregår sammen med andre børn fra lokalområdet, er det vigtigt at komme afsted – det kan nemlig også være med til at forebygge ensomhed, hvis man bruger tid sammen med andre børn og unge, også efter skole. Motion er altså ikke kun fysisk aktivitet, men også en måde at udvikle sociale relationer og venskaber på.

Børnelæge Jens-Christian Holm & Skoleleder Knud e. Schack Korsbjerg