

# På vej til en sunder skole

INSPIRATIONS-  
HÆFTE  
TIL  
ELEVRÅDET





# Kære elevråd

Synes I også, at det er ufedt at være usund og fedt at være sund? Kunne I tænke jer at sætte gang i mere motion og sundere skolemad på jeres skole?

På tre konferencer har Børnerådet og Danske Skoleelever oplevet, hvordan elever fra 75 forskellige elevråd har givet og fået idéer, fx til:

**Fællesleg på skolen, Sundere mad i kantinen, Vandautomater, Sundhed som valgfag, Røgfri skole**

I kan læse mere om nogle af idéerne i dette hæfte. Og vi håber, at I kan bruge vores tips til, hvad elevrådet kan gøre, og hvem I kan samarbejde med.

Held og lykke på vejen til en sundere skole fra

*Klaus Wilmann*, formand  
[www.boerneraadet.dk](http://www.boerneraadet.dk)

*Anemone Birkebæk*, formand  
[www.skoleelever.dk](http://www.skoleelever.dk)



Kantiner  
friste jeres  
skole?



*Fællesleg under sundheds-  
konferencen på  
Gerlev Idræts højskole*

## Indhold

Tre konferencer med brændstof til sunde skoler / 4-7

Sund mad i skolen - det er da total opper'n / 8-9

Sæt skolen i bevægelse / 10-11

Spring med på vandvognen / 12-13

Sæt sundhed på skoleskemaet / 14-15

Tal om sundhed / 16

Kostkompasset viser retningen / 17

Bring stafetten i mål - fra ide til handling / 18-19





# Tre konferencer med brændstof til sunde skoler



Børnerådet og Danske Skoleelever har holdt tre konferencer om sundhed i skolen med 150 elever fra 5. til 9. klasse.

Ikke fordi vi ville lære eleverne, at sund mad og motion er vigtigt. Det vidste de faktisk godt.

Ikke fordi vi ville give dem en færdig løsning på en sund skole. Den findes ikke.

I stedet lavede vi en dag, hvor elevernes erfaringer og meninger om en sund skole kom i centrum. De to elever

fra hver skole kunne drage hjemad med en plakate med en lille eller stor ide, med starten på en handlingsplan eller med en fuld beskrivelse fra idé til fuldførelse.

Alle skoler blev beriget med en konkret idé, og nogle er i fuld gang med at gøre noget ved det.

Hvis sundheden skal holde i længden, så skal eleverne:

- **Selv være engagerede**
- **Selv komme med idéer**
- **Selv være med til at bestemme**



## **Ingredienser til en sundhedskonference for 50 engagerede elevrådsrepræsentanter**

*2 modne elever fra det store elevråd fra 25 forskellige skoler*

*1 idrætshøjskole eller 1 ungdomshus*

*5 unge madeksperter fra Suhr's seminarium*

*5 unge motionseksperter fra en idrætshøjskole*

*Masser af vand og frisk frugt*

*1 sund og appetitlig frokost med valgmuligheder*

*Pausegymnastik og fællesleg*

*1 køreplan:*

*Hvordan er det nu på vores egen skole?*

*Hvordan er det på de andres skoler?*

*Hvordan kan vores skole blive sundere?*

*1 konkret mål*

*1 plakat, så resten af skolen kan se idéen*



# Legeplads

## Aalborg Friskole på vej

### Hvad skal vi gøre?

- Lave research (priser, størrelse, brugbarhed osv.)
- Finde sponsorer

### Hvem skal vi tale med?

- Elevrådet
- Klasserne
- Bestyrelsen
- Sponsorerne

### Hvad gør vi senere?

- Laver et budget
- Præsenterer det for de involverede

### Hvad skal andre gøre?

- Bakke op om idéen
- Være klar til at hjælpe



*Fællesleg på  
konferencen i  
Ungdommens  
Hus, Fredericia*

*Præsentation af  
idéer på Gerlev  
Idrætshøjskole*





Læs mere om  
konferencerne og  
skolernes idéer på:  
[www.brd.dk](http://www.brd.dk)

# Sund mad i skolen – det er da total opper'n

## Hvad er neder'n?

- 3 ud af 4 børn og unge får for meget sukker – knas!
- Alt for få børn og unge spiser frugt og grønt – øv!
- Alt for mange børn og unge springer frokosten over – og bliver derfor trætte og uoplagte – come on!

