Børnerådet

Børnesyn

Supplerende rapport til Danmarks

3. periodiske rapport til FN's Komité om Barnets Rettigheder

Børnerådet
Januar 2005

Børnesyn

Supplerende rapport til Danmarks 3. periodiske rapport til FN's Komité om Barnets Rettigheder

Redaktør
Line Jakobsen, journalist studerende ved Roskilde Universitetscenter

Børneredaktion
Daniella Lauritzen, Køge
Julie Eskesen, Køge
Nikolaj Lange, Køge
Maria Skovbo Petersen, Køge
Mette Jørgensen, Horsens
Signe Rix Andersen, Køge
Sofie Lundsholm, Køge
Stine Altenburg, Horsens

Redaktion Børnerådet
Susanne Glending, Børnerådets sekretariat
Bente Ingvarsen, Børnerådets sekretariat
Klaus Wilmann, formand for Børnerådet

Udgiver
Børnerådet, Vesterbrogade 35 A, 1620 København V
Telefon: 33 78 33 00, fax: 33 78 33 01, e-mail: brd@brd.dk

Grafisk tilrettelæggelse s. 9, 15, 23 og 29
Peter Waldorph/Oktan

Tryk: Socialministeriet 2005

ISBN: 87-90946-31-6

Rapporten er gratis, dog betales for forsendelse og administration. Teksten kan også hentes på Børnerådets hjemmeside: www.brd.dk

Børnesyn

Supplerende rapport til Danmarks

3. periodiske rapport til FN's Komité om Barnets Rettigheder

Børnerådet
Januar 2005

Indhold

I. Indledning 7
II. Vrede voksne 9
A. Når voksne slår 11
B. Når voksne ydmyger 12
C. Når voksne bander, råber og skælder ud 12
D. Når voksne glemmer at rose 13
III. Skolen 15
A. Mobning 17
B. Bedre undervisning 19
C. Bedre faciliteter 20
IV. Sund i Danmark 23
A. Fedme 25
B. Usund mad 26
C. For lidt eller for meget motion 27
V. Hvem bestemmer her? 29
A. Skolen 31
B. Hjemme 32

Forord

Det er en stor glæde for Børnerådet at kunne præsentere og indsende børne- og ungerapporten ”Børnesyn” til FN’s Komité om Barnets Rettigheder.

Rapporten er blevet til på baggrund af to konferencer, som Børnerådet afholdt i hhv. Køge og Horsens kommuner, den 22. september 2004 og den 7. oktober 2004, i samarbejde med de respektive kommuner.

To konferencer hvor i alt 80 børn og unge i alderen 13-16 år mødtes fra kl. 8.00 – 16.15. To konferencer, hvor børnene og de unge brugte dagen på at arbejde med og komme med deres bud på, hvad der er godt – og deres idéer til hvad der kunne blive bedre for børn i Danmark. Børnene og de unge arbejdede med de fire temaer: *Vrede voksne*, *Skolen, Sund i Danmark* og *Hvem bestemmer her?* Emner der var blevet valgt ud på baggrund af input fra omkring 2000 unge over hele landet. To konferencer der summede af liv, aktivitet og engagement – og børnenes glæde ved at blive hørt og taget alvorligt.

Da dagen sluttede, havde børnene og de unge finpudset deres budskaber om, hvilke problemer der eksisterer for børn i Danmark indenfor hvert af de fire temaer. Og de havde formuleret klare forslag til, hvordan de synes, problemerne kunne løses. Budskaberne blev offentliggjort i fire rigtig flotte præsentationer på hver konference – og disse otte meget overbevisende bud på børnenes syn på, hvad der kunne blive bedre for børn i Danmark, er efterfølgende blevet samlet på hjemmesiden www.boernesyn.dk. Jeg vil absolut anbefale alle at gå ind og nærlæse disse otte præsentationer, som samlet rummer mange gode forslag til, hvorledes børn rettigheder kan styrkes i Danmark.

Klaus Wilmann
formand for Børnerådet

I. Indledning

1. Denne rapport bygger på to børnekonferencer i henholdsvis Horsens og Køge, hvor i alt 80 børn i alderen 13-16 år deltog. På konferencerne blev børnene delt op i fire emnegrupper, som diskuterede følgende emner:

- *Vrede voksne*
- *Hvem bestemmer her?*
- *Sund i Danmark*
- *Skolen*

Vrede voksne og *Hvem bestemmer her?* blev diskuteret af børn i alderen 13 -14 år og *Sund i Danmark* og *Skolen* blev diskuteret af børn i alderen 15-16 år.

2. Emnerne er valgt på baggrund af Børnerådets børnepanelpanelundersøgelse om Børns Rettigheder fra august 2004, hvor børn og unge havde mulighed for at komme med ideer til, hvad der kan blive bedre for børn i Danmark. Derudover har danske ungdomsledere og spejderledere rundt omkring i landet indsendt forslag til emner, som kunne diskuteres på børnekonferencen. På baggrund af de mange gode forslag er ovenstående emner udvalgt af Børnerådet.

3. På de to konferencer blev emnerne diskuteret i forhold til børnenes egne oplevelser, og ud fra to interviews med andre børn, som børnene havde interviewet, inden konferencerne løb af stablen. To og to skulle børnene arbejde med de mest interessante, væsentlige og overraskende oplysninger fra deres interviews. Oplysningerne fra interviewene blev bagefter inddelt i forskellige emner, som børnenes diskussioner tog udgangspunkt i.

