Sundhedsuge/sportsbazar

- Tema: Sund kost og motion.

Februar 2008

Programmet for sundhedsugen er tænkt opdelt i områderne:
1)Klasserne arbejder selv med emne om sund kost og motion(man)
2)Idéer til skolens kostpolitik(tir) og
3)Sportsbazar - forberedelse(ons+tor)
4)Sportsbazar – kl. 16-20(tor)
5)Oprydning/Evaluering af ugen

Fordelt på et ugeskema ser det således ud:

Mandag, Kl. 8- 12:	Klasserne disponerer selv over dagen.
Tirsdag, Kl. 8-12:	**Der arbejdes i den enkelte klasse med idéer til skolens kostpolitik.** Eleverne kommer med idéer til en sund kost- og motionspolitik på skolen/afdelingen. ML kommer med oplæg/spørgsmål, som der skal arbejdes med.
Onsdag, Kl. 8-12:	**Forberedelse af klassens aktivitet til torsdag.** Der arbejdes med at forberede aktivitet(leg, blindsmagning, sundhedsquiz, forhindringsløb, sanserne, tovtrækning mv.)
Torsdag, Kl. 8-12 og 15-20:	**Forberedelse og oppyntning af skolen. Sportsbazar kl. 16-20 for forældre, familie og venner. Tema: Sund kost og motion.**
Fredag, Kl. 8-12:	**Oprydning. Evaluering i klassen.**

Arbejdet med at få en sportsbazar

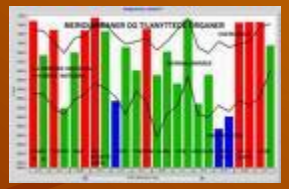
Tankerne omkring en sportsbazar er, at hver klasse/årgang vælger en eller flere aktiviteter, som de vil forberede og have i deres klasse(evt. et andet faglokale på skolen).

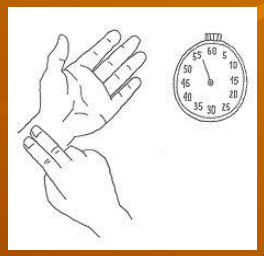
Ved valg af klassens aktivitet kan man medtænke følgende:

- Hvor mange elever kan medvirke ved opbygning af den enkelte aktivitet?
- Skal der evt. være flere aktiviteter samtidig(kan også aktivere flere elever)?
- Hvordan skal der arbejdes ved opbygning af aktivitet – hvilke elever gør hvad?
- Hvordan skal der reklameres for aktiviteten om torsdagen(plancher, udklædning mv.)?
- Hvor mange elever skal stå ved hver vagt?
- Hvordan er sund kost og/eller motion medtænkt?
- Hvor lang tid tager aktiviteten? Husk, at gæsterne skal rundt på hele skolen.
- Hvilke redskaber skal bruges?
- Skal vi låne ting på skolen eller udefra? Evt. ud til forretninger og få sponseret præmier?
- Kan aktiviteten afholdes i klassen eller skal faglokale bookes?
- Kan gæsterne om torsdagen bruge deres normale påklædning?
- Skal der være en lille betaling for gæsterne, som bruger aktiviteten?
- Hvordan bliver skoletiden for eleverne mht. hvor krævende aktiviteten/aktiviteterne er at forberede?

Idébank til aktiviteter til Sportsbazar d. 3. april:

- Tombola m. sunde gevinster som indsamles fra lokale forretninger
- Kantinen serverer sund mad – reserveret til Jannie, som laver speciel menu.
- Motionscykel – hvem kører længst på 5 min?
- Lægge arm – hvem klarer en lærer? Hvem klarer en elev?
- Spørgsmål om sund kost og motion. Lodtrækning om alle rigtige svar eksempelvis kl. 19.00 i kantinen/klasselokale.
- Bibtest i idræt sættes i gang på bestemte tidspunkter. Hvem kommer længst?
- Smagstest – gæt en fødevare/drik
- Få målt din fedtprocent(hvis det er muligt at låne en maskine)
- Romaskine(hvis vi kan få skaffet en) – Hvem kan ro længst på 5 min?
- Skyd på mål gennem huller(ligesom på bakken ol)
- Æggeløb
- Udregn dit energiforbrug og BMI på computer
- Tovtrækning
- Diverse lege.
- Udstilling om sund kost eller motion – eksempelvis sporten gennem 100 år eller andet tema.
- Se kataloger på PUC