Man kan hæve andet end penge i banken!  
På [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) kan du også gå i erfaringsbanken og læse om andre skolers gode og sunde idéer - og der er intet gebyr!

## What's up:

- I kan koncentrere jer i skolen - også i de sidste timer.
- Sund mad gør jer i godt humør.
- I får alle de vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for til at holde sig rask.

## Hvad så?

Der er både små og store løsninger, der kan få maden i topform på jeres skole:

- En frugtbod, der i de små frikvarterer sælger lækkert frugt og grønt, som kan stille den lille sult.
- En ugentlig frugtdag eller et dagligt frugtkvarter.

- En madpakkeservice – ligesom den med mælkeordningen.
- En kantine eller madbod, der sælger sund frokost hver dag eller et par gange om ugen.
- At alle skal la' slik og sodavand blive hjemme.

## Alt om kost - hjælper hvis I er lost..

Der er meget at få styr på, når skolen skal i gang med en sund madordning. Fødevarestyrelsens rejsehold tager gratis ud og hjælper skoler med sunde madordninger. Find dem på: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk), eller ring til deres hotline 80 60 10 60 på hverdage mellem 9-12.



Er der for meget junkfood og for lidt grønt og sundt på jeres skole, når det ringer ud til spise-frikvarter?

*På Absalons Skole i Roskilde arbejder elev-rådet på at få en frugtbot*



# Sæt skolen i bevægelse

## Rock og rul - motion er kroppens guld

Børn og unge skal bevæge sig 60 minutter om dagen. Tjek derfor nogle af de gode grunde til at sætte skolen i bevægelse:

- I får gode, aktive og sjove oplevelser sammen.
- I får en bedre kondi og kan lave en masse uden at blive trætte.
- I styrker muskler og knogler, så de kan holde hele livet.
- I føler, I har mere energi til dagen.
- I kan bedre undgå konflikter i frikvartererne.

## Sæt i gang!

Der er mange måder I kan få jeres skole og elever i topform på:

- Iværksæt en legepatrulje: Nogle af skolens større elever kan blive uddannet til at sætte gang i en masse lege i frikvartererne – tjek [www.legepatruljen.dk](http://www.legepatruljen.dk)
- Arranger idrætsdage og skole-turneringer.
- Hold fællessamlinger for hele skolen, hvor I laver sjove aktiviteter sammen.
- Fælles morgengymnastik i klassen eller på hele skolen et par gange om ugen eller om måneden.
- Åbn gymnastiksalen/hallen i frikvartererne, så I kan brænde krudt af imellem timerne.



## 1 2 3... parat til start!

På disse hjemmesider kan I få flere ideer

- Legedatabasen: [www.fdf.dk/legedatabasen](http://www.fdf.dk/legedatabasen)
- Projekt sund skole: [www.sundskole.nu](http://www.sundskole.nu)



*På Jetsmark Centralskole  
arbejder elevrådet for at  
få gymnastiksalen åbnet  
i frikvartererne...*

Mangler I svedige  
aktiviteter,  
der holder  
lattermusklerne  
i fin form?



Er sodavand, kakao-  
mælk og andre søde  
bæskedrikke  
tørstslukkeren på  
jeres skole?



*På Suldrup Skole står en vandautomat  
højt på ønskesedlen*



# Spring med på vandvognen

## Hvilken væske er den bedste?

Vand er den bedste tørstslukker – og tjek lige hvorfor:

- Nul kalorier.
- Det er billigt at tappe vand fra hanen.
- Det indeholder magnesium, jod og kalk, som kroppen har brug for.
- Det holder hovedet friskt og klart.

## Fyld tanken op med vand!

Kroppen skal ca. have 1 ½ liter væske om dagen. Hvis I bevæger jer meget, har den selvfølgelig brug for endnu mere.

