

KOSMOS



EN VERDEN TIL FORSKEL

*Et udpluk af projekter fra Det nationale videncenter KOSMOS
Videncenter for Sundhed, Kost og Motion for daginstitutioner, skolefritidsordninger og skoler*

KOST, MOTION, Sundhed

KOSMOS er det nye nationale videncenter for sundhed, kost og motion for børn og unge – og dermed samlingspunkt for mennesker, der arbejder med sundhed, kost og motion i dagtilbud, skoler og skolefritidsordninger.

Klik ind på vicekosmos.dk og få de seneste opdateringer på området sundhed, kost og motion for børn og unge.

Vi skal blive sundere

Efterspørgslen efter viden om sundhed, kost og motion for børn og unge vil stige i de kommende år. Både i Danmark og i udlandet er sundheden blandt børn og unge konstant på dagsordenen blandt de politiske beslutningstagere - og i pressen. Dermed er kravet om at levere ny viden, løsninger til professionspraktikerne og innovative forslag til nye sundhedsmæssige politiske strategier markant stigende.

Centrets aktiviteter

Sigtet med videncenteret er at fungere som én samlet indgang for professionspraktikere, daginstitutioner, skolefritidsordninger, skoler og det politiske niveau, der ønsker viden og kompetenceudvikling i relation til sundhed, kost og motion over for børn og unge.

KOSMOS fokuserer sine aktiviteter inden for 4 hovedområder, nemlig: Politik- og strategiudvikling, vidensudvikling og dokumentation og landsdækkende kompetenceudvikling. Det er tanken, at KOSMOS skal udvikle en bred vifte af grund-, efter- og videreuddannelsesstilbud i en tæt kontakt med de behov, brugerne har for fleksibilitet og læring på jobbet.

Vision for det nye KOSMOS:

- KOSMOS vil være den foretrukne samarbejdspartner i Danmark.
- KOSMOS ser børn og unges sundhed, kost og motion i et helhedsperspektiv og præger sundhedsudviklingen på børne- og ungdomsområdet med tværfaglige, sammenhængende løsninger – og vil være den foretrukne samarbejdspartner i Danmark inden for dette felt, på sigt med international betydning.

Formål:

- KOSMOS' formål er som videncenter at give én samlet indgang for professionspraktikere, daginstitutioner, skolefritidsordninger, skoler og det politiske niveau, der ønsker viden, praksisudvikling og kompetenceudvikling af professionsmedarbejderne i relation til børn og unges sundhed, kost og motion.

- KOSMOS skal være det nationale videncenter, som etablerer relevante netværk, så interessenterne kan lære af hinandens erfaringer, således at viden udvikles og akkumuleres.

- KOSMOS skal opbygge og udvikle tværfaglig viden vedrørende sundhed, kost og motion. Denne viden skal kobles både til den professionelle praksis og til de politiske beslutningstagere.

- KOSMOS skal fungere som såvel videnshus som uddannelseshus og via inddragelse af erfaringer fra Evalueringsinstitutets rapport Danmarks Evalueringsinstitut: "Evaluering af videncentre på professionshøjskoler og erhvervsakademier (2009)" (se evt. mere på www.eva.dk) være et bæredygtigt videncenter med essentiel betydning for såvel UC'ernes grunduddannelser, som for tværfaglige praksis og praksisforløb inden for sundhed, kost og motion til børn og unge.

- KOSMOS skal igangsætte og støtte udviklingsprojekter af national interesse, der afdækker kulturelle, biologiske/fysiologiske, psyko-sociale, socioøkonomiske og læringsteoretiske, pædagogiske, didaktiske perspektiver på børns og unges sundhed, kost- og motionsvaner i tæt samarbejde med centrale eksterne interessenter.

- KOSMOS skal have fokus på at være et dynamisk center, hvilket betinges af et stadigt og tæt samarbejde med feltets øvrige interessenter.

Forord

Børn og unges sundhed er i dag på alles læber. Der går næppe en dag, hvor medierne ikke har fokus på forskellige aspekter af sundhed.

Bl.a. derfor etablerede Undervisningsministeriet i perioden 2004-2007 i alt 28 nationale videncentre.

Det nationale videncenter for sundhed, kost og motion for dagtilbud, skoler og skolefritidsordninger (KOSMOS) er et af disse videncentre.

Det nationale videncenter KOSMOS har nu eksisteret i 3 år, og denne folder fortæller lidt om et udvalg af de mange projekter, som er blevet gennemført.

Partnerskabet bag Det nationale videncenter KOSMOS (professionshøjskolerne University College Syddanmark, VIA University College og University College Sjælland) har besluttet at føre erfaringerne fra den første 3-årige periode i Det nationale videncenter KOSMOS videre. Fremadrettet med en udvidet målgruppe, idet Det nationale videncenter KOSMOS også i fremtiden vil beskæftige sig med ungdomsuddannelsernes sundhed, motion og mad/måltider.

Det nationale videncenter KOSMOS ser børn og unges sundhed, kost og motion i et helhedsperspektiv og vil også fremadrettet forsøge at præge sundhedsudviklingen på børne- og ungdomsområdet med tværfaglige, sammenhængende løsninger – og vil være den foretrukne samarbejdspartner i Danmark inden for dette felt, på sigt med international betydning.

Det nationale videncenter KOSMOS bestræber sig hele tiden på at deltage i løsningen på de nationale sundhedsudfordringer, der eksempelvis er i det nye regeringsgrundlag, hvor regeringen sætter et ambitiøst mål for den danske middellevetid.

Mange af Det nationale videncenter KOSMOS' projekter angiver løsninger på fx Forebyggelseskommissionens (2009) anbefalinger til en styrket forebyggende indsats. Fx er alle videncenterets projekter omkring fysisk aktivitet direkte med til at give bud på, hvordan børn og unge bliver fysisk aktive mindst 7 timer om ugen.

