



Bevægelsespolitik

Som uddannelsesinstitution bør I definere og vedtage en bevægelsespolitik.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge har mindst en times fysisk aktivitet om dagen, og at stillesiddende tid begrænses, da den kan påvirke deres trivsel og sundhed negativt.

For børn og unge har fysisk aktivitet positiv betydning for mental sundhed og trivsel, kondition, knogle- og muskelstyrke, sund vægtudvikling og kognitiv udvikling og læring. Derudover forebygger fysisk aktivitet forstadier til type 2-diabetes, udvikling af overvægt samt forhøjet blodtryk og -kolesterol.

Sundhedsstyrelsen¹

På gymnasiale uddannelser er idræt oftest på skoleskemaet, mens idræt, motion og bevægelse på erhvervsuddannelser og FGU-skoler ofte er nedprioriteret. Det betyder, at unge på erhvervsuddannelser bevægelses- og sundhedsmæssigt halter bagefter de unge på andre ungdomsuddannelser. En bevægelsespolitik er et skridt på vejen for at skabe større lighed i sundhed.

Erhvervsskolerne skal, i henhold til bekendtgørelse om erhvervsuddannelser, tilrettelægge undervisningen på grundforløbet, så den indeholder motion og bevægelse. Motion og bevægelse skal medvirke til at fremme sundhed hos de unge og understøtte motivation og læring. Omfanget skal gennemsnitligt være mindst 45 minutter om dagen.

Børne- og Undervisningsministeriet²

Vi har udarbejdet nedenstående skabelon, som I sammen kan udfylde.

¹ www.sst.dk/-/media/Fysisk-aktivitet/OP-FA-5-til-17.ashx

² www.uvm.dk/erhvervsuddannelser/undervisning-og-laeringsmiljoe/motion-og-bevaegelse

Refleksionsspørgsmål

OM TRIVSEL OG FÆLLESSKABER

Hvad **forstår** vi med ordet "**trivsel**"?

Hvordan **fremmer** vi **trivsel** på **vores skole**?

Hvad er **vigtigst**?
Faglighed eller **trivsel**?

Bør vi have **motion** og **bevægelse** i **skoledagen**?

Er vores **elev-fællesskaber** stærke?

Hvordan **fremmer** vi **fællesskaber** på **vores skole**?

SKABELON TIL JERES

Bevægelsespolitik

Vedtaget d. _____

Revideret d. _____

1. VISION

Skriv kort jeres fremtidige vision med denne bevægelsespolitik.

2. VÆRDIGRUNDLAG

Beskriv kort jeres værdigrundlag – særligt ift. elevtrivsel.

3. FORMÅL

Beskriv jeres formål med fysisk aktivitet i skoletiden.

4. BEGREBSDEFINITION OG VALG

- Fysisk aktivitet omfatter en bred vifte af aktiviteter og generelt alt bevægelse, som øger energiomsætningen. Fysisk aktivitet på skolen foregår enten i pauserne eller i undervisningen enten for at **1)** understøtte læring (læringsfremmende) eller **2)** understøtte genopladning og fokus (trivselsfremmende).
 - Bevægelse i løbet af skoledagen kan være **1)** bevægelse integreret i undervisningen, **2)** aktive pauser, **3)** idrætsfaget, **4)** fysisk træning og **5)** aktiv transport.
- Vær specifik for, hvorfor I vil have fysisk aktivitet på skolen og hvordan det konkret skal foregå.

5. MÅL

Beskriv jeres mål med bevægelsespolitikken.

6. ØKONOMI

Beskriv eventuelle økonomiske udgifter og prioriteringer.

Start eksempelvis sådan: "Fysisk aktivitet bliver prioriteret i skolens budget og ressourceforbrug ved ...".

7. HOVEDANSVARLIG

Skriv hvem, som er hovedansvarlig(e) for at bevægelsespolitikken lykkes.