4. Børnene havde også hver især taget et billede med, der illustrerede et forhold, som kunne blive bedre for børn i Danmark. Efter en præsentation af hvert billede, skulle børnene i fællesskab prioritere, hvilket billede der var vigtigst at gøre noget ved i forhold til børns og unges liv i Danmark.

5. Efter en travl formiddag med højlydte diskussioner, enige prioriteter og alvorlige budskaber, formidlede børnene deres budskaber ud i fire medieproduktioner:

- Børnene i *Vrede Voksne* lavede avisen Børne-Posten
- Børnene i *Hvem bestemmer her?* lavede et live radioprogram
- Børnene i *Sund i Danmark* lavede web-sitet: www.boernesyn.dk
- Børnene i *Skolen* lavede en tv-udsendelse

6. Rapportens indhold er således baseret på udsagn og citater fra de to konferencer. Fire skriverkarle nedskrev hovedpunkter og citater fra formiddagens arbejde med de fire emner på de to konferencer. Derudover har børnenes plancher og medieproduktioner også været en del af kildematerialet til rapporten. Rapportens sprogbrug afspejler således børnenes diskussioner og præsentationer på de to børnekonferencer og tager dermed udgangspunkt i børnenes egne formuleringer.

7. Rapporten er sammenskrevet af journalist studerende Line Jakobsen, i samarbejde med en børneredaktion bestående af syv børn fra hhv. Køge og Horsens, der har gennemlæst og rettet rapporten til, så sprogbrug og budskaber stemmer overens med deres budskaber.

"De voksne råber og skælder ud – men det hjælper jo ikke."
VREDE VOKSNE
"Hos de lærere, vi respekterer, er der ro, men dem som man kan løbe om hjørner med, der snakker vi."
"Nogle voksne stresser meget – så de bliver hurtigt sure."

II. Vrede voksne

8. Vi ved for det meste godt, hvorfor voksne bliver sure og vrede. Det er, fordi vi måske ikke lige gør, hvad der bliver sagt eller larmer for meget i klasselokalet, og så kan skæld ud være berettiget. Men vi mener, at voksnes vrede til tider kommer til udtryk på en forkert måde:

- Voksne kan i værste fald finde på at slå børn
- Voksne kan finde på at være nedladende og ydmygende over for børn
- Voksne bander, råber og skælder ud
- Voksne er for dårlige til at rose børn

9. Inden for emnet *Vrede voksne* har vi valgt disse fire problemer som vores fokus i forhold til, hvad der kan forbedres for børn og unge i Danmark.

A. Når voksne slår

Hvad er problemet:

10. Når voksne bliver sure, sker det, at de kan finde på at slå børn. Det er helt utroligt forkert, fordi det ødelægger barnet, og fordi det er ulovligt. Derfor synes vi, at voksne må lære at styre deres temperament, så det ikke går ud over børnene.

Hvad betyder det:

11. For det første står det i loven, at det er forbudt at slå børn, men det sker alligevel. Det er synd, fordi det får alvorlige konsekvenser for de børn, som bliver slået. Vi ved godt, at voksne ofte slår, fordi de selv som barn er blevet slået. Det er dog stadig en rigtig dum ide at slå børn, da den voksne gør barnet en bjørnetjeneste. Som barn bliver man ofte mere vild af at blive slået og begynder selv at slå på kammeraterne i skolen. I værste tilfælde begynder man som voksen selv at slå sine børn.

Hvad er løsningen:

12. Hvis et barn bliver slået, er det vigtigt, at barnet siger det til sin lærer eller en voksen, som barnet har tiltro til. Hvis det barn, som bliver slået, i stedet vælger at sige det til en klassekammerat, skal vennen sige det videre til en voksen, selvom man måske har lovet, at man ikke ville sige det til nogen. Det er et meget ømtåligt problem, så man skal være forsigtig, når man prøver at hjælpe barnet. Når voksne slår, burde de komme i behandling hos en psykolog. Her skal de lære at styre deres temperament, så det ikke går ud over barnet.

13. Når en voksen slår og bruger vold mod barnet, skal man huske at melde det til politiet og de sociale myndigheder, fordi barnet måske i værste fald skal fjernes fra hjemmet.

B. Når voksne ydmyger

Hvad er problemet:

14. Nogle voksne takler også deres vrede ved at være nedladende eller ydmygende over for børn. En lærer kan ydmyge børn på mange måder. For eksempel hvis en lærer gør et barn til grin over for klassen, fordi han eller hun ikke har fået lavet sine lektier, eller en lærer kommenterer et tykt barns madpakke. Vi mener, at det er forkert, når læreren ydmyger børn, fordi det gør én ked af det.

Hvad betyder det:

15. Når voksne ydmyger børn, behandler de ikke børn med respekt. Når en lærer ydmyger et barn sker det oftest i andres påhør, og barnet bliver til grin over for hele klassen. Som barn har man mest lyst til bare at tage hjem fra skole, fordi man føler sig mindre værd og til grin. Hvis en lærer ydmyger og gør et barn til grin foran klassen, kan det også give andre børn mobbeideer. Det sker nemlig, at nogle elever udnytter situationen og begynder at mobbe det barn, der er blevet ydmyget.