Det nationale videncenter KOSMOS har i hele sin levetid bestræbt sig på at omsætte viden til handling og systematisere forebyggelses- og sundhedsfremmeindsatsen. Det er sket igennem videncenterets "matrix model", som man kan læse om andetsteds i denne folder. Derved støtter arbejdet i Det nationale videncenter KOSMOS også op omkring Det nationale Forebyggelsesråds nye strategi, som blev præsenteret i maj 2010, hvor bl.a. styrkelse af fysisk aktivitet i dagligdagen er et fokuspunkt.

Det er afgørende for arbejdet i Det nationale videncenter KOSMOS, at projekter og forløb efterfølgende bliver implementeret i den daglige praksis. Derfor er bl.a. daginstitutionernes læreplaner og skolernes fælles mål vigtige omdrejningspunkter i den måde, som KOSMOS arbejder på.



Jeg håber meget de forskellige artikler i folderen kan skabe et billede af, hvordan man også kan arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse.

Rigtig god læselyst!

VIL DU VIDE MERE

Læs mere på vicekosmos.dk
Yderligere oplysninger kontakt:

Børge Koch
Videncenterleder i KOSMOS
University College Syddanmark
Videncenter for Sundhedsfremme
Lembckesvej 7, 6100 Haderslev
Telefon 7322 2468 / 5126 6840
Mail bfk@ucsyd.dk

FAKTABOKS

Tekst: Stig Kongsted Hansen
Layout og grafisk produktion:
Hanne Nissen
Tryk: Filipsen Grafisk

'AKTIV RUNDT I DANMARK' – EN MEGASUCCEES

17 procent af alle skoleelever i Danmark deltog i 2009, og deltagerantallet bliver ikke mindre i 2010.

Fra 9000 deltagere i 2005 til 110.000 deltagere i 2009. Det er ikke til at tage fejl af. University College Syddanmark og Arla har i et frugtbart samarbejde udviklet kampagnen 'Aktiv rundt i Danmark', som er den suverænt største og mest ambitiøse sundhedsøvelse i Danmark.

Kampagnen er unik, fordi den hviler på en helhedsforståelse af sundhed, hvor det handler om kost, motion og udeliv i et samspil.

Trods succesen hviler kampagneleder fra KOSMOS, Anders Flaskager, ikke på laurbærrene. Han udvikler konstant kampagnen.



'Aktiv rundt i Danmark':

Eleverne samler point ved at være fysisk aktive og spise sundt. Alle elever får et pointkort, hvor de påfører alle pointgivende aktiviteter. En gang om ugen udregnes klassens samlede resultat, og det føres ind på det store spillekort, der følger med kampagnepakken. Målet er at "bevæge" sig rundt på et danmarkskort i løbet af de tre uger, kampagnen varer. Kampagnens vision er, at det skal være sjovt at være aktiv og sund.

Nye tiltag

- Kampagnen skal hele tiden gøres bedre, så vi laver løbende nye tiltag og justeringer, fortæller Anders Flaskager.

I år er der således kommet et forenklet pointsystem i 0.-2. kl., samtidig med at elever og lærere nu kan registrere deres point via sms. Der er kommet nyt materiale til 8. - 10. klasse, og på web-siden er der lavet spil med fysisk aktivitet indbygget til de interaktive tavler på skolerne. Udviklingen i kampagnen fra år til år har været med til at forøge deltagerantallet, men kampagnelederen tror måske, at toppen er ved at være nået. - Det er svært at spå om, hvornår kurven er mættet, men jeg tror, at vi er tæt på mætningspunktet. Det afhænger dog af, hvad vi kommer med af nye tiltag til 8. - 10. klasserne, for det er her, vi har færrest tilmeldinger, udtaler Anders Flaskager.

Mange deltagere

Kampagnen foregår hvert år i uge 39, 40 og 41 op til skolernes motionsdag og efterfølgende efterårsferie. Meget tyder på, at deltagerantallet i 2010 atter kommer op på mindst 110.000 deltagere, da tilmeldingerne i maj måned 2010 lå på samme niveau som året før.

Vindere på sjov aktivitetsdag i skoven

Hvert år kåres de mest aktive klasser i 'Aktiv rundt i Danmark'. I 2009 var der 1500 deltagende klasser, og vinderne blev 2.a fra Rask Mølle Skole ved Hedensted, 4.a fra Bolderslev Skole, 6.a fra Skovløgkeskolen i Otterup på Fyn samt 8.c fra Hyldegårdsskolen i Ikast. De blev belønnet med en sjov og udfordrende aktivitetsdag i Vester-skoven ved Haderslev i maj måned 2010. Den var arrangeret af studerende fra UC Syddanmark sammen med idrætskyndigt personale fra KOSMOS. Eleverne var begejstrede for arrangementet i skoven, hvor de bl.a. spillede frisbeegolf, klatrede i træer, spillede skovgolf og spiste sunde pandekager.

DET SIGER...

Flere af dem gav også udtryk for, at det 3 ugers forløb hjemme på skolen havde været spændende:

- Det har været rigtig sjovt, fordi vi har været meget aktive, og vi har arbejdet sammen.

Vores skoledag blev sjovere. Jeg føler, at jeg bevæger mig mere nu, efter at vi har været med i 'Aktiv rundt i Danmark'.

Magnus Truelsen, 6. kl., Skovløgkeskolen, Otterup på Fyn.

- Det har været meget sjovt. Vi har lært en masse om, hvor vigtigt det er, at være aktiv, og så holder man sig sund.

Karina Hansen, 4. kl., Bolderslev Skole

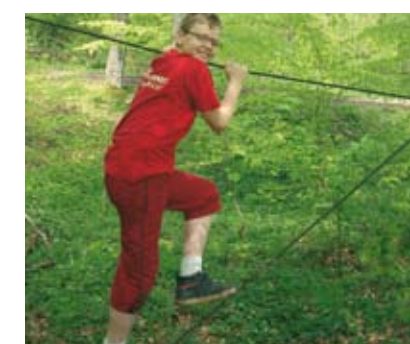
Vi har fået rørt os mere, og er blevet mere friske. Jeg bevæger mig pludselig meget mere end tidligere. Jeg er begyndt at gå til svømning nu.

