

12. oktober 2021

Børneliv i sund balance

I uge 41 er der aktivitetsuge på mange skoler rundt om i landet. Men for to skoler og fem børnehuse i Frederikssund Kommune er ugen alligevel lidt anderledes, for de arbejder alle med et børneliv i sund balance.

Børneliv i sund balance er et projekt, som KL kører sammen med kommunerne Aalborg, Albertslund og Frederikssund og er støttet af Nordea Fonden. Projektet sætter fokus på at give børn en sund start på livet, blandt andet gennem bevægelse, mad, kropsforståelse med mere. Og det er netop det, der er fokus på i uge 41.



Drikkedunke med teksten Drik vand på, lavet særligt til projektet Børneliv i sund balance. I baggrunden ses 1.A og 1.B danse.

På skolerne og i børnehuse er der en masse forskellige aktiviteter, såsom dans, cykling, løb, badminton, madlavning, yoga og meget mere.

- Her på skolen har vi besluttet, at vi bruger den årlige klyngeuge, hvor der er fokus på trivsel, og hvor vi arbejder med et tema på tværs af indskoling. I år gør vi den til en balanceuge, fortæller pædagogisk leder på Slingerup Skole afd. Byvang, Henrik Mads Lihme.

Det er især indskoling, der er med i projektet Børneliv i sund balance, da projektet omfatter børn i alderen 0 til 10 år. Og på skolen er der planlagt en lang række aktiviteter for eleverne i 0. til 3. klasse.

- De aktiviteter vi har her på skolen, er blandt andet brydning, hvor børnene undervises lidt for sjov, men får indblik i kroppen både motorisk og i forhold til styrke, hurtighed, balance og smidighed. Så har vi samarbejde med skydeklubben, og her skal børnene lære at finde en indre ro, og de lærer noget om vejtrækning, og det er en rigtig god øvelse for børn, der kan have svært ved at fokusere og holde koncentrationen. Vi har god erfaring med det. Og så er der badmintonklubben, hvor alle børnene træner badminton og laver forskellige lege i Slingeruphallen, fortæller Henrik Mads Lihme.

Der er også dans, madlavning, yoga, cross fit og lege velegnet til frikvarteret.



Eleverne fra 1.A og 1.B danser til en video, som vises på smart board.

Sunde snacks, dans, brydning og yoga

Rundt om på Slangerup Skole afd. Byvang er der gang i den tirsdag formiddag. I skolens køkken er 0.B samlet. Her skal de lave sunde snacks til madpakkerne. Børnene er delt i små grupper og forsynet med skåle, skeer, skærebrætter, knive og ingredienser.

I en af grupperne er seksårige Alma, seksårige Niklas og femårige Kastanie i gang med at lave snacks.

- Vi laver cookies, fortæller Niklas.

- Der er kanel og banan og nødder og havregryn i, og vi drejer det rundt, og så kommer vi chokolade i, og så ved jeg ikke mere, tilføjer Alma.

- Vi har lært at bage. Vi har baget og hakket chokolade og så skal vi lave banan- og havregrynssmåkager, fortæller Kastanie, der fylder seks år den 15. oktober.

De sunde snacks skal give børnene en oplevelse af, at man godt kan lave lækker mad, der stadig er sundt.



Femåriga Kastanie hakker chokolade.

I tumlesalen er der brydning, og her er en gruppe drenge fra 3. klasserne samlet og klar til at bryde med og mod hinanden. Øvelserne giver dem en kropsforståelse og arbejder med balance, smidighed og styrke. En af øvelserne handler om at forsøge at skubbe hinanden ud af en cirkel. Drengene går til den og trods et par enkelte mindre skader, har alle en sjov oplevelse.



Drengene skubber til hinanden i brydning, mens en dreng fra brydeklubben kigger på og hjælper med at instruere.