Hvad er løsningen:

16. Voksne skal have respekt for barnet og lade være med at komme med ydmygende og nedladende kommentarer. Måske er de voksne ikke klar over, at de til tider ydmyger børn. Derfor kunne man løse dette problem ved at lave en infokampagne til lærerne om, at det er forkert at ydmyge børn. Man kunne også tage problemet op på en forældreaften eller på et lærermøde, hvor de voksne kan snakke om, hvorfor det sker, og hvordan de kan forhindre det.

17. På lærerseminarierne burde de nye lærere gøres opmærksom på problemet gennem undervisning, så de fra starten lærer, at det er forkert at ydmyge børn.

C. Når voksne bander, råber og skælder ud

Hvad er problemet:

18. Skæld ud fra voksne er nogle gange berettiget - desværre. Det er især, når der er meget larm i klassen, at læreren skælder ud i forsøget på at stoppe dem, der larmer. Dog mener vi alligevel, at der er alt for meget råben og skælden ud, som spreder en dårlig stemning i hjemmet og på skolen. På

skolen betyder det, at man slet ikke har lyst til at lære det, man er i gang med, når timen altid starter med skæld ud. Ofte går det også ud over de børn, som ikke larmer, og nogen gange skælder læreren ud på den forkerte elev.

Hvad betyder det:

19. Når voksne bander, råber og skælder ud på børn, smitter det af på børnene. Man begynder selv at bande, råbe og skælde ud. Man kan nærmest vænne sig til, at der hele tiden bliver råbt og skældt ud, så det ikke længere har nogen virkning. Når voksne er sure, bliver man selv sur. Skæld ud smitter og får betydning for stemningen i klassen eller i hjemmet. Alt for meget larm og råberi betyder også, at vi bliver trætte og får hovedpine.

Hvad er løsningen:

20. I stedet for at råbe, bande og skælde ud burde de voksne sætte sig ned med os børn og snakke om problemerne. Hvis forældre bander meget, og det smitter af på børnene, burde familien sætte sig ned og snakke om det sprog, de bruger i dagligdagen. Når forældre skælder ud, kan de heller ikke bare sige: ”fordi jeg siger det”. Det er ikke en god forklaring. Som barn lærer man kun, når man får en ordentlig forklaring. Derfor vil vi hellere have, at vi snakker om problemet. Så før de begynder at skælde ud, skal de lige tælle til ti og tage en dyb indånding og starte på en frisk.

21. I klassen kan læreren og eleverne snakke om, hvorfor der er så meget skæld ud og råberi. Det hjælper at snakke om problemerne, og ofte er der mindre skæld ud og råberi bagefter. Både fordi eleverne opfører sig bedre, men også fordi læreren takler problemerne på en anden måde. Nu hvor larm i klassen er et stort problem og årsagen til megen skæld ud, nytter det heller ikke noget, at man kun snakker om det én gang. Klassen bliver nødt til at være opmærksom på problemet gennem længere tid, så klassen ikke begynder at larme igen.

D. Når voksne glemmer at rose

Hvad er problemet:

22. Voksne skal blive bedre til at rose børn. Vi synes, at det er rigtig dejligt at få ros. Vi bliver motiverede til at arbejde videre og til at lære mere. Alt for tit glemmer voksne at rose børn, og det er synd. Derfor vil vi gerne opfordre lærerne til at åbne øjnene og se os elever som hele mennesker med gode og dårlige sider. Når lærere roser, skal de huske at rose hele klassen og ikke kun én elev, da det kan give en dårlig stemning i klassen, når én elev ofte bliver fremhævet frem for andre.

Hvad betyder det:

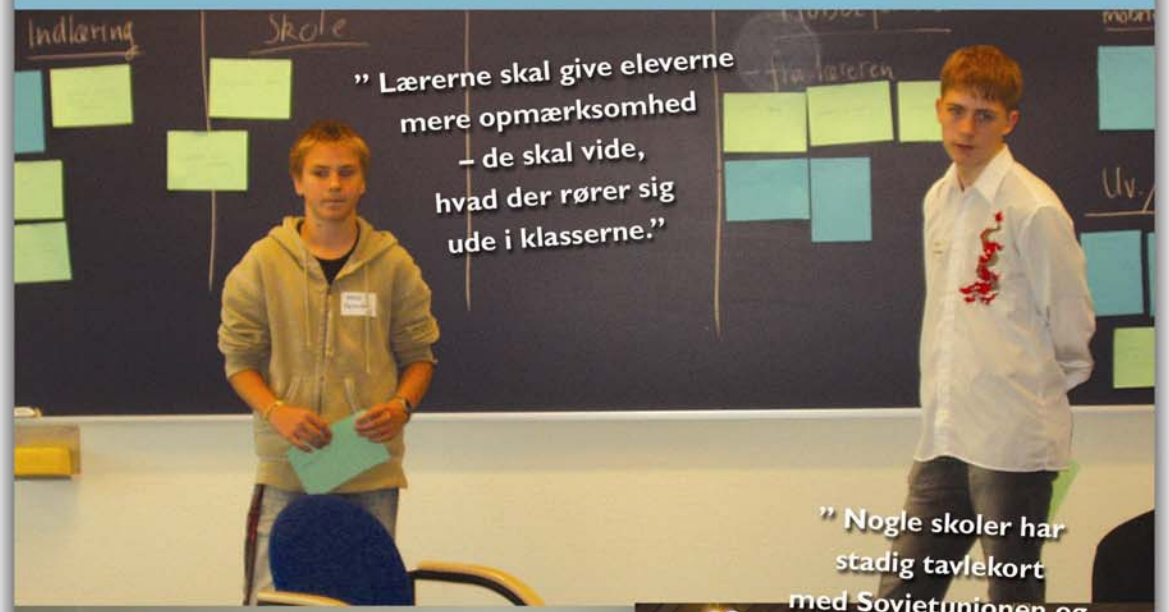
23. Når voksne glemmer at rose, bliver vi ikke motiverede til at arbejde videre og blive bedre. Hvis vi aldrig får ros, ved vi heller ikke, hvor vi står i forhold til det, vi laver i skolen. Lærere burde være bedre til at rose, fordi det styrker ens selvværd, og så bliver man automatisk bedre til det, man gør. Når en lærer roser, føler barnet sig også anerkendt og respekteret, og derfor betyder ros utrolig meget for os børn.