Johanne Rasmussen, 8.kl., Hyldegårdsskolen



Sådan svarede lærerne i evalueringen af 'Aktiv rundt i Danmark' 2009:

- 50 procent sagde, at kampagnen også har skabt aktiviteter uden for skoletiden.
- 46 procent sagde, at kampagnen får børnene til i højere grad at spise morgenmad.
- 62 procent sagde, at kampagnen får de fysisk inaktive til at blive mere aktive.
- 85 procent sagde, at de vil anbefale en kollega at deltage i kampagnen.



FAKTABOKS

Kampagnens mål:

- Alle elever, også de inaktive, skal motiveres til
- at bevæge sig mere
- at komme mere ud i naturen
- at spise sundere



KOSMOS-EVALUERING GAV INPUT TIL POLITISK DEBAT

Evalueringer fra KOSMOS er af høj faglig og lødig kvalitet.

Fagligheden bliver ikke misbrugt til at ride bestemte politiske dagsordener, udtaler chefkonsulent Karsten Sørensen.

Når den politiske debat så udformer sig efterfølgende, holder vi lav profil.

Vi misbruger ikke fagligheden til at ride nogle bestemte politiske dagsordener.

Da Karsten Sørensen fra KOSMOS i starten af 2009 lavede evaluering af projektet "Sund mad i dagtilbud", et pilotprojekt i Hedensted Kommune, var han ikke vidende om, hvor stor debat der senere ville komme i medierne som følge af evalueringen. Det startede i Danmarks Radios P1, og senere fulgte Politiken og Weekendavisen efter. Snart rasede debatten om mad i daginstitutioner i samtlige aviser, radioer og Tv-stationer over hele landet. En objektiv evaluering havde givet input til en heftig politisk debat. Her får Karsten Sørensen 5 skud fra hoften i forbindelse med evalueringen fra Hedensted:

Kan du kort sammenfatte det vigtigste fra din evaluering af udviklingsarbejdet i Hedensted?

- Når man beslutter sig for som stat, kommune og samfund at give børnene et sundt frokosttilbud, så er det, fordi man har en forventning om, at det har en effekt i forhold til børnenes sundhed. Det er udgangspunktet.

Evalueringen her viser, at der ikke er nogen mekanisk linje imellem det at tilbyde et sundt frokosttilbud og børnenes sundhed. Der er en række variable, som skal være opfyldt, for at det har en positiv effekt.

Selvom man giver et sundt frokosttilbud, er der ingen, som siger, at det tilbud nødvendigvis er sundere og bedre end en forældresmurt madpakke. Det er kun, hvis tilbuddet reelt er sundere, at det kan have en positiv effekt på sundheden, og forudsætningen for, at det har en effekt på sundheden, er, at børnene faktisk benytter sig af tilbuddet.

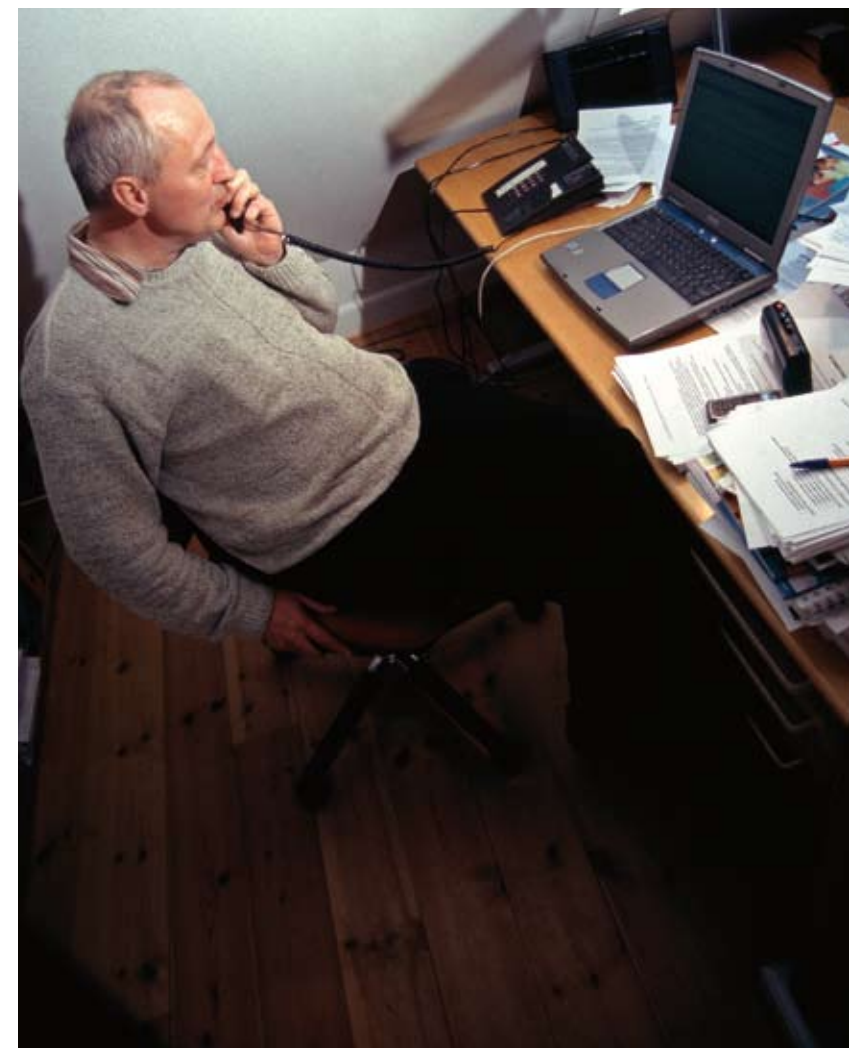
I Hedensted, hvor der var et tilbud fra en ekstern leverandør, var det vanskeligt at konstruere et tilbud som børnene blev mætte af, og som de havde lyst til at spise.

