

Om Styr på Sundheden på Vestre Skole samt lidt fakta.

Styr på Sundheden har eksisteret siden 2011 under Dansk Skoleidræt og i samarbejde med TrygFonden. I starten fokuserede projektet på en gruppe af skoler.

Fra august 2013 og 4 år frem blev **Vestre Skole** udvalgt som en af 25 modelskoler fra 25 forskellige kommuner. Projektets formål var, dels at gøre det let for skolerne at opfylde de brede sundhedsfaglige formål i faghæfte 21, som omhandler de obligatoriske timeløse fag såsom sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, dels at få indført mere daglig bevægelse i skolen. Fokus i projektet var at udvikle elevernes handlekompentence, så de bliver i stand til at styre deres liv i en sund retning.

På Vestre Skole forsætter vi som Styr på Sundhedsskole, det gør vi blandt andet fordi:

- Vi stadigvæk sætter børnenes trivsel og sundhed meget højt.
- Det er med til at udvide børnenes forståelse af sundhedsbegrebet fra det, lidt snævre omhandlende kost og bevægelse til en bredere definition på sundhed omfattende bl.a. venskaber, det gode liv, trivsel, kost og bevægelse mm.
- Vi synes at Styr på Sundheden har givet os mulighed for at få den obligatoriske sundhedsundervisning sat i system, samt en masse ideer til, hvordan man kan integrere bevægelse i hele skoledagen.
- Alle klasser og skolen har mulighed for at deltage i forskellige events og tiltag fra Dansk Skoleidræt og deres samarbejdspartnere såsom Skolernes motionsdag, Sæt Skolen i Bevægelse, Forårsfestivalen, kurser og konferencer mm.

Samtidig er det med til at fastholde og udfordre os på vores tænkning i forhold til hvad er sundhed, og hvad det betyder her på skolen? Og ligeledes hvad er næste skridt f.eks. til Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab?

Styr på Sundheden er blevet en del af programmet **Sunde Børn Bevæger Skolen**, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt og som består af seks forskellige indsatser. Alle indsatser giver skolerne inspiration til at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet. Vestre Skole er med i fire ud af de seks indsatser, som er følgende:

- Aktiv transport til skole med **Gåbus**
- **Konkrete idéer til fysisk aktivitet i den boglige undervisning med Sæt Skolen i Bevægelse**
- **Aktive og sjove frikvarterer med Legepatruljen, Gameboosters og Kickstarter**
- **Inspiration til idrætsundervisningen via Skolernes Motionsdags materialer**
- **Inspiration til aktiv sundhedsundervisning med Styr på Sundheden**
- Bevægelsestilbud målrettet de idrætsusikre elever med **Skolesport**

I kan læse mere om Styr på Sundheden og Sunde børn bevæger skolen på disse link.

<https://skoleidraet.dk/styrpaasundheden/forside/>

<https://skoleidraet.dk/sundeboernbevaegerskolen/sunde-boern-bevaeger-skolen/>