Hvad er løsningen:

24. De voksne kan blive bedre til at rose, hvis vi børn selv fortæller, hvor vigtigt og rart det er at få ros. Lærerne kan også tage på et ”rosekursus”, hvor de lærer, hvordan man roser, og hvor vigtigt det er for barnet at få ros. Hvis det ikke hjælper, kan borgmesteren i de enkelte kommuner lave en lov om, at ”her i byen roser vi børn”.

"Lærerne skal snakke meget
mere med mobberne.
En enkelt samtale nytter
ikke noget."

SKOLEN


Indlæring
Skole
" Lærerne skal give eleverne
mere opmærksomhed
– de skal vide,
hvad der rører sig
ude i klasserne."

" Nogle skoler har
stadig tavlekort
med Sovjetunionen og
Vest- og Østtyskland på."

III. Skolen

25. En stor del af vores liv foregår i skolen, og derfor er det utrolig vigtig, at vi trives og har det godt, når vi er i skole. Skolen har stor betydning for vores liv her og nu, men også afgørende betydning for vores voksenliv. Derfor vil vi gerne gøre opmærksom på nogle forhold, som kan forbedre danske børns skoleliv.

- Mobning
- Bedre undervisning
- Bedre faciliteter

A. Mobning

Hvad er problemet:

26. Vi synes, at alt for mange børn og unge på et tidspunkt i deres liv oplever at blive mobbet, men hvad er mobning? Det er svært at forklare, fordi det nogen synes er mobning, synes andre bare er drillerier. Derfor er vi blevet enige om, at det er den, som bliver drillet/mobbet, som afgør, hvornår det ikke er sjovt længere men direkte mobning.

27. Mobning kan både have karakter af at være fysisk mobning, hvor man bliver forfulgt eller slået - eller usynlig mobning, hvor den som mobbes bliver grint af, bagtalt og holdt udenfor. Den usynlige mobning er den mest dominerede, og den som er sværest at komme til livs, fordi det ikke er ude i det åbne – ofte ved lærerne det ikke.

28. Børn kan blive mobbet med mange ting såsom anderledes tøj og hår, eller fordi man simpelthen skiller sig ud fra mængden og er anderledes. Det er oftest også de svage elever, der ikke har mange venner i forvejen, som bliver mobbet.

29. Mobning er vigtigt, fordi det ikke kun rammer den, som bliver mobbet, men hele klassen Der er børn, der ikke mobber, men som heller ikke tør hjælpe, den der bliver mobbet, af frygt for selv at blive mobbet. Vi tror, at et barn som mobber har det dårligt, derfor er det også vigtigt at hjælpe den, der mobber, fordi han/hun måske har det rigtig skidt med sig selv.

30. Derfor er det også et problem, at nogle lærere bare lukker øjnene og lader som om alting er godt. Lærerne skal simpelthen blive bedre til holde øje med, hvad der rører sig ude i klasserne, så de kan være med til at løse problemerne, inden de løber løbsk. Desværre sker det også, at enkelte lærere kan finde på at mobbe elever. Måske tror læreren bare, at han/hun driller for sjov, men barnet føler sig mobbet. Et barn, som bliver mobbet af en lærer, er utrolig udsat, fordi klassen ikke længere er en tryk ramme, og hvem går barnet til? Det er jo ikke nemt at sige til sin lærer: ”jeg synes du mobber mig”, vel?

Hvad betyder det:

31. Vi synes, at det er vigtigt, at alle børn har det godt både i og uden for skolen, men de børn, der mobbes, har det utrolig svært og bliver såret inderst inde. Når man bliver mobbet, er det også svært at have det godt med sig selv, og derfor får man et lavt selvværd. Hvis et barn hele sit skoleliv bliver mobbet, kan han/hun få alvorlige men af det, fordi det så bliver svært at omgås andre mennesker og at få nye venner, når ens selvtillid er spoleret. I værste fald kan mobning resultere i selvmord, fordi mobbeofret simpelthen ikke ser nogen mening i at leve.