Hvordan påvirkede det debatten i Danmark?

- Den måde, aviserne tog emnet op på, var vidt forskelligt. De fokuserede på forskellige aspekter. Politikens dagsorden var økonomispørgsmålet om, hvem der skal finansiere gildet, kommunen eller regeringen. Weekendavisen havde fokus på nogle ideologiske opgaver som, hvis opgave det er, at sørge for, at børnene får mad. Alt så vidt forskellige vinkler alt efter avisernes politiske ideologiske observans.

Hvorfor blev det til så stor en politisk sag?

- Det, at den forældresmurt madpakke blev suspenderet, viste sig at have nogle ideologiske undertoner. Hvis man kigger på spørgsmålet ud fra en forældresynsvinkel, må man sige, at forældrene er ligeså forskellige som alle andre. Nogle mener, at det er et forældreansvar, og mange VIL gerne madpakken. Det er en kærlighedserklæring til deres børn. Det er forældre, som prioriterer det at være forældre, og som føler, at noget bliver taget fra én. Og sådan var det for mange i Hedenstedområdet. De følte virkelig, at her var noget, som blev taget fra dem. Hvis man derimod tilhører karrierelivsformen, synes man, at man bliver fritaget for en opgave – det er et kollektivt gode.



Det er altså afhængigt af, hvilken livsform man repræsenterer. Det har været med til at accelerere debatten og gjort det tydeligt, at der er tale om meget stor polarisering.

Regnede du med, at din evalueringsrapport ville påvirke noget politisk?

- NEJ, det kom som en overraskelse. Vi laver evalueringer med så høj en faglig lødighed og kvalitet som overhovedet muligt. Når den politiske debat så udformer sig efterfølgende, holder vi lav profil. Vi misbruger ikke fagligheden til at ride nogle bestemte politiske dagsordener.

Videnskab, forskning og empiriske analyser kan ikke give politiske svar. Der er forskel på et fagligt rationale og et politisk rationale.

Faglighed kan give input til den politiske beslutningsproces, men politikerne har jo mange andre rationaler, de skal tilgodese, end de rent faglige.

Hvis man tror, at videnskaben kan erstatte den politiske beslutningsproces, så lander man jo i et totalitært samfund.

Hvad ender det her med?

Får vi mad i daginstitutionerne?

- Det kommer til at variere meget fra kommune til kommune og fra daginstitution til daginstitution. De lokale løsninger er i princippet de bedste, men problemet er, hvordan man får finansieret en madordning for de børn, der er på fripladsordning.

Hvis jeg nu for en gang skyld skal udtale mig i politisk retning, så er der ingen tvivl om, at den optimale faglige løsning vil være, at den enkelte daginstitution selv har mulighed for at producere mad i egne køkkenfaciliteter. Det ville give mulighed for at involvere børnene, mulighed for at bruge "mad og måltider" i forbindelse med daginstitutionens pædagogiske arbejde og mulighed for implementering af de pædagogiske læreplaner. Det ville helt klart være den optimale, men også den dyreste løsning. Det er jo nok ikke det, der står "tættest for" med de offentlige besparelser, der er på dagsordnen lige nu.

FAKTABOKS

Hedensted Kommune besluttede i foråret 2008 at iværksætte et udviklingsarbejde i tre daginstitutioner i kommunen ved at tilbyde et sundt måltid mad i en forsøgsperiode fra 1. august til 31. december.

Formålet med evalueringen af projektet var at undersøge, hvilke effekter madtilbuddet har haft, at undersøge hvilke fordele og ulemper aktørerne mener, at madtilbuddet har haft, samt at identificere væsentlige problemstillinger, som knytter sig til en leverandørordning.

'MOVE IT, KIDS!' UDFORDRER BØRNS MOTORIK

'Move it, kids!' udfordrer børns motoriske færdigheder

Hvert fjerde barn er motorisk usikkert ved skolestart ifølge en undersøgelse foretaget af Undervisningsministeriet.

KOSMOS er gået ind i kampen for at løse problemet.

Du kan læse meget mere på www.moveitkids.dk



KOSMOS har i samarbejde med ti forbund under Danmarks Idræts Forbund udviklet en national SFO/klub bevægelseskampagne under navnet "Move it, kids!".

Det er en kampagne, der fokuserer på fysisk aktivitet og udvikling af motoriske færdigheder. Kampagnen ønsker at præsentere børn i SFO/klub for varierende fysiske aktiviteter.

Disse aktiviteter har til hensigt at udvikle det enkelte barns motoriske færdigheder og derigennem fremme glæden ved og graden af fysisk aktivitet i SFO/klub, så børnene bliver mere hverdagsaktive.

Events og kampagnepakke

I skoleåret 2009/2010 lød startskuddet til kampagnen, hvor 10.000 elever har deltaget. Netop nu er kampagnens 2. år i fulde omdrejninger, og der har været afholdt store events, hvor de ti forbund har arrangeret aktiviteter for mange SFO-børn.

Ud over de store events har de deltagende SFO'er fået tilsendt en kampagnepakke med aktivitetskort, som kan hænges op på en medfølgende tørresnor i SFO'en.

Aktivitetskortene er fyldt med nye, spændende aktiviteter til lege og spil fra de ti forbund, der deltager i kampagnen. Materialet er meget brugbart og giver ny inspiration ifølge nogle af de deltagende SFO'er fra sidste års kampagne:

Hvad har SFO'erne fået ud af materialet?

- Vi har fået gang i nogle aktiviteter, som vi ellers ikke ville have fået gang i. Vi har fået mange gode øvelser til de forskellige spil gen-



nem materialet, og vi har derigennem fået mere bevægelse i vores SFO, udtaler Mette Hansen fra Hegnspælen (SFO) i Hejnsvig.

- Vi har fået mange gode ideer fra det materiale, som de ti specialforbund har sendt ud. Der er mange gode lege, som vi kan anvende, og børnene kommer via legene igennem forskellige idrætsgrene på en sjov måde. Det har også gjort, at vi har fået mere samarbejde med de forskellige sportsforeninger i kommunen. Samlet set har vi fået mere bevægelse i vores SFO, og det har vi registreret på den tørresnor, der er fremsendt med materialet.

