



# SUNDHED I PÆDAGOGISK PRAKSIS

Inspiration til sundhedsfremme blandt børn og unge





# Indhold

- Sunde rammer for børn og unge 4
- Tjekliste til sundheden 11
- Indsats for forældre og ”småtussere” 15
- Stenbroens stærke unger 19
- Et mangfoldigt liv 23
- Seje lege giver seje børn 27
- Frie børn leger bedst 31
- Med i fællesskabet 35
- Sanselig føde 39
- Den røde tråd i Søllinge 43
- Et stærkt netværk 47

# Sunde rammer for børn og unge

HVILKE MULIGHEDER har børne- og ungeinstitutioner for at fremme sundheden hos de børn og unge, der dagligt har deres gang i klubberne, fritidsordningerne/SFO'erne, børnehaverne og vuggestuerne? Det giver denne pjece nogle bud på, ved at beskrive hvordan en række institutioner har indarbejdet sundhed og sundhedsfremme i deres dagligdag.

Der er mange grunde til at arbejde med sundhed i institutionerne. Erfaringen viser, at børn som tidligt introduceres for sunde vaner vil have en tendens til at holde fast i disse i deres ungdoms- og voksenliv. Der har i de sidste par år været en bekymrende udvikling inden for en række sundhedsområder blandt børn og unge, hvor det også er vigtigt med en forstærket indsats i hjemmet og i institutioner. Blandt andet kan det ses, at

- To ud af tre 15-årige lever ikke op til anbefalingen om at være fysisk aktive 1 time om dagen. For hver femte har det direkte uheldige sundhedskonsekvenser fx forhøjet blodtryk og begyndende insulinresistens.
- Hver femte pige og hver syvende dreng i alderen 6–8 år er overvægtig.
- Næsten hver fjerde 15–16 årige har prøvet at ryge hash.
- Danske unge har stadig europa-rekord i druk.
- Antallet af registrerede klamydia-tilfælde er steget fra 12.000 i 2000 til ca. 22.000 i 2004, antallet af smittede er sandsynligvis dobbelt så stort.
- Flere børn indlægges med stress.



Det er alle forhold, der kan forebygges gennem sundhedsfremmende indsatser, de steder hvor børn og unge opholder sig. Derfor bør sundhed og sundhedsfremme indgå som et fast emne i institutionerne, og de voksne, der arbejder disse steder, må desuden påtage sig et særligt ansvar for at tænke sundhed ind i hverdagen.

### **Tilgange til sundhedsfremme**

I det følgende er der beskrevet ti eksempler på, hvordan der bliver arbejdet med sundhed i forskellige børne- og ungeinstitutioner, lige fra vuggestuer, børnehaver, skoler, fritidsordninger/SFO'er til specialskoler. Eksemplerne er valgt ud fra, at de er gode eksempler på, hvordan man kan arbejde konkret med sundhed, og de er tænkt som eksempler til videre inspiration. De beskrevne indsatser viser, at der kan være mange forskellige pædagogiske tilgange til at arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse. Eksemplerne viser også, hvordan sundhed og sundhedsfremme hænger tæt sammen med børns og unges trivsel og deres kompetencer til at træffe egne og sunde valg. Dermed bliver sundhed også en del af den pædagogiske faglighed.

Modellen viser, at den enkeltes sundhedsadfærd afhænger af personens evner til at mestre tilværelsen med de udfordringer og problemer, den byder. Derudover er adfærden påvirket af psykosociale processer såsom normer og værdier, og de rammer der er for adfærden – såkaldte rammebetingelser i miljøerne.



Modellen er udarbejdet af Bente Jensen i bogen "Sundhed og sårbarhed. Store børns beretninger om sundhed og hverdagsliv". Side 191. 2002/2006. København: Hans Reitzels Forlag.

## **PRAKSIS**

Som pædagog har man mulighed for at stimulere børn og unges lyst og trang til at prøve nye ting, samt at arbejde med det enkelte barn/unges livsmod og handlekompetencer, således at barnet/den unge stimuleres til konkret handlen – også i forhold til sundhed. Dermed hænger den pædagogiske og sundhedsfremmende praksis ofte tæt sammen. Da langt de fleste børn og unge i Danmark har en daglig tilknytning til børne- og ungeinstitutioner, er pædagoger en væsentlig og integreret del af børn og unges hverdagsliv, ligesom pædagoger i mange henseender fungerer som rollemodeller, på samme måde som børnenes forældre og kammerater gør det. Derfor har pædagoger en god mulighed for at lave en sundhedsfremmende indsats.

## **PSYKOSOCIALE PROCESSER**

De psykosociale processer er blandt andet normer og værdier. Eksempelvis samfundsmæssige normer, som overordnet udstikker nogle rammer for, hvad der er acceptabel og uacceptabel adfærd. Der kan også være meget lokale normer og værdier, fx i omgangskredsen, der også kan påvirke den enkelte. Også i skolen, familien og i institutioner er der bestemte normer og værdier, som har indflydelse på hvordan man handler. Et eksempel på en institution som har oplevet, at deres indsats har medvirket til en ændret kultur, er Galten Ungdomsklub og deres arbejde med alkohol, som er beskrevet i dette hæfte.

## **RAMMEBETINGELSER**

De rammer, der er omkring den enkelte, er med til at definere den enkeltes muligheder for at handle. Rammebetingelserne kan være samfundsmæssige, f.eks. lov om forbud mod salg af alkohol og tobak til unge under 16 år, og de kan også være lokalt forankrede, f.eks. alkoholregler i den enkelte institution. I denne pjece er der flere eksempler på, at der arbejdes bevidst med at sætte rammer

for sundhedsadfærden. For eksempel arbejder Virklund SFO bevidst med både frivillige og obligatoriske tilbud til børnene for at sikre, at børnene prøver nye udfordringer. Et andet eksempel, hvor man har arbejdet med rammer, er Rindum Børnehave, som har arbejdet med sundhed i børnehaven ved hjælp af Sundhedstegnet. Sundhedstegnet er en slags tjekliste af, om man arbejder med sundhed på en række forskellige områder.

### **Forældreinvolvering**

Modellen viser, at de tre forskellige områder sammen spiller ind på den enkeltes sundhed. Som pædagog har man mulighed for at sætte rammer for sundhedsadfærd i institutionerne og for at styrke det enkelte barns mestring af sin sundhed.

Hvis sådanne rammesættende indsatser skal have størst mulighed for at påvirke normer, værdier og praksis, er det imidlertid vigtigt, at de også er gældende og accepteret andre steder end i børne- og unge institutionerne. Derfor er forældresamarbejdet vigtigt.

Gennem målrettet samarbejde med forældrene og andre institutioner kan der opnås en opbakning til de rammer, som er i institutionerne, og dermed kan accepten af dem øges. Mange af de institutioner, der er beskrevet i det følgende, har prioriteret forældreinddragelse højt. Det gælder bl.a. børnehaven Hylet og den integrerede institution "Klatretræet". I "Klatretræet" havde involveringen af forældre bl.a. det sigte at opnå forståelse for f.eks. religiøse og kulturelle forskelligheder blandt de familier, som har





børn i institutionen og at opnå en forståelse for forskellige sundhedsvaner eksempelvis hvad sund mad er i forskellige kulturer.

### **Sunde rammer**

At støtte daginstitutioner, skoler, sportsklubber og andre børn og unge institutioner i at sætte sunde og gode rammer har været en gennemgående strategi på mange forebyggelsesområder ud fra en erkendelse af, at de omgivelser og de normer der er tilknyttet de miljøer børn og unge færdes i, har stor betydning for deres sundhed. Samtidig har det også vist sig at være en tilgang som har haft effekt i forhold til bl.a. at nedbringe antallet af rygere blandt børn og unge.

Eksemplerne som beskrives i pjecen viser en række forskellige tilgange til sådanne rammer omkring sundhed og sundhedsfremme. Nogle fokuserer på sund kost, andre på alkohol, rammer i og uden for institutionen, samarbejde med forældre, forældreaftaler, hygiejne i daginstitutioner, og mange andre tilgange. Eksemplerne viser samtidig, hvordan rammerne bliver støttet af den pædagogiske praksis. Forhåbentlig kan de inspirere til at finde nye måder at arbejde med sundhed og sundhedsfremme på.



**RINDUM BØRNEHAVE** har sat fokus på sundhed ved hjælp af Sundhedstegnet. Institutionen bruger Sundhedstegnet til at tjekke sine initiativer på sundhedsområdet. Det har skærpet institutionens opmærksomhed på sundhed, hvilket gør det lettere at tage nye initiativer på området.