32. Nogle gange begynder mobbeofret selv at mobbe. Måske fordi han/hun føler en form for hævntørst, eller fordi det er den måde, som han/hun kommer gennem skoledagen på.

Hvad er løsningen:

33. Heldigvis kan man gøre meget for at stoppe mobning, men det skal være en helhjertet indsats, hvor både mobbeofret, mobberne, klassekammeraterne, forældrene og lærerne i fællesskab løser problemet. Alle skal involveres, fordi det rammer alle. Dog skal man altid føle sig frem, måske er nogle problemer så private, at det ikke rager andre.

34. Men det er altid en god ide, at få mobberen og ofret til at tale sammen om, hvorfor det sker. Mobberen skal fortælle, hvorfor han mobber, og ofret skal fortælle, hvad der sker følelsesmæssigt, når han/hun bliver mobbet. Dermed får mobberen mulighed for at indse, at det, han gør, er forkert. Derudover skal klassen også involveres, så alle er klar over, hvad mobning gør ved en person, så klassen i fællesskab stopper mobningen. Det er vigtigt, at alle forstår, at man på en måde også mobber ved bare at kigge på i stedet for at stoppe mobningen. Det handler om at tage ansvar for alles ve og vel, og at vi børn lærer at acceptere hinanden, lige meget hvordan vi er.

35. Forældrene til mobbeofret og mobberne burde også involveres. Det kan ske ved, at de mødes og snakker om problemet både med og uden børnene. Derudover burde hele klassens forældre mødes og snakke om mobning, så de ved, at det sker, og hvad man kan gøre for at stoppe mobningen. Hvis det er en lærer, som mobber et barn, må barnet prøve at sige det til læreren, så læreren får det at vide. Hvis det ikke hjælper, eller det er svært at få det sagt, må barnet gå til sine forældre eller en anden lærer. Sammen må de sætte sig ned og snakke om problemet og derigennem finde en fælles løsning.

36. Vi synes, at alle skoler skal oprette en Mobbepatrulje, som er en gruppe elever, der hjælper med at stoppe mobning. Ofte ved eleverne hurtigere end lærerne, hvem der bliver mobbet. Og hvis de er en gruppe, der har ansvaret for at stoppe mobning, kan de hurtigere og nemmere gribe ind og løse problemet.

B. Bedre undervisning

Hvad er problemet:

37. Der er rigtig mange gode lærere, som gør undervisningen spændende og sjov. Det er de lærere der virkelig interesserer sig for deres fag. Men der er desværre også rigtig mange dårlige lærere, som ikke formår at give undervisningen kvalitet. Vi er enige om, at megen undervisning kan forbedres. Alt for ofte er det læreren, der snakker hele timen i stedet for at lade os børn diskutere og prøve tingene af i praksis.

38. Desværre er der også alt for meget larm i klassen, som for det meste skyldes, at læreren ikke har kontrol over klassen, fordi børnene ikke respekterer læreren. Måske er der også larm, fordi undervisningen er kedelig. Men desværre går larmen alt for tit ud over undervisningen, og det er irriterende for de elever, som ikke larmer.

Hvad betyder det:

39. Når undervisningen bliver ensformig og kedelig, lærer man ikke så meget, som man burde. Den brede undervisning til hele klassen betyder også, at nogle elever synes, at det er enormt svært og andre enormt let. Dermed får ingen særlig meget ud af undervisningen. Larm i klassen er også medvirkende til, at man ikke lærer så meget, som man burde. For det første skal læreren bruge tid på at få ro i klassen, og for det andet er det utrolig svært at koncentrere sig, når der konstant er larm i klassen.

Hvad er løsningen:

40. Lærerne kan forbedre undervisningen ved at gøre undervisningen mere varieret, så den altid er spændende og udfordrende. De skal være åbne over for nye undervisningsmetoder, så vi ikke bliver undervist på samme måde hele tiden. Samtidig skal de også prøve at rette undervisningen ind til den enkelte elev, og dermed give plads til både faglig svage og stærke børn, så alle elever i klassen får mere ud af undervisningen.

41. Derfor synes vi også, at de forskellige lærere skal uddanne sig inden for de forskellige aldersklasser. Undervisningen kan også styrkes, hvis læreren snakker med eleverne om, hvordan man burde gribe undervisningen an, så alle synes, at det er sjovt at være med. Derudover burde læreren også informere eleverne om pensum, og hvilke krav de skal opfylde, så man som elev får en større forståelse for lærerens undervisningsvalg.

42. Lærere og elever skal i fællesskab stoppe larmen, så det ikke bliver ved med at gå ud over undervisningen. Det handler om at skabe en fælles respekt for hinanden, ikke kun mellem lærere og elever, men også mellem eleverne, så de, som larmer, holder op.

C. Bedre faciliteter

Hvad er problemet:

43. Gamle bøger, ingen bøger, kopier, forældende tavlekort, dårlige stole, borde som falder sammen, for små lokaler og ulækre toiletter og omklædningsrum. Mange skoler er simpelthen ikke særlig rare at opholde sig i, fordi alt er gammelt og ”out of date”. Skolegården trænger også til en ”make over”. Der mangler farver og legeredskaber. Det må have en ende med alle de besparelser!