Alt, hvad vi laver, hænger vi op på snoren med klemmer. Vi er helt sikkert med næste år igen, siger Michael Søgaard, Tjørnegård Idræts-SFO, Gentofte.

- Det har været godt. Vi har fået en masse godt materiale tilsendt, og det har været god inspiration. Nogle af legene og øvelserne kendte man i forvejen, men det var rart at blive mindet om dem igen. Desuden er der nye variationer på mange af øvelserne. Vi har ikke fået mere bevægelse i vores SFO på grund af "Move it, kids!", men vi er blevet mere alsidige, og har fået noget mere kvalitet

bygget ind, siger Jacob Christensen fra Tilst SFO.

Sidste nyt

Det nye i kampagnen 2010/2011 er webshops med fokus på kompetenceudvikling af pædagoger samtidig med, at der vil være fokus på koblingen med de lokale idrætsforeninger og SFO'erne.

Det betyder, ifølge projektleder Anne Kær Thomsen fra KOSMOS, at forbundene kan komme ud og arrangere en eftermiddag for pædagogerne med udgangspunkt i det materiale, de bliver introduceret for.

FAKTABOKS

Formål med projekt "Move it, Kids!"

At bidrage til en positiv bevægelseskultur i SFO'er/klubber, hvor børnene er hverdagsaktive.

Herunder:

- At fremme motivation for fysisk aktivitet og bevægelse hos børn og pædagoger i SFO/klub.
- At skabe optimale muligheder for at forbedre børns motoriske udvikling gennem alsidige idrætsoplevelser.
- At skabe en synlig kobling mellem SFO-/klubbetiden og de lokale idrætsforeninger.

De ti specialforbund, der deltager i kampagnen:

- Dansk Rulleskøjte Union
- Dansk Boldspil Union
- Dansk Floorball Union
- Dansk Bordtennis Union
- Dansk Hockey Forbund
- Danmarks Basketball Forbund
- Dansk Håndbold Forbund
- Dansk Cykel Union
- Dansk Atletik Forbund
- Danmarks Gymnastik Forbund

FITNESS PÅ TIMEPLANEN I SØNDERBORG

Fire ud af fem elever er mere fysisk aktive, når der står fitness på programmet i idrætstimerne.

Desuden bliver hver tredje elev mere fysisk aktiv bagefter i fritiden. Sønderkov Skolen i Sønderborg vil videre ad den vej.

Evalueringsrapporten på "Fitness som et undervisningsforløb i 7.-9. klasse" fra KOSMOS taler sit eget sprog.

Mere fysisk aktive elever i idrætsundervisningen og i fritiden på 7.-9. klassetrin er stort i en tid, hvor mange lærere har erfaringer med, at netop de årgange er sværest at motivere i idrætsundervisningen.



Nøglen til succes har været dygtige instruktører og lærere, der har haft en anerkendende indgang til eleverne. Fagcentret Sundhed i Sønderborg, der har støttet projektet økonomisk, arbejder nu på, at alle skoler i kommunen skal have fitness bygget ind i idrætsundervisningen som en fast bestanddel.

Fitness forløb

Sønderkov Skolen afviklede i skoleåret 2008/2009 et forløb på 12 træningstimer á 2 lektioner for den ene af skolens 8. klasser. Træningen foregik i Fitness Syd under instruktion af en fitnessinstruktør og med deltagelse af klassens gymnastiklærer. Eleverne blev blandt andet præsenteret for bodypump, cirkeltræning, kick boxing, spinning og styrketræning i maskiner og med håndvægte, ligesom eleverne flere gange i perioden fik foretaget konditest og måling af fedtprocent, vandindhold og muskelmasse.

I skoleåret 2009/2010 er der gennemført et lignende 12 ugers forløb for alle skolens 7., 8. og 9. klasser (3 klasser pr. årgang) i Fitness Syd. Elevernes idrætslærere har deltaget i træningen på lige fod med eleverne.

Resultater

- Resultaterne i evalueringsrapporten fra KOSMOS er tydelige:
- 95 procent kan lide at have fitness i idrætstimerne.
 - 77 procent svarer ja til, at de er mere aktive i fitnesscentret end i de normale idrætstimer.
 - 34 procent er mere aktive i fritiden nu i forhold til før projektet.
 - 89 procent af eleverne har oplevet at få ros i forløbet.



Årsag til succes

På Sønderkov Skolen i Sønderborg er skolelederen ikke i tvivl om, hvad der er årsagen til de gode resultater med projektet.

- Vi har ramt et af de områder, der hører til ungdomskulturen. Det opfylder nogle af deres fascinationer, og derfor vil de gerne motionere, siger skoleleder Søren Levring, der er initiativtager til projektet.

Tilgangen til eleverne

Et andet område, der har været stor fokus på i projektet, er instruktørerne og tilgangen til eleverne.

- Det er en væsentlig forudsæt-

ning, at det er en instruktør med de rigtige kompetencer, og som har en anerkendende tilgang til eleverne, siger Søren Levring. Dette underbygges i de spørgeskemaer og interviews, som KOSMOS har lavet med elever i evalueringsfasen. Her fortæller eleverne, at motivationen er blevet båret af en instruktør, for hvem det i høj grad er lykkedes med en både anerkendende og differentieret tilgang til eleverne. Eleverne fortæller, at de er blevet mødt med både ros og hjælp fra idrætslærer og instruktør, hvilket har bevirket, at de er blevet fastholdt i aktiviteterne med et højt aktivitetsniveau.

Dette viser, hvor vigtigt det er, at underviseren og instruktøren er igangsætter, deltager og motivator.

- Man skal møde eleverne med et smil der, hvor de er. Alle er velkomne, og alle skal udfordres på deres niveau og roses for deres indsats, siger fitnessinstruktør på projektet, Allen Wigglesworth.

