Plan for fysisk aktivitet

Gosen skole

2013-2014

Fysisk aktivitet på ungdomstrinnet

I overgangen fra barn til ungdom reduseres den generelle fysiske aktiviteten. Dette gjelder spesielt den tiden som brukes til fysisk aktivitet i friminutt og på skolevei. Et annet faktum er at en del ungdommer faller fra idretten i tenårene. Dette gjelder spesielt jenter. Ungdomstiden representerer en livsfase hvor helse- og risikoatferd prøves ut. Dette gir samtidig et potensial for forebygging av både fysiske og psykiske helseplager blant ungdom.

Graden av fysisk aktivitet i friminuttene henger sammen med skolegårdens utforming og størrelse. En god tilrettelegging av skolegården som innbyr til selvaktivisering, vil derfor være et viktig tiltak. Økt elevmedvirkning, både ved tilrettelegging av aktiviteter som ungdom er opptatt av og ved utforming av skolens areal, kan også bidra positivt til økt fysisk aktivitet.

Skolen må sikre høy kompetanse hos de ansatte innen områdene fysisk aktivitet, kosthold, helse og livsstil. Ungdom som utvikler gode aktivitetsvaner og sunt kosthold, vil sannsynligvis opprettholde slike vaner i voksen alder. Skolen må samarbeide med hjemmet om tilrettelegging av aktiviteter i denne sammenheng.

Stavanger kommune, utdrag fra plan for fysisk aktivitet.

Sunn livsstil som lokalt fokusområde ved Gosen skole

Mål

Elevene ved Gosen skole har innsikt i hva en sunn livsstil innebærer både som enkelt individ og som medlem av fellesskapet. En sunn livsstil handler om egen og medelevers psykisk og fysisk helse, og samfunnsansvar for en bærekraftig utvikling.

Opplæringen skal bidra til å gjøre elevene til miljøbevisste mennesker ved å gi dem helhetlig naturfaglig og økologisk kunnskap, innsikt i menneske -, miljø - og interesse-konflikter. Elevene skal få oppleve at de bidrar aktivt til å løse miljøutfordringer.

Tiltak

- Gosen skole har en tydelig grønn profil i planer og praksis.
- Grønt innkjøp i tråd med kommunens plan for bærekraftig utvikling
- Skolens periodeplaner motiverer til å styrke helse og miljøperspektivet
- Egen plan for området fysisk aktivitet
- Foresatte og elever informeres om verdien av sunn livsstil for læringsutbytte.
- Skolen tilrettelegger og stimulerer til økt fysisk aktivitet
- Øke personalets interesse for fysisk aktivitet slik at de blir gode rollemodeller.
- Publisering av miljøstoff på skolens nettside
- Videreutvikle skolens økologisk kantine
- «Mat uten hemmeligheter» et økologisk prosjekt med eksterne midler
- Kantinen jobber kontinuerlig med å utvikle en variert og økologisk meny
- Kantinen har investert i salatbar
- Kompetanseheving av personalet innen området sunn livsstil
- Integrere og synliggjøre sunn livsstil spørsmål i skolens fag - og temaplaner
- Skolen viderefører miljøsertifiseringer som miljøfyrtårn, grønt flagg
- Samarbeid med Madla tannhelsetjeneste. «Tanntastisk» er fast opplegg på 9.trinn
- Samarbeide med kommunale og statlige etater for å styrke skolens grønne profil
- Uteskole gjennomføres på alle trinn og på begge avdelinger
- Helsesøster er aktiv bidragsyter i arbeidet med fysisk aktivitet og helse
- Skolen er medlem av LFF (landslaget fysisk fostring)

Fremdriftsplan sunn livstil

- Utarbeide plan for å sikre sunt kosthold i ulike sammenhenger
- Arrangere kokkekonkurranse i forbindelse med prosjektet «Mat uten hemmeligheter» høsten 2014

Fysisk aktivitet

Mål

- Gosen skole har som mål å tilrettelegge for fysisk aktivitet hver skoledag. Vi jobber kontinuerlig for å oppnå dette.
- Gosen skole jobber med å heve kompetansen hos de ansatte innen områdene fysisk aktivitet, kosthold, helse og livsstil.

Tiltak

- Fysisk aktivitet i midttimen (2 dager)
- Dans som aktivitet i midttimen hver dag
- Fast program med fysisk aktivitet på SFO.
- Vi oppfordrer elevene til å sykle eller gå til skolen hver dag
- Fokus på uteskole i hver periodeplan
- Ekstern og intern skolering av personalet
- «Fysisk aktivitet og helse» som valgfag på 8. og 9.trinn.
- Årlig aktivitetsdag for hele skolen
- I skolegården har vi tilrettelagt for gode aktiviteter
- Investert i utendørs balanseapparat. «Supernova»
- Godt system for utlån av utstyr
- Nytt bordtennisutstyr. Svært populær aktivitet!
- Kjøpt inn materiellet «Team athletics»
- Skolen er medlem av LFF (landslaget fysisk fostring)
- Skolen deltar på kampanjer i regi av LFF
- Skolemiljøutvalget fungerer som ressursgruppe for fysisk aktivitet
- Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning på klasseforeldremøter
- De ansatte har tilbud om fysisk aktivitet to dager i uken (spinning og ballspill)

Fremdriftsplan fysisk aktivitet

- Øke fysisk aktivitet fra 2 til 3 økter i midttimene pr. uke
- Innkjøp av utendørs bordtennisutstyr
- Samarbeid med Idrett og natur ang. kunstgressbane på skoleområdet
- Gjennomføre kartlegging av elevene for å få mer kunnskap om hvor fysisk aktive de er på fritiden

Anbefalinger fra UDIR:

http://www.udir.no/Laringsmiljo/helse_i_skolen/Hvordan-komme-i-gang-med-daglig-fysisk-aktivitet-i-skolen/