Hvad betyder det:

44. Det er meget simpelt, at hvis man sidder på en dårlig stol og et bord, der vipper, kan man ikke koncentrere sig. I stedet for at fokusere på undervisningen, fokuserer man på den dårlige stol, hvilket optager hele ens opmærksomhed, og så lærer vi ikke så meget. Ondt i ryggen og myoser er resultatet af dårlige stole og borde.

45. Gamle og slidte bøger - som lige mangler et par sider - er heller ikke særlig motiverende, som når vi får en helt ny og lækker bog. Alt for tit får vi udleveret kopier, som så nemt bliver væk, hvis

læreren ellers husker at tage kopier nok. Generelt er der mange skoleredskaber, som er i stykker, så det, man skulle i gang med, aflyses. Det lærer man ikke meget af!

Hvad er løsningen:

46. Skolen skal have flere penge til at købe nye bøger, stole og borde, så vi bliver motiverede til at lære meget mere. Toiletter og omklædningsrum skal renoveres, så de ikke længere er ulækre. Hvis man først har fået penge til at opfriske skolen, skal lærere og elever i fællesskab være med til at behandle de nye ting godt og med respekt. På den måde får de nye skolematerialer en længere levetid, og vi får en bedre uddannelse.

47. De dårlige skolefaciliteter skal tages op i byrådet og skolebestyrelsen, og sammen burde de finde en løsning på problemet og skaffe flere penge til skolen.

"Det med at komme i gang
med at leve sundere er svært,
fordi man jo lever godt."
SUND I DANMARK
"Det er et valg,
om man vil leve
sundt."
"Når man tænker
på slik, chips og cola,
tænker man på hygge."

IV. Sund i Danmark

48. Vi vil gerne leve et sundt liv, men nogen gange overtager usunde vaner muligheden for at leve et sundt liv. Det resulterer i, at alt for mange børn bliver fede, fordi de spiser usundt og ikke dyrker nogen form for motion. Børn i Danmark skal have mulighed for at leve et sundere liv, så derfor sætter vi fokus på:

- Fedme
- Usund mad
- For lidt og for meget motion

A. Fedme

Hvad er problemet:

49. Alt for mange børn i Danmark er for tykke, og det giver store problemer ikke kun for det tykke barn, men også for samfundet. Fedme kan være med til at belaste et barns udvikling, og derfor synes vi, at det er et vigtigt problem at tage fat på.

Hvad betyder det:

50. Hvis man allerede som barn bliver for tyk og direkte fed, kan det få indflydelse på ens selvværd, som for nogen bliver lavere og lavere, desto federe de bliver. Lavt selvværd kan også føre til depression, hvor man begynder at trøstespise. Derudover kan fedme føre til mange forskellige sygdomme, som besværliggør at få et godt liv.

Hvad er løsningen:

51. For at forhindre at børn bliver for tykke, skal man nå at gribe ind, inden situationen er uoverskuelig. Det er forældrenes ansvar sammen med det tykke barn at få styr på vægten, men det er også afgørende, at alle omkring det tykke barn bakker op om problemet og hjælper personen på vej. Gennem sundere kost og mere motion kan det tykke barn tabe sig, så derfor er det vigtigt, at skolen, kommunen og staten informerer om, hvordan man spiser sundt og giver gode muligheder for at dyrke motion.

B. Usund mad

Hvad er problemet:

52. Fedme skyldes ofte usund mad, som er alt for nemt at få fat i. Overalt ligger der restauranter, som sælger junk food til billige penge. Selv skolens kantine sælger usund mad, fordi det er billigere end sund mad. Den lokale bager eller tankstation er også en kilde til slik og kager. Vi ved godt selv, at vi er ansvarlige for vores liv, og for hvad vi spiser, men det kan være svært, når der er fristelser overalt. Desuden er det nok en god gammeldags dansk vane, at vi kun kan hygge os med slik og kager i stedet for sunde snacks.

Hvad betyder det:

53. Alt for meget usund kost kan som sagt ende i fedme og følgesygdomme. Men alt for fed og usund mad kan også ødelægge vores koncentration, når vi er i skole og dermed gå udover indlæringen. Derfor er det vigtigt at leve et sundt liv.

Hvad er løsningen:

54. Man kan komme de gamle usunde vaner til livs ved at ændre sine kostvaner. For eksempel når man skal hygge sig, behøver det ikke at være med slik, chips og kage. Man kan i stedet lave en lækker skål med frugt, der er skåret flot og indbydende ud. Det skal ikke bare være æbler og pærer, men mere eksotisk frugt som ananas, blommer og jordbær.

55. Skoleboden burde også være et godt eksempel på, hvordan man spiser sundt. Så ud med slik og pizza og ind med de sunde sandwichs og salater. Forældre og vi børn skal også være bedre til at lave en lækker madpakke, som kan komme i et rent køleskab henne i skolen, så den holder sig frisk hele dagen.

56. Tit er det økonomien, der sætter grænser for, hvor sundt man lever. Derfor forslår vi, at staten sætter momsen ned på sunde og økologiske varer, så de er billigere at købe. På samme tid kan momsen på slik, chips og kager sættes op. F.eks. burde det være billigere at drikke økologisk mælk end kakao og juice.

57. For at fremme sundhed kan kommunen uddele gratis frugt en gang om måneden, så vi ikke glemmer at leve sundt.

58. Forældre, lærere og os børn skal i fællesskab sørge for, at vi lever sundt og ændre de gamle slik vaner. Det skal dog lige siges, at slik, chips og junk food smager meget godt, og man må godt spise det en gang imellem bare ikke hver dag.