Bedre koncentration

Instruktør og lærere oplevede under forløbet en stor interesse, motivation og samarbejdsvilje blandt eleverne. Desuden har der været en udbredt opfattelse af, at eleverne kan koncentrere sig bedre og samarbejde bedre i klassen.

- I starten havde de ikke så meget energi, men efter 3-4 uger fik de mere energi, og det gælder ikke kun fitness, men også koncentrationen i klassen. Lærerne siger, at det er blevet meget bedre. Der er mere koncentration og bedre samarbejde mellem eleverne, fortæller Allen Wigglesworth.

Fitness som fast forløb

Hele projektet ligner en firesporet motorvej på vej mod succes, og samlet set er der da også, ifølge evalueringen fra KOSMOS, mange gode argumenter for, at fitness bør være et fast forløb for 7.-9. årgang på Sønderkov Skolen og eventuelt på alle skoler i kommunen. Hos Fagcentret Sundhed i Sønderborg er man da også i fuld gang med at kigge på det.

- Vi arbejder med ideen. Der er mange forskellige ønsker, som skal ind i en stram politisk prioritering, så det er ikke afgjort endnu, om ordningen skal gælde for alle kommunens 7.-9. klasser, siger Susanne Gyldenhoff fra Fagcentret Sundhed i Sønderborg.

På Sønderkov Skolen er man dog sikker på, at projektet fortsætter:

- Vores skole kører videre for egne midler, uanset om man støtter det eller ej, siger skoleleder Søren Levring.

Sønderkov Skolen har på baggrund af projektet formål opstillet følgende mål for forløbet:

- At eleverne bliver mere fysisk aktive
- At arbejde med en anerkendende tilgang til eleverne
- At få den enkelte elev til at sætte mål for egen træning og livsstil
- At eleverne får forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet
- At få eleverne til at samarbejde om deres personlige mål
- At øge kropsbevidstheden hos den enkelte elev

FAKTABOKS

Projektets formål er:

"At give de unge en personlig udvikling såvel fysisk som mentalt, der medvirker til, at deres koncentration og samarbejdsevne i forbindelse med den øvrige undervisning forbedres. Samt at skolens lærere får forståelse for og erfaringer med personlig målsætning og træning"

TØNDER VENDER MØNTEN – BØRNENE VINDER

Hele personalegruppen under Børn og Familie i Tønder Kommune er blevet personligt udviklet i et projekt omkring social inklusion.

De er blevet udstyret med modeller og redskaber, som har udviklet og styrket det inkluderende læringsmiljø i dagtilbuddene.

In-Knappen, Jeg kan – metoden, Vend Mønten, Hjerte Kaktus og Container – metoden er bare nogle af de modeller og redskaber, som medarbejderne er blevet præsenteret for af Anette Schultz og Ulla Petersen fra KOSMOS.



Dagplejere, pædagogmedhjælpere, pædagoger og ledere er på hver deres kurser blevet inspireret og dygtiggjort, således at kommunens chefer nu er ved at udarbejde en strategi for, at inklusion bliver et pejlemærke for hele Tønder Kommune.

Men hvad er inklusion?

- Det handler om at kigge på de omgivelser, barnet er i. Når man arbejder med social inklusion, så arbejder man med barnet i et fællesskab og med de relationer, der er mellem barnet og fællesskabet. Man vil aldrig arbejde med det enkelte barn, men med relationen eller fællesskabet som helhed. I inklusionsperspektivet er vi interesserede i at fællesskabet tilpasser sig barnet modsat integration, hvor det enkelte barn skal passe til fællesskabet, siger Specialkonsulent Anette Schultz, der har været tovholder på projektet.

FAKTABOKS

Udvalgte facts fra spørge-skemaundersøgelse i evalueringsrapporten "Inklusion i dagtilbud i Tønder Kommune":

- 70 procent mener, at kurset i meget høj grad eller i høj grad har bevidstgjort dem om in- og eksklusionsmekanismer.
- 60 procent mener, at kurset og konsulentbistanden i meget høj grad eller i høj grad har bidraget til, at de har en inkluderende praksis.
- 56,5 procent mener, at konsulentbistanden i meget høj grad eller i høj grad har bidraget til, at de har omsat tillærte teorier, metoder og begreber til praksis.

Godt forløb i Tønder

I Tønder Kommune er de nu, efter kursusrækken og konsulentbesøgene i de enkelte institutioner, blevet dygtigere til at arbejde med social inklusion. Ifølge pædagogisk konsulent i kommunen, Helle Vibeke, har det skabt en stor bevidsthed om, hvilke projekter, der ekskluderer, og hvilke, der inkluderer.

- Når en leder tager konkrete ting op fra forløbet for at drøfte det, så kan alle hurtigt spore sig ind på, hvor vi vil hen. Vi har fået et fællessprog, fordi alle har været med, og derfor løfter vi nu i flok, siger Helle Vibeke.

Ikke kun på rådhuset, men også ude i de enkelte institutioner i Tønder Kommune er der stor enighed om, at forløbet har været rigtig godt.

- Først læste vi litteratur om emnet, og derefter fik vi indkredset, hvem de udsatte børn er, hvordan vi fanger dem, og hvad vi gør ved dem. Så var vi på kurser på tværs i kommunen, inden vi fik konsulentbesøg. Det har gjort, at der er sket en udvikling med hensyn til de udsatte børns hverdag i vores institution, siger Anne Stevnshoved, der er leder af Agerskov Børnehave.

Det samme får man at vide i Døstrup Børnehuse af institutionslederen:

- Vores faglighed er højnet, og vi er blevet bedre til at inkludere, siger Lis Andersen og tilføjer, at de har fået nogle håndgribelige værktøjer til at løse problemerne med.

Vend Mønten

Ifølge evalueringsrapporten er der et værktøj, som hyppigst nævnes: "Vend Mønten".

I stedet for at se et irriterende barn som påtrængende og forstyrrende, skal man vende mønten og se barnet som interesseret, nysgerrig og aktiv.