# Tjekliste til sundheden

ET A4-ARK LAMINERET i plastik er det synlige bevis på, at Rindum Børnehave i Ringkøbing har arbejdet med "Sundhedstegnet".

A4-arket hænger på opslagstavlen i børnehavens entré: "Diplom, Sundhedstegnet.dk 2005", står der. På arkets nederste halvdel er der sat flueben i 20 ud af 28 mulige firkanter.

Børnehaven har allerede arbejdet med sundhed tidligere. Derfor er de afkrydsede flueben ud for punkter som leg & bevægelse eller trivsel & sundhed ikke udtryk for, at børnehaven har ændret praksis. Faktisk har medarbejderne stort set kun registreret den pædagogik og de aktiviteter, de i forvejen havde.

- Vi har altid haft fokus på sundhed, men Sundhedstegnet har bla. betydet, at vi har sat nogle skilte op med rygning forbudt, siger børnehavens souschef, Inge Andersen.

## Mærker behov

Eksempelvis kan børnene spise deres madpakker, når de har lyst, og døren ud til den store, varierede legeplads er altid åben. Alle, også de mindste, kan komme ud, når de vil.

På den måde understøtter og udvikler institutionen børnenes evne til selv at mærke, hvad de har lyst til og brug for samt oplevelsen af, at deres behov bliver respekteret.

Samtidig letter den aktive brug af uderummet belastningen af de 48 børn og syv voksne på de 106 inde-kvadratmeter, med færre konflikter som en mærkbar konsekvens. Institutionen har næsten heller ingen sygdom, hverken blandt børn eller personale.



*”Sundhedstegnet er jo en måde, man kan tjekke sig selv på. Se om der er nogle ting, vi kan gøre anderledes for at det kan blive endnu bedre.”*

(Souschef i Rindum børnehave, Inge Andersen)

## **Bred tilgang**

Den frie adgang til mad og frisk luft er kun en lille del af børnehavens indsats for en sund hverdag. Inge Andersen og hendes kollega Mona Sørensen vælter eksemplerne af sig, mens de gennemgår de forskellige områder i Sundhedstegnet:

Personalet taler sunde madpakker med forældrene, hvor de giver gode råd i stedet for løftede pegefingre, og en frugtordning har stort set elimineret de medbragte frugt-yoghurter og mælkesnitter.

Allerede fra indslusningen lægger børnehaven grundlaget for tryghed og trivsel. Blandt andet gennem et løbende samarbejde med dagplejen og et personligt velkomstbrev til de nye børn, kort før de starter. Samtidig har børnehaven en klar politik for, hvordan personalet tager imod børnene om morgenen.

En gang om ugen tager hele børnehaven hen til en stor hal, hvor de leger og bolttrer sig. Andre dage har børnene cykler med i børnehaven. De mere stille – inaktive – børn har personalet også fokus på. Eksempelvis har de et udendørs vendespil, som giver børnene en opgave, når de finder to ens brikker.

Og så har børnehaven gennem de sidste fem-seks år været meget opmærksom på smitsomme sygdomme. Sæben er flydende, håndklæderne af papir, der er faste vaske-hænder-rutiner, og til snottede næser hænger papbeholdere med papirlomme-tørklæder i børnehøjde.

## **Styrker fokus**

At alle deres forskellige aktiviteter og tilrettelæggelse af hverdagen havde specielt meget med sundhed at gøre, havde personalet



## FAKTA OM "SUNDHEDSTEGNET"

ikke tænkt så meget over. Ikke før de fik materialet fra "Sundhedstegnet" i begyndelsen af 2005 og med glæde opdagede, at: "Det gør vi jo allerede" i forhold til langt de fleste punkter.

Ved at udfylde skemaet er børnehavens indsats på sundhedsområdet blevet mere bevidst. I forhold til forældre og personale er det blevet tydeligt, at børnenes fysiske og psykiske sundhed faktisk har en vægtig plads i institutionens dagligdag og i pædagogikken.

- Men vi bruger selvfølgelig også sundhedstegnet til at se, om der er noget, vi kan gøre anderledes eller bedre. Det er jo sådan en tjekliste. Derfor vil vi også gå den igennem en gang imellem, så vi kan få inspiration til nye initiativer, siger Mona Sørensen.

- "Sundhedstegnet" er udarbejdet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet, og har eksisteret siden 2005
- Sundhedstegnet beskriver en række aktiviteter og initiativer på syv hovedområder.
- Sundhedstegnet er indtil videre udarbejdet til daginstitutioner, skoler og fritidsordninger.
- Institutionen markerer sin indsats ved at krydse af på et skema, om man har opfyldt de kriterier, der er i tegnet. Har man det, kan man downloade et diplom, som kan hænges op et synligt sted.

De syv kategorier er:

- Sundhedspolitik
- Trivsel og sundhed
- Leg og bevægelse
- Udeliv og indeliv
- Mad og måltider
- Indeklima, støj og hygiejne
- Tobak og alkohol

Læs mere på:

[www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk)



**NATURBØRNEHAVEN HIMMELBLÅ** i Munkebo arbejder struktureret på at udarbejde en politik for mad og bevægelse. Arbejdet sker under projektet: Børn, Mad og Bevægelse. Undervejs har pædagogerne blandt andet opdaget behovet for bedre information til forældrene, gjort opdagelser om anderledes mad sammen med børnene og erfaret hvor vigtigt det er, at de voksne er med til at sætte udendørs lege i gang.



# Indsats for forældre og ”småtussere”

DEN STÆRKE DUFT af selleri rammer næseborene, og øjet fanger en lille hånd, der holder fast om en urtekniv, mens den koncentreret forsøger at dele den hvide rod i mindre stykker. To andre børn er i gang med andre rodfrugter. Det er alt sammen til i morgen, for i morgen er det maddag. Menuen står på kartoffelmos af røde, gule og blå kartofler med et mix af stegte rødder og grønkål på toppen.

Rødderne og kålen kommer fra en af de i alt seks kurve, børnehaven har købt gennem Fyns Amts modelprojekt: Børn, Mad og Bevægelse, som de er med i.

Projektet undersøger og udfordrer blandt andet børnehavens madkultur. Pædagog Linnea Nygård og leder Annagrethe Skaarup fortæller begejstret, hvordan børnene interesseret smager på råvarer eller retter, de for få måneder siden ikke anede eksisterede. Eksempelvis stribede rødbeder eller marinerede hummerhaler på bål, der snildt fungerer som et alternativ til pølserne og snobrødet.

## Piger lokkes ud

Institutionen er midt i projektets fase 1, som blandt andet indebærer praktiske forsøg med mad og bevægelse.

Udover et kursus om mad har nogle medarbejdere været på kursus i gamle idrætslege, og i hvordan man kan gøre uderummet mere attraktivt for børnene. Det har allerede påvirket pædagogikken.





*"Jeg havde ikke forventet, at  
børnene ville spise blå kartofler.  
Men det gør de jo.  
De synes, det er spændende"*

(Pædagog Linnea Nygård)

- Vi er blevet mere bevidste om at tilbyde lege uden for. Det er blevet mere målrettet, fortæller Linnea Nygaard.

Samtidig er personalet blevet opmærksomme på, at de skal have flere aktiviteter, der appellerer til "småtusserne" – en lille gruppe piger, der er meget hurtige til at søge indendørs.

Himmelblå er i forvejen en naturbørnehave, hvor en stor del af dagens timer tilbringes udendørs, og man har en "indevagt" i stedet for en "udevagt". Alligevel er der stadig børn, som foretrækker stille sysler indenfor. Og dem skal der lokkes lidt for.

- Vi har allerede nogle små huse, de kan lege i. Men måske skal vi lave et køkken nede i skoven og tage dem mere med i nogle af de praktiske ting, vi gør, funderer Annagrethe Skaarup.

### **Information til forældre**

Et andet indsatsområde, som institutionen har afdækket, er et behov for bedre information til forældrene. Ikke mindst om overtøjet i vinterhalvåret.

Det sker lidt for ofte, at børnene kommer med overtøj, der bliver gennemblødt eller ikke formår at holde dem varme.