## Hvordan starter I vandkampen?

- Skaf en god drikkedunk, der nemt kan blive fyldt op med vand – og klare et skoleliv på farten.
- Få en vandautomat på skolen, der giver koldt og lækkert vand.
- Drop kakaomælken og de andre søde drikke fra skolebuden og fjern sodavandsautomaten.

## Det' da løgn.

- Børn og unge får i dag mest sukker fra sodavand.
- Børn og unge mellem 4-14 år drikker kun, hvad der svarer til 1 ½ glas vand om dagen.

## Husk mælken – den hjælper helten

Mælk giver kroppen kalk, som gør knogler og tænder stærke og sunde. Husk derfor at drikke ½ liter hver dag! Vælg mini- og skummetmælk, som ikke feder.



En mælkeordning  
for alle klasser  
på skolen er en  
super idé!

# Sæt sundhed på skoleskemaet

## Sundhed på skemaet - ja tak!

Der er mange muligheder for at lære om sundhed i timerne. Hvad med?

- Temadage: Her kan I arbejde med et emne om sundhed, som I finder sjovt og interessant.
- Projektuger: På tværs af klasser og fag kan I få en spændende og afvekslende uge om sundhed.
- Konkurrencer: I kan deltage i konkurrencer der sætter gang i sundheden, fx "Alle Børn Cykler" hvor man dyster mod andre klasser fra hele landet om at cykle til skole. **www.abc-abc.dk**

- Opgaver i undervisningen: Brug timer i dansk, natur og teknik, hjemkundskab, idræt og matematik til at arbejde med sundhed.
- Besøg af en gæstelærer: En fodboldspiller, en læge, en kok eller en live-rollespiller.

## Søg og I vil finde..

Tjek disse hjemmesider, hvor I kan lære mere om sundhed:

- **www.kromozone.dk**
- **www.bevaegdignu.com**
- **www.madklassen.dk**

## Rygtet siger..

I Børnerådets Børne- og Ungepanel med 72 klasser har over halvdelen af eleverne i 8. klasse sagt:

"Vi ønsker bedre undervisning i skolen om, hvordan man fremmer sin sundhed."

"Vi ønsker mere undervisning om sundhed i skolen."



Er rygtet  
også sandt på  
jeres skole?

Kunne jeres skoledag  
trænge til at blive en  
tand sundere?

*På Grønhøjskolen i Taastrup er elevrådet gået  
i krig med at få sundhed som valgfag*





# Kostkompasset viser retning

## Tal om sundhed

### Vidste du at..

- **2 til 3** elever i en klasse er overvægtige.
- Kun **halvdelen** af eleverne i 8. klasse spiser frokost hver dag.
- Mange børn og unge er **fysisk inaktive**.
- **15 ud af 20** børn i en klasse får for meget sukker.

*Kilder: Sundhed i 8. klasse, Børnerådet 2005, Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen.*

### Sagt af elever i Børnerådets Børne- og Ungepanel:

"Jeg er bange for, at min krop ikke kan holde til at blive forpustet."

"Jeg mener, at overvægtige bare skal tage sig sammen."

"Jeg synes, at der burde være undervisning i hvordan man fremmer sin sundhed."

"Jeg spiser ofte grillmad til frokost."

"Det er sejt at svede, når man dyrker idræt."

# ngen

## Sluk tørsten i vand

Tag en drikkedunk med i skole og til idræt og fyld den med lækende vand i løbet af dagen.

## Spis varieret og hold normalvægten

Spis lidt af det hele: frugt, grønt, kød, fisk, groft brød og enten kartofler, pasta eller ris.

## Spar på fedtet — især fra kød og mejerivarer

Smør, sødmælk og mange oste er fx fede.  
Vælg i stedet det magre.

## Vær fysisk aktiv — mindst 1 time om dagen

Rør dig sjovt og som du kan li:  
sugning, fangeleg, fodbold, rollespil, dans, jorden er giftig og ...

## Spis frugt og grønt — 6 om dagen

Spis, hvad du er i humør til.