I et klasseværelse er nogle af eleverne fra 1. klasserne samlet. På klassens smart board kører en dansevideo og eleverne skal følge trinene til blandt andet numrene "I like to move it", "I will survive" og "Mambo nr. 5". Hvorvidt eleverne overhovedet hører musikken er der dog tvivl om, for de er alle optagede af at følge trinene. Bevægelse er i fokus og alle eleverne er helt med og synes, det er sjovt at danse – men som en enkelt elev også udbrød:

- Det er sygt svært det her.



Børn danser mens de følger med på smart board hvor en video med dansen kører.

I et andet klasseværelse er der yoga. Her er det kropsforståelsen, der er fokus på. I en af øvelserne sidder eleverne fra 1. klasserne med ryggen til hinanden, og når den ene trækker vejret ind skal de bukke den ene vej, og den anden vej når det er den anden, der trækker vejret ind. På den måde mærker de tydeligt hinandens vejtrækning, og hvordan lungerne og ribbenene udvider sig.



Der var stearinlys og røgelse i yogalokalet, hvor eleverne lavede øvelser for krop og sind.

Samarbejde med foreninger

Noget af det, som man på Slangstrup Skole har ønsket, er samarbejde med foreninger.

- Det her skal give børnene noget glæde ved at bruge deres krop. Vi ved fra foreningerne, at medlemstallet er gået ned. Vi skal gerne give børnene noget glæde ved at bevæge sig, blandt andet ved at finde noget samarbejde med foreningerne og introducere børnene til dem i en tidlig alder. På den lange bane kan det også være med til at hjælpe dem med deres koncentration og give dem et fællesskab sammen. De skal gøre det sammen i klassen, så alle kan være med og de sammen finder glæden ved det. Det er med til at øge trivslen i børnegruppen, siger Henrik Mads Lihme.

Han håber, at samarbejdet kan blive udvidet med endnu flere foreninger og også gerne andre dele af lokalsamfundet i løbet af projektets fem år. Han vil blandt andet gerne samarbejde med ældre borgere, med kokke eller kokkeelever og generelt med butikker, foreninger og folk i lokalsamfundet.

- Denne gang har vi samarbejde med Slangstrup Brydeklub, Jørlunde Skytteforening og Slangstrup Badmintonklub. Det er altid en fornøjelse at samarbejde med foreningerne og jeg vil gerne rose dem for at stille op og være med på at undervise børnene, siger Henrik Mads Lihme.



To drenge bryder med hinanden, mens instruktøren fra Slingerup Brydeklub kigger på og instruerer.

Fakta

Projekt Børneliv i sund balance sætter fokus på at give børn en sund start på livet. En god trivsel og sundhed i barndommen er afgørende for børns muligheder for at lære, udvikle sig og klare sig godt. Projektet skal etablere og inspirere til sunde rammer i barndommen med hjælp fra lokalområdet, skoler, institutioner, foreninger og sundhedsplejen.

Projektet løber fra 2020 til 2024 og foregår i Albertslund Kommune, Aalborg Kommune og Frederikssund Kommune. KL's Center for Forebyggelse i praksis er projektejer og vil sammen med kommunerne udvikle og gennemføre projektet. Projektet er støttet med en bevilling fra Nordea-fonden.

I Frederikssund Kommune deltager Slingerup Skole afd. Byvang, børnehusene Kroghøj, Troldhøj og Strandstræde samt Trekløverskolen afd. Falkenborg og børnehusene Troldehøjen og Stenhøjgård.

Målgruppen for projektet er børn 0–10 år og deres familier. I projektet flyttes fokus fra det enkelte barn til, hvordan de voksne omkring børnene kan tage et fælles ansvar for at gøre det let og attraktivt at spise sundt, bruge kroppen aktivt og være en del af fællesskabet.



Beachflag med teskterne leg og bevægelse sammen, sund mad og drikke sammen, oplevelser og nærhed sammen - børneliv i sund balance .

Foto: Frederikssund Kommune, Kenneth Jensen.