



Bevægelsespolitik for Nivå Skole og Børnehusene Nivå

Bevægelsespolitikken er udarbejdet på baggrund af Sundhedsstyrelsen anbefalinger og skal ses i sammenhæng med Børnehusene Nivås lærerplaner og Nivå skoles sundhedsmål.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- Alle børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet. De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx. 15 minutter om morgenen, 15 minutter senere og 30 minutter efter skole eller 6 gange 10 minutter i løbet af dagen.
- Alle børn og unge under 18 år fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed mindst to gange om ugen. Træningen skal være af høj intensitet af 20 – 30 minutters varighed

Visioner og mål:

'En god lægmuskel gir en god læsemuskel' er en kendt tese. Selvom vi ikke nødvendigvis kan dokumentere effekten, så siger erfaringer, at børnene gennem bevægelsesaktiviteter opnår bedre koncentrationsevne og positive forudsætninger for at lære. Ligeledes bliver børnene bedre i stand til at indgå i positive indbyrdes relationer og samtidig opnår de også en bedre forståelse for deres egen krop, en bedre motorik og glæden ved at være i bevægelse.

Leg og bevægelse kan således anvendes som et både socialt og fagligt værktøj i hverdagen, og dermed have en gavnlig effekt på børnene og det overskud de har



overfor hinanden. Vi opnår glade børn i trivsel og dermed også færre konflikter børnene indbyrdes.

En forudsætning for at dette kan nås, arbejder vi derfor ud fra følgende faktorer:

- Vi skal sikre, at de fysiske rammer i både skole og fritid lægger op til, udfordrer og styrker børnenes motorik både inde og ude.
- Børnene skal være aktive deltagere i deres hverdag, og for at fremme deres fysiske udvikling, skal vi arbejde på at gøre børnene selvhjulpne i forhold til at tage aktivt del i hverdagens praktiske gøremål.
- Børnene skal introduceres til en bred vifte af fysiske aktiviteter i både skole og fritid, så det understøtter børnenes forskellige læringsstile.
- Frisk luft skal være en naturlig del af både skoledagen og fritiden. Derfor skal alle børn sikres daglige aktiviteter, som naturligt inddrager naturen og uderummet.
- Vi skal tilstræbe, at bevægelse, hvor det er muligt, inddrages som et naturligt element i den faglige undervisning, ydermere i temauger/dage.
- De voksne omkring børnene bør opnå de nødvendige kompetencer, så de bliver i stand til at stimulere og motivere samtlige børn til at finde glæde ved bevægelse. Det er vigtigt, at der i hver afdeling er en overordnet ansvarlig medarbejder, der sikrer, at bevægelsespolitikken bliver implementeret i hverdagen og som løbende sikrer, at holde sig ajour med tidens tendenser.

Succeskriterier:

At børnene gennem året både i skole og fritid efterspørger og udfordrer sig selv i forhold til både de planlagte og spontane bevægelsesaktiviteter.

At bevægelsespolitikken gennem information og opmærksomhed bliver synlig for både børn, medarbejdere og forældre.