- Vi har ikke været gode nok til at fortælle forældrene, at





## FAKTA OM PROJEKTET: BØRN, MAD OG BEVÆGELSE

børnene skal have regntøj med hele året, og ikke kun når det regner, samt hvorfor. De skal kende vores bevæggrunde, hvis vi vil have deres accept, siger Linnea Nygård. Hun tilføjer, at de også skal være bedre til at give gode råd og ideer om, hvordan kravet til godt overtøj kan løses.

Udover at finde egne indsatsområder og eksperimentere med løsninger, inddrager projektet også børnehaven i et samarbejde med skolen, ligesom personalet er blevet bedre til at bruge sine andre samarbejdspartnere, eksempelvis sundhedsplejersken.

- Fyns Amts modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse har eksisteret siden 2002.
- Projektet beskriver en model som skoler og børneinstitutioner kan følge for at formulere en politik for mad og bevægelse.
- Arbejdet med modellen sikrer, at institutionen arbejder med mad- og bevægelseskulturen i sin helhed frem for at have et snævert fokus på kostvaner og motionsmønstre.
- Arbejdet med modellen kan lette diskussioner og samarbejde om sundhedsemner mellem forældre og personalet
- I projektet indgår en række kurser, som kan inspirere pædagoger og lærere.
- Tanken er at deltageres erfaringer skal danne grundlag for en mad og bevægelsespolitik for institutionerne i hele kommunen og på sigt en sundhedspolitik for kommunen som sådan. Projektet er evalueret af Statens Institut for Folkesundhed.

Læs mere på:

[www.boernmadbevaegelse.dk](http://www.boernmadbevaegelse.dk)



**/ BØRNEHAVEN HYLET** lærer børnene at interessere sig for hinanden. Institutionen har et tæt samarbejde med forældrene. Et samarbejde som på én gang skaber sammenhæng i børnenes liv og fungerer som en model for børnenes problemløsning og samvær med andre mennesker.



# Stenbroens stærke unger

BØRNEHAVEN HYLET midt i København er ikke et sted, hvor travle forældre slipper af sted med bare at aflevere barnet om morgenen og hente igen om eftermiddagen.

Børnehaven er en selvejende institution med kollektiv ledelse. Forældrene er en del af ledelsen, med fællesmødet som højeste myndighed.

Den kollektive ledelse bidrager blandt andet til et tæt forældre-samarbejde. Forældrene har ikke en leder, de kan henvende sig til, men må tage snakken med de relevante pædagoger.

- Børnene ser det samarbejde, vi har med forældrene og tager kopi af det. De bruger os jo som rollemodeller, siger pædagog Erik Nielsen.

Han fortæller, at Roskilde Universitetscenter for nylig har lavet et forskningsprojekt, hvor Hylet var med. Projektet viste netop, at børnene lærer af dialogen mellem forældre og pædagoger. Derfor er det afgørende, at samarbejdet er godt.

- Men forældresamarbejdet handler også om at skabe sammenhæng i børnenes liv, siger Erik Nielsen.

## **Børn løser problemer**

De 27 børn i Hylet lærer ikke kun om demokrati ved at se de voksne udføre det i praksis. Hylet gør også meget ud af, at børnene lærer at løse deres egne problemer. Både løbende i hverdagen, og på de ugentlige børnemøder, der kan vare op til en time, og som behandler dagligdagens små og større problemer.

*”Når man snakker sundhed, så er det en treenighed:  
Din indre sjæls sundhed – følelsen af at du er elsket  
og værdsat, fordi du er til. Det andet er, hvad du spiser,  
og det tredje er det kropslige: At du bevæger dig.  
At du gør nogle ting.”*

(Erik Nielsen, pædagog i Hylet)

Eksempelvis utilfredshed med at en planlagt tur til Dyrehaven ikke blev til noget. Eller at nogen har pillet vingerne af ens flyver.

På den måde lærer børnene at tage ordet i en større forsamling, og de får en oplevelse af, at der bliver lyttet til dem. De er betydningsfulde og bliver hørt.

### **Faste rammer**

Samtidig med kravene til børnene om, at de selv skal løse problemer og være med til at bestemme, skaber Hylet nogle faste sociale rammer om fællesskabet.

Når et barn begynder i børnehaven, får hun fra begyndelsen en fast ”gå-makker”. Det betyder at det altid er de to, der skal gå sammen, lige som de to er ”dukse” sammen, når der skal ryddes af efter den fælles frokost. Det er altid en stor og en lille, og helst en dreng og en pige, der er dukse sammen.

- Ordningen med den faste makker hænger sammen med behovet for et socialt netværk: at blive accepteret som den man er og høre til, så man kan finde sit ståsted, siger Erik Nielsen.

Børnene er samtidig i en fast familiegruppe på ca. syv, der hver har én pædagog, og gruppen har navn efter pædagogen. Eksempelvis ”Eriks børn” eller ”Annas børn”. Når pædagogerne taler om dem, siger de også ”mine børn”.

Man spiser blandt andet sammen i familiegupperne.

### **Forældregrupper**

Familiegrupperne inddrager også forældrene. Hver 6. uge holder familieguppen forældremøde sammen med pædagogen.



## Hylet har været og er involveret i projekterne:

- Metro Styrepanel
- Fællesskaber om børn skaber fællesskaber mellem børn
- Børns kropslige udvikling i København
- Læring på tværs

Læs mere på: [www.hylet.dk](http://www.hylet.dk)

- Forældrene skiftes til at lægge hus til mødet. Og det betyder alfa og omega for børnene, at vi kommer hjem til dem, siger Erik Nielsen. På den måde bliver sammenhængen i barnets liv tydelig.

På mødet gennemgår forældre og pædagog børnene: Hvem der leger med hvem, og hvordan de fungerer i gruppen.

Samtidig med at de taler om børn og børneopdragelse, får forældrene et kendskab til hinanden.

- Forældrene bruger også hinanden i familiegrupperne. Eksempelvis med gode råd som: Hvordan får I vasket håret på jeres barn. Eller hvad man stiller op med kræsne børn. Men det kan også være alvorligere ting så som skilsmisse. Der kan man få råd af andre. Blandt andet i forhold til, hvordan man skal takle det overfor børnene, siger Erik Nielsen.

### Elskede børn

Den tydelige sammenhæng i børnenes liv er en del af Hylets strategi for at gøre det klart for børnene, at de er værdsatte – både hjemme og i institutionen, samtidig med at de får oplevelsen af, at andre vil lytte til dem og tager deres mening alvorligt.

- Tilsammen handler det om deres mentale opvækst, så de får et stærkt jeg. Med et stærkt jeg kan de bedre klare sig i skolen og andre steder, siger Erik Nielsen og tilføjer:

- De børn, der kommer ud herfra, de er bedre til at løse konflikter og gode til at løse egne problemer, netop fordi vi arbejder på, at det er inde i deres sjæl, de skal være stærke.



I den integrerede institution **KLATRETRÆET** udfordrer mødet mellem de mange etniske grupper forestillingen om, hvad der er sundt. Personalet arbejder både bevidst med egne forestillinger og undersøger nysgerrigt de mange forskellige forældres verdensopfattelse. Interessen for forældrenes liv har gjort det lettere at inddrage forældrene i institutionens arbejde.



# Et mangfoldigt liv

FLAGENE ER NOGET AF DET FØRSTE man ser, når man kommer ind i legerummet. Som en kæmpe guirlande hænger de på væggen og repræsenterer Bangladesh, Tyrkiet, Kina, Amerika, og alle de andre lande, som børnene i den københavnske institution Klatretræet stammer fra.

Samtidig understreger de institutionens interesse for sine børn og deres baggrund og er et eksempel på, hvordan forskellighederne bruges aktivt i børnenes dagligdag.

Flagene er nemlig en del af et projekt, den integrerede institution for børn fra 0 – 6 år har kørt igennem nogle uger. I projektet er det børnene og deres baggrund, der er i centrum.

Med hjælp af forældrene og en historie om, at børnene via en flyvende kuffert kunne besøge alle de lande, som børnene kom fra, har børn og voksne været til afrikansk dans på legepladsen, til bryllup i Bangladesh, spist med pinde som i Kina og været en tur i Zoologisk Have for at se på elefanter fra Afrika.

## Engagerede forældre

- For os som pædagoger har det været lærerigt. Vi har fået øjnene op for, hvad der betyder noget for forældrene. Vi har hørt om, hvordan de bor, hvordan de blev gift og hvilke historier og sange, de fortæller børnene, siger Klatretræets souschef, Hanne Madsen.

Interessen for familiernes liv har engageret forældrene. I begyndelsen var de svære at få med. De havde ikke tid, sagde de.