- Vi har lært at analysere tingene i stedet for at se barnets handlinger så negativt, siger Anne Stevnshoved fra Agerskov Børnehave og tilføjer, at man ikke føler det som en løftet pegefing, hvis en kollega siger: Vend lige mønten. Det er tværtimod helt legalt.

Og i Døstrup Børnehuse giver Lis Andersen udtryk for at "Vend Mønten" er et redskab, som er let omsætteligt og får personalet til at tænke anderledes.

- Den dreng er fremme i skoene... ja...men hvad er det gode ved, at han er fremme i skoene?



DET SIGER...

Sagt om underviserne Anette Schultz og Ulla Petersen:

Helle Vibeke, pædagogisk konsulent i Tønder Kommune:

Jeg hører ude i institutionerne, at personalet har fået nogle gode redskaber fra nogle fantastisk dygtige undervisere. Det faglige niveau er hævet, og underviserne har magtet at omsætte det til noget praksis. Det har været de samme undervisere gennem hele forløbet. Personalet kender dem, og det er en fordel.

Lis Andersen, institutionsleder i Døstrup Børnehuse:

Det har været en utrolig god oplevelse med det her forløb. Underviserne gav os en god baggrundsviden gennem kurserne, og vi har fået en større forståelse for de børn, som det her handler om.

Anne Stevnshoved, institutionsleder i Agerskov Børnehave:

Underviserne var med til at give os et godt fundament med hensyn til, hvad udsatte børn handler om.

Projektet betød, at personalet fik en oplevelse af:

- Hvor er jeg henne som pædagog?
- Hvad gør jeg?
- Hvordan handler jeg?
- Og gør jeg det, som jeg tror, jeg gør?

SUNDHED PÅ SIGT I FAXE KOMMUNE

Overvægtige børn er et problem i Faxe Kommune.

Kommunen har derfor besluttet at satse på forebyggelse i daginstitutionerne gennem kompetenceudvikling af medarbejderne.

KOSMOS har uddannet 65 sundhedsmedarbejdere, som nu får "sundheden" ud i institutionerne til familier og børn.

Lokale netværksgrupper er med til at sikre, at der ikke kun er tale om en døgnflue.



- Det handler om, at vi skal lave rammer, som gør det nemme valg til det sunde valg, siger sundhedskonsulent, Anne Rosell Holt, der har været tovholder på projektet i Faxe Kommune.

Det har de så gjort ved, at KOSMOS, gennem et halvt år, har kompetenceudviklet det pædagogiske personale i børnehaver, SFO, fritidshjem og fritidsklubber, således at de kan varetage en kvalificeret, sundhedsfremmende indsats i relation til overvægt hos børn med særlig fokus på udsatte børn. To fra hver institution har deltaget og er blevet sundhedsmedarbejdere. En ting er dog at uddanne personalet, noget andet at få det indlærte videre ud og implementeret i den enkelte institution, men det er absolut lykkedes:

- Hele projektet er gået godt. Folk har været tilfredse med undervisningen. De har virkelig kunnet bruge det, de har lært i praksis, fortæller Anne Rosell Holt og tilføjer, at 24 ud af 31 institutioner er vendt tilbage og har beskrevet, hvad de har lavet.

Det er vidt forskelligt, hvad den enkelte institution i Faxe Kommune har satset på. Nogle har haft meget fokus på motion, nogle på maden og andre på de sociale relationer. Endelig er der nogle institutioner, som har satset på alle dele.

Gode resultater

På University College Syddanmark i Haderslev sidder uddannelsesleder Anders Bech i forsommeren 2010, og han har netop lagt sidste hånd på en tyk evalueringsrapport om hele projektet. Hans smil er stort og armene højt hævet over hovedet. De ønskede resultater er stort set alle blevet nået:



Der er udviklet et fagligt samarbejde på tværs af sundhedsplejen og institutionerne. Der er blevet igangsat flere sundhedsfremmende initiativer. Børn og familier har fået øget viden om sundhed, således at overvægtsproblematikken er reduceret. Der har kun været få problemer med hensyn til at nå de udsatte børn.

- Det har været for ambitiøs en plan, men der har været fokus på udsatte børn, siger Anders Bech.

Ovenstående resultater er nået i de fleste institutioner, men en lille del af institutionslederne har ikke været specielt engagerede i projektet.

- De steder, hvor lederen ikke har været så aktiv, er man ikke nået langt, siger Anders Bech, og Anne Rosell Holt fra Faxe er enig.

- Lederen i institutionen er afgørende for resultatet. Hvis det får plads i institutionen, når de rigtig langt, ellers ikke.

Netværksgrupper

Den store styrke ved projektet er, at det kommer til at virke på sigt. KOSMOS har understreget vigtigheden i oprettelsen af netværksgrupper, og dem har kommunen fået etableret. Der er således etableret seks netværksgrupper geografisk og distriktsmæssigt defineret på tværs af institutionerne.

De mødes fire gange årligt med sundhedsplejen og diskuterer sundhed.

- Det betyder, at der er fokus på det løbende. De bliver inspireret, de får erfaringsudvikling, og de bliver holdt fast i arbejdet med det. Netværksgrupperne er det mest væsentlige element, som er med til at sikre, at succeskriterierne bliver opfyldt, fortæller Anders Bech.

Sundhedskonsulent Anne Rosell Holt er da heller ikke i tvivl om vigtigheden af netværkene.

- Vi holder liv i dem ved at tilbyde efteruddannelse, og vi bringer løbende temaer på banen, som de skal diskutere, og det vil vi fortsætte vi med fremadrettet, slutter Anne Rosell Holt.

DET SIGER...

Hvad har sundhedsmedarbejderprojektet betydet for din institution:

- Vi er blevet mere bevidste om at igangsætte nogle nye tiltag. Vi er mere aktive på legepladsen, og vi har fået nye, sunde madopskrifter ind til vores maddage. Citat: Gitte Uth, Sct. Georgs Gårdens Børnehave, Faxe Kommune.