## Spis fisk og fiskepålæg — flere gange om ugen

## Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød — hver dag

## Spar på sukker — især fra sodavand, slik og kager







# Bring stafetten i mål – fra ide til handling

## Hvordan kan jeres skole blive sundere?

Skoler er forskellige, og hvad er det lige, der skal til for at netop jeres skole kan komme i bedre form?

I kan som elevråd tænde gnisten med en god idé, men vi ved godt, at I får svært ved at gennemføre den på egen hånd.

## Få en ide

**Den hurtige runde med stjerner:** Hold et elevrådsmøde, hvor I skiftes til at komme med idéer indtil, der ikke er flere, der kan komme på noget og tavlen er godt udfyldt. Giv hvert elevrådsmedlem

tre stjerner, som kan gives til et, to eller tre forslag. Idéen med flest stjerner skal videre til målstregen.

## Den grundige og demokratiske:

Hold en temadag ”Sådan får vi en sundere skole” med alle lærere og elever: Hvad er godt og hvad er skidt for sundheden på vores skole? Hvordan kan vi få mere af det gode?

## Elevrådet har en plan

- Beskriv hvorfor det er vigtigt at gennemføre jeres ide.
- Beskriv målene med jeres ide – hvordan vil det blive at gå på jeres skole, når jeres idé er

gennemført.

- Hvad skal elevrådet gøre?
- Hvornår skal der ske noget?
- Hvem skal elevrådet samarbejde med?

## Samarbejdspartnere

Elevrådet · Klasserne  
Forældrene · Skolebestyrelsen  
Skoleledelsen · Lærerne  
Firmaer · Forretninger og  
andre i byen · Organisationen  
Danske Skoleelever

## "Halv"-fast udeordning på Gjøl skole

### Sådan er det nu på skolen

Børnehaveklasse til 5. klasse skal være ude.

### Sådan vil vi gerne have det i fremtiden

6. og 7. klasse skal være ude i det første frikvarter (De to elever kom selv fra 6. klasse).

### Hvad kan der gøres og hvem kan gøre det?

Vi skal snakke med elevrådet, lærerne og skolebestyrelsen.

### Hvordan er det gået med idéen?

Fra august 2006 skal 6. og 7. klasse være ude i mindst et frikvarter.



*Idé fra eleverne på Gjøl Skole i Aabybro, som deltog på sundhedskonferencen på Nordjyllands Idrætshøjskole i Brønderslev den 5. april 2006.*



**Tak** for økonomisk støtte til:  
Ministeriet for Familie- og  
Forbrugeranliggender,  
Sundhedsministeriet og  
Trygfonden.

**Tak** for godt samarbejde til  
Fredericia Kommune,  
Gerlev Idrætshøjskole,  
Nordjyllands Idrætshøjskole,  
Statens Pædagogiske Forsøgscener  
og Ungdommens Hus.

©Børnerådet 2006.

Flere hæfter kan bestilles  
på [www.brd.dk](http://www.brd.dk)

Redaktion: Lene Hansen,  
Karina Elmeskov Larsen,  
Mette Bøgebjerg Jørgensen.

Foto: Lene Hansen.

Tegninger: Tobias Mikkelsen.

Layout: Oktan, Peter Waldorph.

Tryk: Schultz

Oplag: 10.500

ISBN: 87-90946-40-5

# Sundhed er .....

At være rask  
At have det sjovt  
At klatre i træer  
At ha' en kantine  
At ingen mobber  
At komme til et rent toilet  
At indånde frisk luft uden røg  
At spise fristende og nærende mad  
At være i gymnastiksalen i frikvarteret  
At drikke friskt og velsmagende vand  
At lege med gode venner

At sidde på en behagelig stol  
At lære at lave mad  
At undgå hashsælgere  
At lave pausegymnastik  
At have en frugtdag  
At lære en ny idrætsform  
At have god tid til at spise  
At løbe stærkt uden at blive forpustet  
At lære om kroppen

Hvordan bliver **jeres** skole sundere?



**Børnerådet**



Danske  
Skoleelever