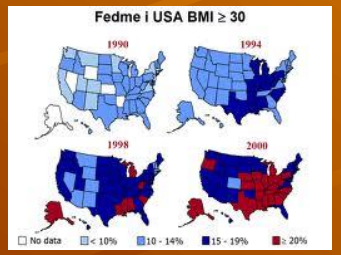
Diverse hjemmesider om sund kost og motion

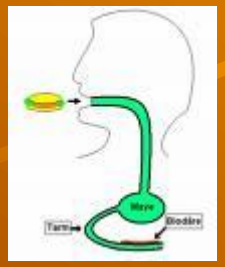
www.boernmadbevaegelse.dk - En side for dig som vil læse om oprettelsen af kostpolitikker på en skole og institutioner
www.6omdagen.dk - God side om frugt og grønt
www.frugtkvarter.dk - Interessant side, hvor det er muligt at læse om frugtordning på en skole
www.madklassen.dk - Fødevaredirektoratets hjemmeside, som er målrettet skoleelever og deres madpakker. En MEGET velegnet side for folkeskolens elever
www.altomkost.dk - Fødevaredirektoratets hjemmeside om sund mad og god ernæring. En RIGTIG spændende hjemmeside med quiz og andet sjov
www.bedremotion.dk - Læs om god og sjov motion, og få inspiration til at komme i gang med en fysisk aktiv hverdag
www.kalorietabel.dk - Oplysninger om fødevarernes næringsindhold. For dem der vil se nærmere på én bestemt fødevare
www.slankedoktoren.dk - Et enkelt step-by-step program udviklet af danske læger og diætister
www.madogsundhed.dk - En guide til sund mad
www.oproerframaven.dk - side om hvad madkvalitet er
www.smagensdag.dk - Her kan læses om ”Smagens dag”
www.projekt-madpakken.dk - side, som handler om sunde madpakker
www.komigang.com - Informationssite for børn og unge om kost og motion
www.fødevaredatabanken.dk - Tabeller over fødevarernes næringsindhold. En side for dem som vil se nærmere på bestemte fødevarer
www.cybercycling.dk - Cykling for motionsryttere. Overblik over danske motionscykelløb, inspiration til træningen o.m.a. En god side for cykelinteresserede
www.spor.dk - Her kan du og din familie finde stisystemer og planlægge din rute rundt i Danmarks natur
www.skoven-i-skolen.dk - En sjov side, som giver idéer til at flytte undervisningen ud i skoven
www.motion-online.dk - Artikler og debat om træning og motion. En spændende side for den lidt mere trænede idrætsudøver
www.meraadet.dk - Motions– og Ernæringsrådets hjemmeside.
Rådet skal styrke den faglige, videnskabelige indsats på motions- og ernæringsområdet. Lidt ”tørt” teoretisk stof om kost og motion for den der vil læse love mv.

Tidsplan:

Tidsplan frem til sundhedsugen

- **Uge 8**: Oplæg fra ML.
- **Uge 8-10**: Overvejelser i klassen/årgangen om hvilke aktivitet, som skal vælges til Sportsbazaren.
- **Uge 10, senest 7.marts**: Tilbagemelding fra årgange/klasser om aktiviteterne på årgangene. Der sendes til ML en kort beskrivelse af aktivitet + lokale, der anvendes.
- **Uge 11**: Invitation til sportsbazar torsdag d. 3. april udsendes til elever og forældre.
- **Uge 13**: Uddeling af ét fælles program til elever og forældre. Annonce i lokalavis.
- **Uge 14: Sundhedsuge – Sportsbazar torsdag d. 3. april kl. 16-20.**





Diverse til sundhedsuge 14:

-9.klasserne deltager ikke

-Idébanken kan ses på LærerIntra under dokumenter>Sundhedsuge 14. Her kan man også selv lægge gode idéer til lege alle andet ind.

-NB: Der bookes lokale via LærerIntra, hvis man skal bruge faglokale. Det er Intranettet, der gælder – og ikke mundtlige aftale.

-Udstilling på PUC med idéer, som kan bruges til at forberede aktiviteterne

-Alle elever modtager mandag 3 foldere hver: 1) Frugt og grønt til børn 2) Gi madpakken en hånd og 3) Kostkompasset

De vil stå på PUC, og den enkelte klasse/lærer skal selv sørge for, at tage til egen klasse. Man kan arbejde med folderen i klassen, eller man kan blot uddele den.