C. For lidt eller for meget motion

Hvad er problemet:

59. Der bliver dyrket alt for lidt motion i skolen og i fritiden. Det er synd! Motion kan nemlig være rigtig sjovt og en god måde at lege og lære på. Problemet er, at i skolerne er der kun få idrætstimer, og de er ofte meget kedelige – vi laver altid det samme – måske fordi der er for lidt tid. Derudover er det også for dyrt at gå i fitnesscenter eller til anden sport, hvor man får rørt sig. Omvendt er der børn, som bliver presset til at dyrke sport på eliteplan. Det kan blive et problem for barnet, hvis han/hun føler sig presset til det.

Hvad betyder det:

60. Det er godt for krop og sjæl at dyrke motion. Som barn får man både brændt en masse energi af, og man styrker samtidig kroppen, mens den vokser. Det betyder, at man kan undgå som voksen at få ondt i f.eks. ryggen eller dårlige knæ. For lidt motion betyder også, at nogle børn bliver tykke, fordi de simpelthen ikke rører sig nok. Det er synd, fordi tykke børn oftest har det svært – det ved vi!

61. Elitesport kan tage hårdt på et barn, når idrætsklubben og forældrene presser barnet til det yderste. I starten kan det være rigtig sjovt, men hvis al ens tid går med sport eller klaver for den sags skyld, når man ikke andet. Det at være sammen med ens venner fra skolen og være en del af det sociale miljø glipper, fordi der ingen tid er. Mange børn kan ikke klare elitesport i længden og bliver stressede af det.

Hvad er løsningen:

62. Idrætslærerne skal sørge for en sjov og spændende undervisning, der er afvekslende, så det ikke kun er dem, som er gode til fodbold, der får noget ud af undervisningen. Der skal være noget for alle. Derudover burde skolen sætte flere timer af til idrætsundervisning, så vi jævnligt får motion, men også så der er tid til at lave noget mere sjovt og spændende. Det kunne være fedt med flere årlige skolesportsstævner, eller hvis der blev sat hele dage af til motion, så vi fik rigtig meget ud af det.

63. Derudover burde staten eller kommunen give mere tilskud til forskellige sportsgrene, så det ikke er så dyrt at gå til for eksempel dans eller i fitnesscenter.

64. Elever, lærere og forældre kunne også holde et møde, hvor vi diskuterer, hvordan man får flere børn til at dyrke motion. Vi tror, at mere information og opmærksomhed på motion vil få flere børn til at røre sig. Ikke kun fordi det er sundt, men fordi det er sjovt.

65. Når et barn dyrker sport på eliteplan, er det utrolig vigtigt, at træneren og forældrene lytter til barnet. Det er forældrenes pligt at stoppe, mens legen stadig er god. Hvis de ikke kan se, at barnet ikke trives, må klasselæreren gå ind og støtte barnet ved at snakke med forældrene og træneren om det pres, de lægger på barnet.

"De voksne må gerne sætte grænser, bare ikke for mange."
"Jeg må selv bestemme, hvornår jeg skal i seng, bare jeg kommer op om morgenen."
HVEM BESTEMMER HER?
"Hvis man gerne vil være sanger, og ens forældre synes man skal være advokat."

V. Hvem bestemmer her?

66. Vi vil gerne have mere indflydelse på vores eget liv både i skolen og hjemme hos mor og far. Vi ved godt, at som børn er det godt at have forældre og lærere, der bestemmer og sætter grænser, men vi vil alligevel gerne høres og lyttes til. Vi har en mening om de ting, vi foretager os, og de ting der sker omkring os. Derfor skal vi tages med på råd, når voksne tager beslutninger, der vedrører os. Derfor vil vi gerne sætte fokus på mere medbestemmelse i:

- Skolen
- Hjemme

A. Skolen

Hvad er problemet:

67. Vi er på skolen hver eneste dag, og derfor synes vi, at det er vigtigt, at vi får indflydelse på de ting, der sker i skolen. Vi vil gerne have mere medbestemmelse i undervisningen, på skolens indretning, skolenboden, mødetider og hvor lejrturen går hen. Det er et problem, at vi ikke bliver inddraget i skolens beslutninger, fordi man føler sig forbigået. Især fordi mange af beslutningerne drejer sig om os børn, og derfor skal vi have en vis grad af medbestemmelse.

Hvad betyder det:

68. Børn har gode ideer til, hvordan skolen kunne forbedre mange ting, men når vi ikke bliver spurgt, har vi heller ikke en særlig stor ansvarsfølelse over for det, der sker i skolen. Skolen burde have en større tiltro til vores meninger og måden, som vi synes, tingene skal foregå på.
Når læreren fuldt ud bestemmer, hvad der skal ske, bliver vi ikke motiverede i samme grad, som når vi bliver taget med på råd. For eksempel er idræt ofte kedeligt, fordi vi altid laver det samme.