- Men da temaugen begyndte, var der mange, som blev efter at have afleveret deres barn, for lige at høre de andre fortælle om deres land, og de blev selv inspireret til at præsentere deres eget



*”Ens egen kultur er noget af det, man lægger mest mærke til, når man arbejder med andre kulturer”*

(Souschef i Klatretræet, Hanne Madsen)

land, så man næsten kunne smage, lugte og føle, at man var der. -

- Vi havde på et tidspunkt ting fra næsten en hel tyrkisk lejlighed her i børnehaven, fordi et forældrepar skulle vise, hvordan det ser ud, når man bor i Tyrkiet, siger Hanne Madsen.

Efterfølgende blev forældrene på eget initiativ enige om at arrangere en fest, hvor alle tog mad med fra deres hjemland.

### **Sundt er mange ting**

De fleste af de ansatte i Klatretræet er etniske danskere, og for dem er mødet med de mange kulturer en stor udfordring. Ikke mindst for opfattelsen af sundhed, hvor det ind i mellem har givet anledning til diskussioner. Blandt andet om, hvad der skal være i madpakkerne.

- Ofte er det pædagogerne selv, der har nogle snævre – eller meget danske – forestillinger om, hvad der er sundt. Og det kan være svært at ændre, fortæller Hanne Madsen.

Eksempelvis har der været en opfattelse hos personalet af, at en sund madpakke – den er der rugbrød i.

Derfor kræver arbejdet med mange kulturer et bevidst arbejde med egne opfattelser. Er der nu hold i, at det kun er rugbrød, der er sundt? Og er det virkelig så sundt at sove ude?, er spørgsmål, som personalet har snakket sammen om.





- Ens egen kultur er noget af det, man lægger mest mærke til, når man arbejder med andre kulturer, siger Hanne Madsen.

### Vigtig dialog

Den undren over egen kultur er blandt andet kommet frem gennem personalets dialog med forældrene. Eksempelvis har de haft projekt om madpakker, og her er de danske forestillinger om, hvad der er sundt, blevet udfordret. På samme måde har det vakt nysgerrighed, når de danske forældre har beklaget sig over, at børnene i Klatretræet ikke sover ude, mens de udenlandske forældre har syntes, at det var helt i orden.

- Det er det, at vi er nysgerrige, og lytter til forældrene, som gør, at vi overhovedet kommer igennem med vores sundhedsbudskaber. Hvis vi bare holdt fast på, at vi ved, hvad der er det rigtige, så kunne vi ikke engagere forældrene i det, siger Hanne Madsen.

Netop fordi dialogen med forældrene er så vigtig, bruger Klatretræet den tolkeordning, der er i Københavns Kommune, så alle forældrene får den information, de skal have.

I forbindelse med et projekt om hygiejne, som sundhedsplejersken stod for, blev der også delt information ud på forskellige sprog, så alle vidste noget om projektet.



I **VIRKLUND SFO** arbejder pædagogerne bevidst med at styrke børnenes ydre og indre ved at udfordre dem fysisk og mentalt. SFO'en har en række "skal"-aktiviteter, men motiverer også børnene til at bruge sig selv gennem nye og kreative lege. De udendørs aktiviteter er koblet med tilbud om blandt andet teater, optræden og massage for at styrke alle børnenes forskellige intelligenser.



# Seje lege giver seje børn

HVAD SKER DER, når en flok 8-9 årige drenge oplever en hane blive slagtet, at overnatte i det fri eller blive udfordret af en 36m høj klatrepæl? De opbygger et fællesskab, mærker livets grundvilkår og oplever deres egne grænser.

Det var i hvert fald, hvad en gruppe drenge fra 2. klasse i Virklund SFO ved Silkeborg fik ud af tre måneder på Mission B.

- Og så ville pigerne for øvrigt også have deres egen mission, hvilket de nu har fået.

## Urolige drenge

Virklund SFO har ca. 200 børn fordelt på godt 1.000 m<sup>2</sup>. SFO'en ligger i et område med mange ressourcer stærke forældre. Men samtidig med børn, der er vant til, at tingene bliver ordnet for dem.

På et tidspunkt havde institutionen en gruppe drenge fra skolens to 2. klasser, som kedede sig. De spillede ikke fodbold eller havde andre særlige interesser. I stedet drillede de og skabte uro.

Så var det en studerende og en pædagog opfandt Mission B.

I tre måneder, en gang om ugen, kom drengene ud på en mission. Eksempelvis skulle de se, hvor højt de kunne komme op i en klatrepæl.

- De kom ud og mærkede: Skal jeg videre eller skal jeg ikke videre? De fik alle sammen selen på, nogle få kom helt op i toppen, mens andre kom et stykke op ad pælen. Og det var helt fint. Det vigtigste var, at de fik en oplevelse, og mærkede deres egne grænser, fortæller SFO'ens leder, Magnus Jensen.

*"Vi har ting "man skal". Det er for at lave noget for fællesskabet, men også for at få dem ud at bevæge sig. Nogen har sværere ved at lette rumpen selv. Når så vi siger de skal, og de kommer i gang, synes de, det er lige så sjovt som de andre."*

(Leder af Virklund SFO, Magnus Jensen)

Efter de tre måneder havde drengene etableret et sammenhold, som de ikke havde haft tidligere. Og hjemme i Virklund gav det sig udslag i en mere rolig hverdag.

- Vi fik dem mere ud og mere i gang, siger Magnus Jensen.

En sideeffekt var, at pigerne i klassen også krævede at få deres mission, som de døbte: Mission P. Kun tre af de godt tyve piger ønskede ikke at være med.

Missionerne er nu blevet en del af institutionens indsatsområde.

- Vi har jo nogen luksusbørn. De er ikke vant til, at der bliver stillet så mange krav til dem. Men vi vil gerne have, de bliver mere seje. De skal kunne udskyde nogle behov og afprøve nogle grænser. For hvis man har rykket nogle grænser, bliver hverdagen også større. Man kan bedre magte lektierne og de andre ting, man skal, forklarer Magnus Jensen.

## Skal-ting

Det er frivilligt for børnene, om de vil med på missionerne, men tilslutningen har været god, og forældrene har meldt meget positivt tilbage.

Generelt har Virklund SFO god erfaring med at motivere børnene. Blandt andet har de en ridderleg, som har kørt i flere år, - med faste regler, som de selv har udviklet. Og når de tager på cykelture, trækker særlige "pige-cykelture" pigerne ud af busken, ligesom de lægger poster ud, så børnene får noget, de skal cykle efter.

- Men der er jo altid nogle få, som ikke vil med alligevel. Derfor har vi også nogle "skal-ture", for at de får prøvet tingene. Det er jo vores opgave at give børnene forskellige oplevelser, forklarer

Magnus Jensen.

Han fortæller, at de også motiverer ved at gøre det mindre attraktivt at være inde. Eksempelvis pakker institutionen play-stations væk i sommerhalvåret eller spærrer en del af aktivitetslokalerne af, hvis vejret er godt.

### Alle intelligenser

Institutionen fokuserer dog langt fra kun på bevægelse. Sundhed er også at være stille eller at bruge sig selv på andre måder. Eksempelvis giver de børnene massage og lærer dem at give hinanden massage.

Hver fredag til fredagshyggen optræder børnene for hinanden, og så laver de gerne teater og sang.

- Det synes vi er lige så vigtigt. Alle børnenes intelligenser skal jo helst stimuleres, siger Magnus Jensen.



### SYV INTELLIGENSER

Den amerikanske psykolog Howard Gardner udviklede i starten af 80'erne en forståelse af intelligens som syv forskellige områder: De syv intelligenser. Mange pædagoger og lærere bruger Gardners forståelse i ønsket om en helhedsorienteret tilgang til børnene. De stiler mod at udvikle alle syv områder.