69. Skolebodens dyre og usunde tilbud betyder, at vi ikke har lyst til at købe noget. Desuden er det rigtig ærgerligt, at der sælges alt for usund mad, når man ved, at mange danske børn i forvejen er for tykke eller bliver det. På samme måde ville det være rart, hvis vi kunne få indflydelse på, hvor vi skal hen på lejrtur, da det nu en gang er os, som skal på tur. Som sagt har vi masser af ideer og ønsker, og de burde opfyldes, så vidt det er muligt. Det er altid sjovere at komme et sted hen, som man selv har bestemt, i stedet for at det er lærerne, som bestemmer det.

70. Det er altid skolen, som bestemmer, hvornår vi skal møde. Det kunne være rart, at vi i den forbindelse blev hørt. Der er fordele og ulemper ved at møde senere, men måske kunne man i fællesskab finde en løsning, som er bedre for alle. Når vi bliver taget med på råd, føler vi os taget alvorligt og respekteret, derfor skal vi inddrages i skolens beslutninger, fordi det drejer sig om os.

Hvad er løsningen:

71. Det handler om, at voksne skal have mere tiltro til os børn og tro på, at vi er egnede til at være med til at bestemme, hvad der sker omkring os. Lærerne burde sætte sig ned med eleverne og snakke om de ting, der sker i skolen. Så ved de i det mindste, hvad vi gerne vil. Skolen kunne indføre mere demokrati i klassen, når ting såsom undervisning og lejrtur skal besluttes. Derudover burde elevrådet have mere indflydelse, så man f.eks. kunne få rettet op på de usunde skoleboder og være med til at diskutere skolens mødetider. Skolen burde i det hele taget vedtage en medbestemmelsespolitik, som inddrager os børn.

72. Har man et Børnebyråd skal det også inddrages, når kommunen vedtager sager, som drejer sig om skolen og dermed os børn. Det har stor betydning for os, at beslutninger ikke bliver taget hen over hovedet på os, men at vi inddrages i debatten, så de voksne ved, hvor vi står.

B. Hjemme

Hvad er problemet:

73. Vi synes, at det er helt i orden, at mor og far bestemmer over os, selvfølgelig skal de det, de er jo vores forældre. Det er dog vigtigt, at vi inddrages i beslutningerne, og at de fortæller os, hvorfor de synes, som de gør, og at de hører, hvad vi har at sige. Men på nogle områder skal vores forældre bakke ud og lade os selv bestemme. Det drejer sig især om hår, tøj og musikstil. Det er vores eget private område. Ligesom vi selv vil bestemme, hvordan vores værelse ser ud, og hvad vores selvtjente penge skal bruges på. Og nogle børn synes også, at det er irriterende, at de ikke selv må bestemme, om de vil have et kæledyr. Mor og far skal ligeledes inddrage os børn noget mere, når det drejer sig om ferier. Alt for tit bestemmer de, hvor turen skal gå hen uden at spørge til vores interesser.

Hvad betyder det:

74. Det er vigtigt, at forældre respekterer, at vi gerne selv vil bestemme, hvilket tøj vi går i. Det er jo vores egen stil, og os som skal gå i tøjet. Det samme er gældende for, hvordan ens frisure ser ud.

Vi vil gerne snakke med mor og far om det, men de skal lære, at det er vores hår og vores tøj. Hvis de begynder at kræve andet, føler vi ikke, at de lytter til og respekterer os, som vi nu en gang er. Tøj og hår er jo også kun udvendige ting og har ikke noget at gøre med, om man er et godt menneske. På samme måde skal forældre lære, at vores værelse er vores værelse. Det er os, der bor dér. De kan komme med råd og gode ideer til indretning og oprydning, men de skal acceptere, at det er vores private rum. Og det er virkelig dejligt at have sit eget værelse, hvor man kan være alene uden søskende og forældre.

75. Når man som barn ikke bliver inddraget i familiens beslutninger såsom feriested, føles det som om, at de ikke lytter til vores behov. Vi kan ikke lide, når beslutninger bliver taget hen over hovedet på os, fordi det får én til at føle sig udenfor og ikke taget alvorligt.

76. For mange børn er det dejligt at få et kæledyr, men forældre siger ofte nej, fordi de tror/ved, at det er dem, der kommer til at passe dyret. Men et kæledyr er en god ven, og hvis vi selv synes, at vi er ansvarlige nok til at kunne passe et dyr, burde vi få lov. Hvis man selv tjener penge, må man da også selv bestemme, hvad de skal bruges på. Om det så er et kæledyr eller tøj. Det er vores penge.

Hvad er løsningen:

77. Heldigvis er rigtig mange forældre gode til at lytte og snakke med én om ens valg. Men i stedet for at bestemme, hvilket tøj man skal gå i, og hvordan ens hår er, skulle de i stedet respektere vores valg. Det er jo nogle meget private ting.

78. Hvis vores forældre ikke accepterer vores valg, kunne vi prøve at snakke med vores forældre og få dem til at forstå, hvor vigtigt det er for os. Vores klasselærere kunne også sætte fokus på emnet og inddrage forældrene, så de ved, hvor vigtigt det er for os børn. Det er afgørende, at børn og forældre får en forståelse for hinanden, så man ikke bruger tiden på at skændes om ting som tøj og hår. Ligeledes skal forældre huske at inddrage barnet, når de tager beslutninger, som vedrører hele familien. F.eks. ferie. Det er jo ikke, fordi vi vil bestemme altid, vi vil bare gerne tages med på råd, når det nu også drejer sig om os.