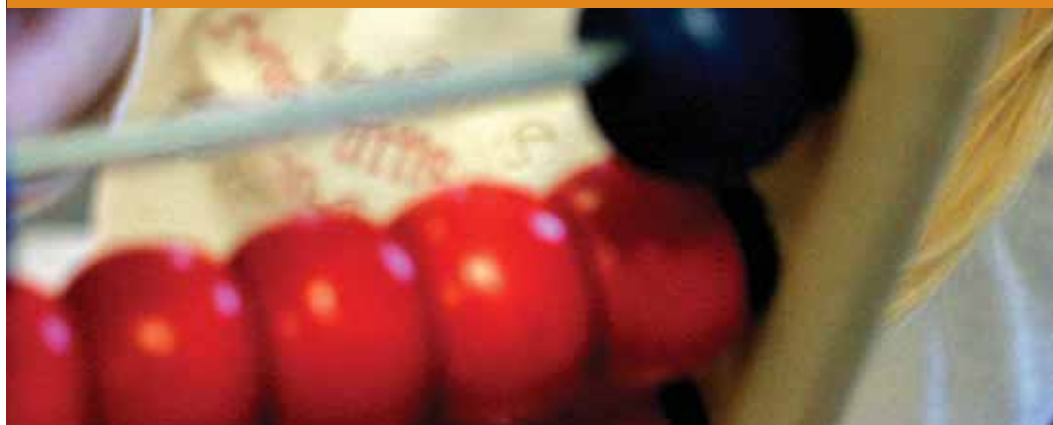
De syv intelligenser er:

- Den logisk-matematiske
- Den sproglige
- Den musikalske
- Den rumlige og visuelle
- Den kropslige
- Den personlige
- Den sociale

(Læs mere i Gardners bog fra 1983: Frames of Mind)



Pædagogikken i **POPPELVEJENS BØRNEHAVE** er baseret på børnenes behov. Hvor skal jeg være? Hvad vil jeg lege? Hvornår vil jeg spise? er spørgsmål, børnene lærer at tage stilling til. Pædagogerne understøtter blandt andet aktiviteterne med udgangspunkt i teorien om de syv intelligenser. Målet er selvstændige og omsorgsfulde børn med selvtilliden i orden.



# Frie børn leger bedst

KONSTRUKTIONSRUMMET med forskellige klodser, dukkerummet, legepladsen, puderummet, bilrummet, værksted- og hobbyrummet, sysselrummet, læse- og stillerummet og cafeen: Indretningen i Poppelvejens børnehave i Ryomgård på Djursland er tydeligt indrettet efter funktioner, og børnene kan frit fordele sig efter, hvad de har lyst til.

Men sådan har det ikke altid været.

Den godt 30-årige børnehave har det meste af sin eksistens været opdelt i tre grupperum med hver sin garderobe, hver sin dukkekrog og hver sin udgang til legepladsen. Nærmest tre institutioner i én, forbundet af en lang, mørk gang.

## Snærende bånd

Men i slutningen af 90-erne fik personalet lyst til at ændre på de snærende bånd, som opdelingen satte på spontaniteten og udfoldelsesmulighederne.

- Hvis nogen klippede og klistrede kunne andre ikke lege løbeleg. Vi syntes også, at vi afbrød børnene for meget. Eksempelvis hvis én havde bygget en stor togbane, så skulle vi spise, og så skulle den ryddes væk, fortæller konstitueret souschef, Anne Marie Melin.

Og selvom personalet egentlig mente, at børnene skulle meget ud, måtte de ofte sige nej. For hvilken stue skulle afgive en voksen til at gå på legepladsen?

Efter en prøveperiode på et år besluttede de sig for at bygge institutionen om, inspireret af principperne i Lotte Sechers bog: "Liv og rum", som alle læste.



*”Børnehaveklassen var bekymret, da vi fortalte, at børnene fik lov at spise, når de ville. Men faktisk er det en fordel. Børnene har taget vanen med over i børnehaveklassen, hvor de spiser lidt mad, når de er sultne, og de er blevet mere koncentrerede.”*

(Anne Marie Melin, konstitueret souschef, Poppelvejens Børnehave)

Samtidig inddrager de den amerikanske psykolog Howard Gardners teori om de syv intelligenser. Det har givet en større opmærksomhed på, hvad de forskellige børn har brug for af stimulation og er et aspekt, pædagogerne inddrager, når de tænker på, hvilket legetøj de tilbyder eller hvilket funktionsrum, de motiverer barnet til at besøge.

### **Spontanitet og fordybelse**

I dag er de godt 60 børn fordelt på to aldersbestemte ”garde-robe grupper”. Men ellers er de én enhed.

De voksne fordeler sig i rummene, så der er ca. en voksen hvert sted. Som fast regel skal der være en voksen i cafeen, hvor børnene skal kunne få hjælp til mad, vand eller mælk, når de trænger. Og for det meste skal der også være en voksen på legepladsen.

- Det giver plads til pludselige indskydelser. Eksempelvis hvis der lige sker noget spændende på en byggeplads i nærheden, forklarer konstitueret leder, Marian Vinther.

Forandringen har samtidig givet mulighed for den fordybelse, pædagogerne savnede.

- Vi har eksempelvis én, der har lavet perler i 14 dage. Det synes jeg er psykisk sundhed. Når man får lov til det, man gerne vil, siger Anne Marie Melin.

Børnene er også kommet meget mere ud. Næsten hver dag har de børn, der spiser ude.





- Bogen "Liv og Rum" er skrevet af Lotte Secher og Annette Straagaard. (78 sider, Kroghs Forlag, 1996)
- Bogen fremlægger en arbejdsmetode ved planlægning af nybygning, ombygning, tilbygning og ved ændring af indretning af daginstitutioner.

Læs mere om teorien om **de syv intelligenser** på side 29

Sammen med fordelingen på mindre rum, har brugen af uderummet givet meget ro.

### **Forsigtige børn**

Efter fem års erfaring med den nye struktur er både pædagoger og forældre begejstrede.

Pædagogerne vurderer, at børnene bliver mere selvstændige, når de får lov at mærke deres følelser og behov.

Faktisk synes de også, børnene er blevet mere omsorgsfulde overfor hinanden, og det gætter pædagogerne på især skyldes den større selvstændighed.

Men den frie pædagogik er samtidig krævende. Især i forhold til de mere forsigtige børn.

- Jeg har netop haft en samtale med to forældre, der havde gjort sig mange tanker om, hvordan børnene ville trives, når alting er så frit. Hvis der er nogen, der ikke bryder sig om at være mange sammen, kan de sidde ved små borde, hvor der ikke er så mange. Og der er også nogen, vi skal tage i hånden og vise, hvor de skal spise, siger Anne Marie Melin og tilføjer:

- Det kræver mere af os voksne at se, om børnene trives. For kommer man som tre-årig og er barn nummer 59, kan det være, man ikke bliver set, og ingen opdager, at man ikke har en ven. Derfor har vi opdelt børnene, så vi er tre voksne, der har et særligt ansvar for tyve børn, og det synes vi faktisk fungerer.



**LEKTIE- OG FRITIDSKLUBBEN ASKHØJ** arbejder målrettet på at styrke børnenes selvværd og undgå marginalisering. Indsatsen sker gennem samvær i forbindelse med dagligdags aktiviteter som lektier og måltider, hvor de voksne fungerer som rollemodeller, så børnene opnår sociale kompetencer. Samtidig sørger klubben for at give medlemmerne nogle af de oplevelser, deres kammerater også får.



# Med i fællesskabet

FORDELT PÅ FIRE-FEM separate rum, sidder de 20 medlemmer af Lektie- og Fritidsklubben Askhøj fordybet i deres lektier. Gerne med en lærer eller pædagog ved deres side. En voksen der har tid til at forklare og hjælpe.

Askhøj er en specialinstitution under Århus Kommune, og målgruppen er børn, der har brug for støtte til lektielæsning og til bedre at kunne begå sig sammen med kammerater, lærere og forældre. Desuden yder pædagoger og lærere støtte til mødre og fædre, der har behov for hjælp til at få styrket deres rolle som forældre.

## Et almindeligt liv

Målet er at understøtte børnenes selvværd og så vidt muligt undgå marginalisering.

Lektierne er en af vejene mod en bedre integration i klassens liv.

- Nogle af dem der kommer her, har allerede taget skridtet mod eksklusion. De er anbragt i skolens støtteklasse. Men at blive marginaliseret eller ekskluderet fra sin egen klasse er ikke styrkende for selvværdet. Det er så vigtigt for børn, ja for mennesket, at høre til i et fællesskab, siger Askhøjs leder, Lone Jakobsen.

Hun og pædagog Birgit Eller oplever jævnligt børnenes glæde og stolthed, når de begynder at være dem, der har lavet deres lektier og husket penalhuset.

En fast del af dagligdagen på Askhøj er et varmt måltid mad, som køkkendamen tilbereder.

Udover at sikre sund og god næring er måltidet et oplagt sted at indøve sociale kompetencer, som gør det lettere for børnene at være sammen med andre mennesker. Samtidig mener personalet, at måltidet giver børnene en tro på, at livet vil dem det godt.

- Når jeg øser op for dem giver jeg dem en del af livet. At øse op er en form for omsorg, for selvfølgelig kan de godt tage selv, forklarer Birgit Eller.

### **Udfordringer og oplevelser**

Børnene på Askhøj bliver jævnligt budt på udfordringer og oplevelser. Eksempelvis tager de ud at ride eller forsøger sig på en klatrevæg.

Lone Jakobsen og Birgit Eller mener, at udfordringerne styrker børnenes selvværd. Samtidig baner det vejen til fællesskabet med andre, når Askhøj-børnene kan snakke med om nogle af de oplevelser, andre børn får. Så tidens biograffilm, café og restaurantbesøg eller en tur i skøjtehallen står også på programmet.

Hvert år kommer de ældste børn med på en "dannelsesrejse" til udlandet.

- Vi havde den fornøjelse i Berlin, at natportien kommenterede, hvor pænt vores børn havde opført sig. Faktisk får vi tit at vide, at vores børn opfører sig bedre end andre børn, fortæller Birgit Eller.

At det er vigtigt, forklarer Lone Jakobsen igen med udgangspunkt i faren for at blive sat udenfor fællesskabet.

- Hvis ikke du kan finde ud af at opføre dig ordentligt. Hvordan skal du så klare dig?, siger hun.

## Et nært samarbejde

Ind i mellem støtter personalet fra Askhøj også op om forældrenes rolle eller træder i stedet for forældrene, hvis der er behov for det.

Det kan eksempelvis være i forbindelse med samtaler på skolen, forældremøder eller skolearrangementer.

- Man kan jo også blive marginaliseret, hvis ens forældre aldrig kommer til forældremøder, konsultationer eller skolefester. Derfor sender vi gerne en repræsentant. Men det sker i tæt forståelse med forældrene, siger Lone Jakobsen, og Birgit Eller tilføjer:

- Så sker der ofte det, at forældrene efterhånden tager over. Et stykke tid tager vi måske til arrangementerne sammen med dem, og så på et tidspunkt går de selv.

Askhøj har ikke mål på deres resultater. Men deres erfaring viser, at børnene generelt fungerer bedre i både skole og familie i løbet af et ophold.



*"I vores fritidsaktiviteter går vi bevidst efter at motivere børnene til at turde tage imod en udfordring. Eksempelvis hvis en pige godt kan svømme. Så skal hun have hjælp til at turde springe i fra kanten eller fra vippen. Tanken er, at hun kan overføre sin succes til andre situationer, hvor hun bliver udfordret."*

(Leder af Lektie- og Fritidsklubben Askhøj, Lone Jakobsen)



Med inspirerende voksne som rollemodeller har **HELDAGSSKOLEN KRIDTHUSET** ved Mariager givet eleverne gode madvaner på skolen. Et fælles, sundt måltid, som børnene har været med til at lave, kombineret med frisk frugt og en daglig gåtur, har givet mere ro på institutionen.





# Sanselig føde

BØRN, DER NEDGJORDE HINANDENS MADPAKKER – hvis de overhovedet havde nogen med. Andre børn, der hentede nødmat i køkkenet, og madpakker, der var spist på tre minutter, hvorefter børnene ”hang i gardinerne”.

- Vores måltider var rædsomme. Selvom vi kun har otte børn i en gruppe, var vi nødt til at dele dem i tre grupper, fortæller Rikke Nørup-Nielsen, der er lærer på Heldagsskolen Kridthuset ved Mariager.

Rikke Nørup-Nielsen begyndte derfor, med kollegernes opbakning, at se sig om efter et passende projekt, der kunne putte penge i en forandringsproces og fandt projekt Krop, Mad og Bevægelse under Århus Amt.

## Mad og motion

I første omgang søgte og fik Kridthuset penge til tre måneders indsats. Men resultaterne var så gode, at projektet blev forlænget med seks måneder, og institutionen håber nu på, at indsatsen bliver permanent.

Fra dag ét blev madpakkerne sat på porten – i stedet skulle børnene selv lave mad. Eftermiddagens saftvand blev skiftet ud med vand og institutionen inddrog det store formiddagsfrikvarter til en fælles to kilometers gåtur, efterfulgt af et stort fad med forskellige slags rå frugt og grøntsager.

I grupper på to eller tre er børnene på madhold en uge ad gangen. Ugen begynder med at lave madplan og en indkøbstur til Basar Vest i Århus, hvor udbudet af grøntsager, frugt og kød bugner.

- Tanken har hele tiden været, at det skal være oplevelsesorienteret. De skal møde forskellige råvarer, siger Rikke Nørup-Nielsen.

### **Ro og nysgerrighed**

Resultaterne af indsatsen har ikke ladet vente på sig.

- Selvfølgelig er alle problemer ikke væk. Vores børn har jo vanskeligheder. Men nu kan vi spise i en lille halv time. Vi taler om maden, det er rart, og børnene smager ting, vi aldrig troede, de ville putte i munden, fortæller hun.

Der er ingen spisetvang. På Kridthuset, tror de ikke på forbud, påbud og løftede pegefingre. Der er altid meget at vælge imellem til måltiderne. Råvarerne er nogenlunde opdelt, så hvis man ikke kan lide ananas, kan man godt få en god salat af ærter og gulerødder. Hvis den er helt gal, kan man altid lave en rugbrødsfad i køkkenet – men det sker sjældent.

Også mellem måltiderne har børnene fået ro og bedre koncentration. Rikke Nørup-Nielsen tror, det skyldes gå-turen, og det at de med formiddagsfrugten har fået styr på udsvingene i blodsukkeret.

### **Inspiration og gode eksempler**

Forældrene blev i første omgang orienteret med et brev. Derudover lægger Kridthuset opskrifterne ud på deres hjemmeside. Og det har haft stor interesse hos forældrene.

- Hvis vi har glemt at lægge en opskrift ud, har vi straks forældrene i røret, siger Rikke Nørup-Nielsen.



Forældrene har også på eget initiativ arrangeret et møde med en diætist.

Eksemplet illustrerer institutionens filosofi: Forudsætningen for at noget bliver en succes er, at personalet brænder for sagen, og dermed inspirerer andre til handling og forandring.

Det samme gælder under måltiderne.

- Børnene kan jo godt sidde og kigge på maden. De passer på sig selv overfor det ukendte og siger fra. Men så siger jeg til den anden voksne: Uhm, smager det ikke godt. Prøv lige de kalkunfrikadeller her. Og så er der først et barn, og så et barn til, der siger: "Lad mig da lige prøve". Men det ville jo ikke ske, hvis vi skulle spise vores egne madpakker, siger Rikke Nørup-Nielsen, og understreger dermed, hvor vigtigt det er, at de voksne deltager.



*"Lysten skal komme indefra. Derfor er det fedt, at vores forældre nu kommer af sig selv og siger: Må vi få de opskrifter! De har også selv bestilt en diætist til et foredrag. Hvis jeg havde sagt: På onsdag kommer en diætist, som fortæller, hvordan I skal give jeres børn mad, tror du så, de var kommet?"*

(Rikke Nørup-Nielsen, lærer på Kridthuset)



Et vigtigt begreb inden for sundhedsfremme er oplevelsen af sammenhæng i sit liv. **SØLLINGE SKOLE** ved Ringe består af både børnehave, skole og SFO, og de tre enheder arbejder bevidst på at skabe en rød tråd i børnelivet. Søllinge Skole er gået med i Fyns Amts modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse, og arbejdet med projektet har styrket samarbejdet yderligere.



# Den røde tråd i Søllinge

SØLLINGE SKOLE HAR IKKE noget lærerværelse. I stedet har de et personalerum, hvor både pædagoger og lærere holder pause.

På samme måde er fællesrummene ikke kun skolens, men også SFO'ens og børnehavens. Rummet, hvor alle tråde mødes hedder Hjerterummet. Her holder alle 110 børn og 20 voksne af at være.

Institutionen har kun været en helhed i et par år. Derfor har de tre enheder forskellige måder og indgangsvinkler til opgaverne. Men blandt andet på sundhedsområdet er de nu begyndt at arbejde efter fælles linjer.

## **Fælles værdier**

I efteråret 2004 efterlyste lærer Birgit Jensen, at institutionen fik fælles mål for sundhed, og samtidig udviklede sine initiativer på området.

Godt nok havde skolen allerede fasttømrede aktiviteter inden for sundhed. Blandt andet "Morgenhopsa", som er en fælles aktivitet hele skolen starter dagen med hver morgen.

- Men vi opdagede, at vi manglede et fælles værdigrundlag, fortæller Birgit Jensen.

Med et samlet værdigrundlag forventer de voksne at få en mere fælles tilgang til eksempelvis spørgsmål om madpakker og adfærd omkring måltidet. Dermed vil børnene opleve en mere stabil hverdag, hvor de ikke hele tiden skal omstille sig til nye rammer.

*”Sådan et projekt her. Det giver indblik i hinandens verdener. Vi fortæller: Sådan gør vi – og I fortæller, hvad I gør. Dermed bliver det meget lettere at mødes. Vi skal jo ikke overtage hinandens jobs, men supplere hinanden.”*

(Birgit Jensen, lærer på Søllinge Skole)

Kort efter at institutionen på egen hånd var gået i gang med at formulere værdier og udvikle sundhedsområdet, kom Søllinge skole med i Fyns Amts modelprojekt: Børn, Mad og Bevægelse.

En af hovedingredienserne i projektet er netop at give institutionerne en struktureret metode til at udvikle en mad- og bevægelsespolitik. Og så er projektet tænkt tværfagligt.

Igennem arbejdet med projektets mange problemstillinger har medarbejderne fra børnehaven, SFO og Skole fået et bedre kendskab til hinanden, og det er rigtig godt, mener både Birgit Jensen og leder af børnehaven og SFO, Søren Jepsen.

### **Lærer af hinanden**

- Det er utroligt berigende, at vi arbejder på tværs. Vi lærer af hinandens forskellige kulturer. Bare en lille ting, som at børnene altid har regntøj med, når de er i børnehaven. Hvorfor har de ikke det, når de starter i SFO?, siger Birgit Jensen.

Hun har også noteret sig, at børnehaven har lagt spisepauserne, hvor de passer godt for børnene, mens skolens spisepauser er mere tilfældigt plottet ind.

Den forskel har inspireret til, at Søllinge Skole som et af sine indsatsområder i forbindelse med Børn, Mad og Bevægelse, vil prøve at ændre ringetiderne, så der bliver bedre tid til madpakken, og så tidspunktet kommer til at passe bedre med børnenes rytme.



Læs om Fyns Amts projekt: Børn, Mad og Bevægelse på side 15.

Læs mere om Søllinge skole på:  
[www.soellinge-skole.dk](http://www.soellinge-skole.dk)

## Trykke børn

Det nære samarbejde har gjort det tydeligt, at der er grundlæggende forskelle mellem lærere og pædagoger. Forskelle, der er udviklende, på trods af – eller måske netop fordi – de giver konflikter.

- Lærerne tænker meget i undervisning. Det virker ofte, som om de har mere travlt: De har et mål. Pædagogerne er mere fokuserede på, at processen skal være god, forklarer Søren Jepsen.

Birgit Jensen supplerer:

- Børnehavepædagogerne har påvirket den måde vi arbejder på med Børn, Mad og Bevægelse, fordi de tager udgangspunkt i børnenes basale behov.

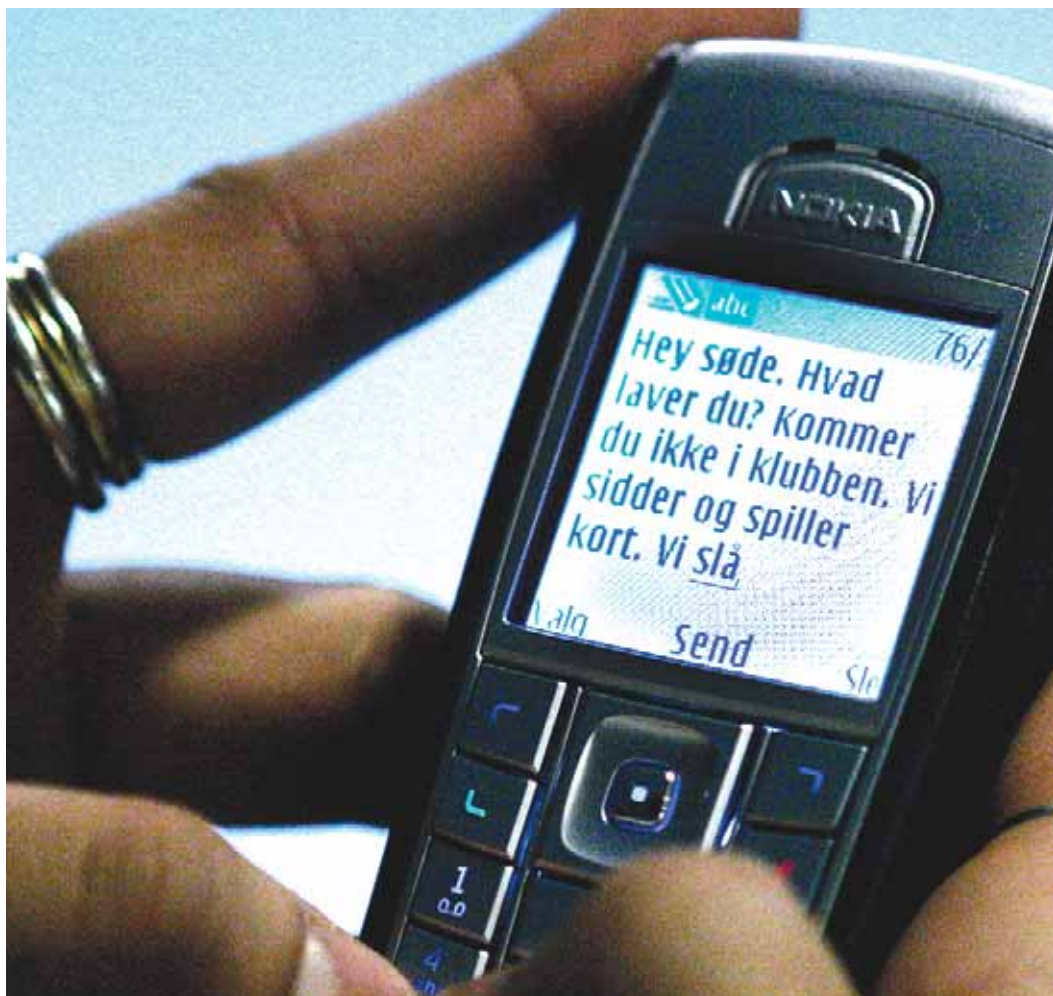
Samarbejdet omkring projektet påvirker også dagligdagens arbejde med børnene. Pædagoger og lærere er blevet opmærksomme på, hvor meget det betyder, at de kommunikerer sammen om børnene på tværs af de traditionelle grænser mellem børnehave, skole og SFO.

- Vi kan få afklaret, om det jeg ser hos et barn, også er noget de andre ser, når barnet er i andre rammer. Samtidig arbejder vi med at kommunikere, så pædagogerne i SFO'en også får det at vide, hvis et barn eksempelvis har været ked af det i skolen, siger Birgit Jensen.

I det hele taget betyder det meget for børnene, at der er en helhed omkring dem, mener både Birgit Jensen og Søren Jepsen.

- Det skaber tryghed. Deres voksenrammer bliver mere tydelige. Det er nogle meget trygge børn, der er her, siger Søren Jepsen.





**GALTEN UNGDOMSKLUB** styrker unge ved at styrke netværket omkring dem. Klubben styrker også forældrene i forælderrollen og inddrager både forældre, professionelle, byens handlende og foreningslivet i den forebyggende indsats. Samtidig sørger klubben for at have kontakt til et bredt udsnit af byens ungdom gennem attraktive tilbud.

# Et stærkt netværk

DET VAR DENGANG sidst i 90'erne, hvor Danmarks unge fik europarekord i alkohol. Ikke mindst de helt unge tog godt fra.

I Galten kunne man nikke genkendende til situationen, og derfor besluttede pædagogerne i Galten Junior og Ungdomsklub (GJUK) sig for at gribe ind.

Klubbens indsats fra dengang har nu udviklet sig til en ændret kultur omkring unge og alkohol, som stadig holder ved, og som også har bredt sig til andre områder af det forebyggende arbejde.

Klubben har 320 medlemmer, heraf ca. 130 13–17 årige.

## Fælles grænse for alkohol

Mens projektet kørte, samlede vi de handlende i byen og fortalte dem, at vi havde et problem. Resultatet blev en aftale om, at de ikke ville sælge alkohol til børn under 14 år, fortæller GJUKs leder, Tage Nielsen.

Kort efter vedtog Folketinget så et forbud mod at sælge alkohol til børn under 15. Et forbud, som nu er udvidet til 16 år. Men initiativet illustrerer klubbens metode med at styrke netværket omkring de unge frem for at gå til de unge selv.

Arbejdet med netværket stopper heller ikke ved de handlende. Dels benytter klubben sig af SSP-samarbejdet\*, og så bruger de aktivt kommunens lokalnetværk, hvor skolen, sundhedsplejen, børnerådgivningen, talepædagoger, børnehaven, klubben og SFO'en alle er med.

\* SSP er et lokalt samarbejde mellem skole, socialforvaltning og politi.

- Det er vigtigt, at vi, der har med børn og unge at gøre, kender hinanden og kan bruge hinanden. Har vi eksempelvis et barn, der har det svært socialt, så kan vi tage det op anonymt på mødet, hvor alle eksperterne og al vores samlede erfaring er til stede. Her kan vi få nogle gode råd – og drøfte problemet på et uformelt plan, forklarer Tage Nielsen.

I forbindelse med byens årlige festuge har klubben etableret et samarbejde med sportsforeningen, der arrangerer festugen. Det har bevirket, at foreningen har fået en alkoholpolitik.

Samtidig har klubben ugen igennem arrangeret forældre-udegrupper, hvor en forældregruppe sammen med en pædagog går ud i byen og holder kontakt til de unge.

### **Styrker forældre**

Fra projektet i 90'erne har klubben sammen med skole og forældre skabt tradition for, at klasserne laver forældreaftaler. Ikke kun om alkohol. I de yngre klasser kan det eksempelvis være om rammer for fødselsdage eller lignende.

Jævnligt er en medarbejder fra klubben med til forældremøderne, hvor forældrene får taget hul på diskussioner om forældrerollen og opdragelse.

- Mange forældre står famlende overfor det at være forældre. Og det kan man bruge sådan en snak til at rette op på, siger Tage Nielsen.

### **Kender de unge**

Klubbens forebyggende arbejde foregår også i dagligdagen, gennem almindelige samtaler med de unge om deres liv. Klubbens medlemmer henvender sig gerne til medarbejderne med store og små problemer.

Klubben har også mere struktureret forebyggende arbejde. Gennem forskellige arrangementer og projekter, som eksempelvis teaterstykker de selv laver, eller besøg af eksperter, behandler de



forskellige emner. Her er der ikke længere kun fokus på alkohol. Også stoffer, seksualitet, grænser eller sprogbrug er i centrum, - og med gode resultater, mener Tage Nielsen.

Det er også tilfældet på de halvårslige dialogmøder, hvor forældre, pædagoger og unge diskuterer aktuelle problemstillinger.

Hverken samarbejdet med resten af byen, eller arbejdet med de unge og deres forældre, ville dog virke, hvis ikke klubben havde et godt og årelangt kendskab til sine brugere.

- De unge har en udpræget grad af tillid og åbenhed overfor os. De fortæller, hvad der sker, også hvis nogen er kommet ud i problemer. Vi har jo kendt de fleste af børnene, fra de var yngre. Uanset hvad der senere sker i deres liv, har de haft gode og positive oplevelser her. Jeg tror, det er derigennem, man får opbygget den tillid – også til familierne. Det er jo lettere at få et forhold til dem, fordi vi har kendt dem fra deres børn var små, siger Tage Nielsen.



*"Vi lægger vægt på, at vi har fat i de udsatte børn og unge. Men vi kan bedre gøre noget for dem, hvis vi har de ressourcerstærke også. Derfor appellerer vi både til de aktive og velfungerende, samtidig med at vi målretter arbejdet imod dem, der ikke er integreret så godt. Vi mener, vi kan styrke deres selvtillid og selvværd ved at give dem nogle succeser og oplevelser sammen med andre unge."*

(Leder af GJUK, Tage Nielsen)

# Hvor kan man få mere at vide

Hvis du eller din institution skulle have fået lyst til at sætte mere fokus på sundhed og sundhedsfremme, er her nogle links til, hvor man kan få mere information.

## **Sundhedstegnet**

([www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk))

På [sundhedstegnet.dk](http://sundhedstegnet.dk) er der inspiration til, hvordan man kan arbejde med sundhed i børnehaver, vuggestuer og fritidshjem, ligesom der er information om, hvordan man kan bruge Sundhedstegnet.

## **Alt om kost**

([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk))

Her er inspiration til madordninger i institutioner og skoler. Der er blandt andet idéekataloger til henholdsvis børnehaver, fritidsklubber og skoler om, hvordan man kan arbejde med mad og måltidspolitik.

## **Børn, mad og bevægelse**

([www.boernmadogbevægelse.dk](http://www.boernmadogbevægelse.dk))

På denne hjemmeside er der blandt andet en drejebog til, hvordan man kan forankre det sundhedsfremmende arbejde i daginstitutioner.

## **Sundhedsstyrelsen**

([www.sst.dk/alkohol-boern](http://www.sst.dk/alkohol-boern))

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan du blandt andet finde adresser på børne- og familiesagkyndige og finde handlevejledninger til personale i dagsinstitutioner. Derudover er der link til en side om misbrugsfamilier, med meget information om hvordan man som pædagog arbejder med børn i misbrugsfamilier.

## **Snak om tobak**

([www.snakomtobak.nu](http://www.snakomtobak.nu))

Inspirationsmateriale til at arbejde med tobak, udarbejdelse af politikker og involvering af forældre. Materialet er udarbejdet til folkeskolen, men kan med fordel også bruges i klubber.

## **Seksualitet**

([www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk))

På Sex og Samfunds hjemmeside kan du finde information og materialer om prævention og seksualitet. Derudover er der link til sexlinien, som henvender sig til unge. I begyndelsen af 2006 lanceres hjemmesiden [www.bedresexualundervisning.dk](http://www.bedresexualundervisning.dk), hvor der vil være baggrundsinformation, materialer med mere.

## SUNDHED I PÆDAGOGISK PRAKSIS

Udgivet af Sundhedsstyrelsen 2006

Design: Peter Waldorph

Foto: Mikael Rieck

Tryk: Schultz

Tak til Tjekliste om sundheden:

Center for Forebyggelse,

Sundhedsstyrelsen

Tak til øvrige sider:

Journalist Mette Breinholdt

Tak til børn og unge i Klatretræet og  
Vesterbro Ungdomsgård for fotos.

Tak til Lene Kjær fra Peter Sabroe  
Seminarieret og Caroline Jakobsen  
fra Ballerup Seminarium for hjælp  
til at udvælge og beskrive gode  
eksempler på praksis.

Pjecen kan rekvireres hos:  
Sundhedsstyrelsens publikationer  
c/o J. H. Schultz Information A/S  
Tel: 7026 2636  
E-mail: sundhed@schultz.dk

Pris: 0,- kr. Dog betales der for  
porto og ekspeditionsgebyr.

ISBN 87-7676-252-1, elekt.

Tak for gode eksempler på  
sundhedsfremmende arbejde til:

### **Rindum Børnehave**

Vasevej 29, 6950 Ringkøbing

### **Naturbørnehaven Himmelblå**

Lindøalleen 79, 5330 Munkebo

### **Børnehaven Hylet**

Rømersgade 7, 1362 København K

### **Bispevej Integreret Institution**

Klatretræet

Bispevej 23, 2400 København NV

### **Virklund skoles SFO**

Thorsøvænget 1B

Virklund, 8600 Silkeborg

### **Poppelvejens Børnehave**

Poppelsvej 9, 8550 Ryomsgård

### **Lektie- og Fritidsklubben Askhøj**

Klokkebakken 110, 8210 Århus V

### **Heldagsskolen Kridthuset**

Daniavej 60

Assens, 9550 Mariager

### **Søllinge Skole**

Sønder Højrupvejen 97

Søllinge, 5750 Ringe

# SUNDHED I PÆDAGOGISK PRAKSIS

## Inspiration til sundhedsfremme blandt børn og unge

Denne pjece giver inspiration til, hvordan man kan arbejde med sundhed og sundhedsfremme i børn- og unge institutioner. Pjecen beskriver ti eksempler på institutioner der har arbejdet med sundhed på forskellige måder.

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsen  
Center for Forebyggelse  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon 7222 7400  
[sst@sst.dk](mailto:sst@sst.dk)