Målet for indsatsen i Sct. Georgs Gårdens Børnehave er sociale relationer og inklusion. De har fokus på det motoriske og musiske og tilrettelægger aktiviteter ud fra børnenes ressourcer. De gør meget for de børn, der har svært ved at komme ind i legerelationer.

- Det har virkelig været en succes, og der er kommet ekstra succesoplevelser oveni, som ikke var planlagt. Vi er vildt begejstrede over, hvad projektet har sat gang i. Citat: Helle Sølund, fritidshjemmet Rollingen, Faxe Kommune.

Målet for indsatsen i fritidshjemmet Rollingen er at engagere udsatte og ikke-udsatte børn som legeinstruktører og at have fokus på de stille børn. Desuden at afholde store legedage to gange om året, hvor forældre og familier er inviteret med. Det har bevirket, at børnene er blevet gode til at stille sig op over for hinanden og instruere. "Rollingen" har lavet både en læringsbog med lege samt en legemappe. Nu leger børnene meget mere i løbet af en dag.

- Hos os er det lykkedes specielt med kosten. Det bruger vi en del tid på, og børnene er blevet meget bevidste om det. De spørger meget ind til det. Motionen er vi først ved at få gang i nu. Citat: Anne-Marie Larsen, Hvepsereken, SFO, Faxe Kommune. Målet for indsatsen i Hvepsereken er, at børnene skal blive mere bevidste om betydningen af deres kost og motion. Børnene er med til at lave mad om eftermiddagen, og her snakker de voksne med dem om det. I skolen tager lærerne desuden emnerne op, hvilket styrker projektet.

GOD START FOR IDRÆTS-SFO'ER

Idrætsbørnehaver går sin sejrsgang over hele landet.

Nu er turen kommet til skolefritidsordningerne.

I otte kommuner er 24 SFO'er blevet certificeret som idræts-SFO'er, og de første meldinger efter et år tyder på, at der er tale om en ny succes.

Børn og unge er i dag i langt højere grad end tidligere fysisk inaktive.

Det er en ensbetydende med flere fedme- og livstilssygdomme.



I 1998 så de første idrætsbørnehaver derfor dagens lys, og i dag er der 90 af slagsen rundt om i Danmark. De udgør grundskabelonen for et udviklingsprojekt "Bevægelse fra SFO til idræts-SFO", som blev søsat i efteråret 2009 af Danmarks Idrætsforbund og KOSMOS.

Idræts-SFO'er på egne ben

Ideen er at få idrætten ind i fritidsordningerne gennem uddannelse af personalet til idrætspædagoger og gennem institutionsudvikling. Udover dette skal den enkelte institution opfylde en række standarder for at blive certificeret som en idræts-SFO. 24 SFO'er har siden efteråret 2009 deltaget i pilotprojektet, og de skal nu et år senere til at stå på egne ben.

- Fra at have været gennem et uddannelsesforløb, hvor man har lavet nogle forandringer og ændret kulturen i institutionen, skal man nu gå til forankringen. Nu skal det blive hverdag, og idrætten skal implementeres, siger projektleder Ole Eliassen.

FAKTABOKS

Fakta om Bevægelse fra SFO til en idræts-SFO:

Bag pilotprojektet står Danmarks Idrætsforbund i samarbejde med KOSMOS. Formålet med projektet er, at børn kan udvikle en egen bevægelseskultur. De skal opleve, at idræt og bevægelse er en del af deres personlighed, også når de er gået hjem fra institutionen og skolen. Otte kommuner og i alt 24 SFO'er deltager i pilotprojektet. Projektet består af to parallelle forløb: Et kursusforløb med fokus på personalets faglige udvikling og et udviklingsforløb med fokus på institutionsudvikling.

Fine evalueringer

Meget tyder på, at det ikke bliver noget problem, for de første tilbagemeldinger og evalueringer er meget positive.

Hvis vi øger den fysiske indsats kombineret med en pædagogisk indsats, så sker der noget.

Det siger evalueringer fra flere af vores projekter. Det har vi målinger på fra pilotundersøgelser og pilotevalueringer, siger Ole Eliassen, der inden projektstart opstillede følgende fire succeskriterier:

- Den enkelte SFO har fået erfaringer med, hvilke idrætsrum der er mulighed for i SFO'en, og hvordan dette rum kan skabes.
- Der er i relation til skolen skabt et samarbejde mellem personalet i SFO'en og skolen (lærerne) omkring bevægelse.
- Der er skabt kontakt med det lokale foreningsliv i lokalområdet.
- Skolens bestyrelse har sat idræt og bevægelse på dagsordenen i løbet af projektperioden.

Første og sidste pind er rykket rigtig hurtigt, ifølge Ole Eliassen, mens pind 2 er på vej, som han udtrykker det. Nogle steder er de nået langt og andre steder ikke. Hvad angår pind 3, er det meget variabelt rundt om i kommunerne. Et godt eksempel er Aalborg, hvor der er lavet en stor kommunal indsats.

- De har ansat en "matchmaker" til at matche mellem foreningsliv og institutionsliv. Det er genialt, og det bærer rigtig meget frugt, siger Ole Eliassen.

Flere SFO'er vil certificeres

Rygtet om succes med idræts-SFO'erne løber stærkt, for flere har et ønske om, at blive certificeret, og i efteråret 2010 starter Taastrup Kommune op med hele 10 Idræts-SFO'er. Det er dog ikke et ønske hos projektlederen at få så mange idræts-SFO'er som muligt:

- Der skal ikke være mange, men nogle i hver kommune, som er fyrtårne, og som er årsag til, at der kommer mere fysisk aktivitet og sundhed i alle andre af kommunens SFO'er. De skal påvirke og opmuntre de andre, som det er tilfældet i Køge Kommune, siger Ole Eliassen.

Køge Kommune har to idræts-SFO'er, som har påvirket de 16 andre, der nu arbejder med fysisk aktivitet.



Idræts-SFO'er ikke en døgnflue

Og sådan vil udviklingen fortsætte, ifølge Ole Eliassen. Han mener ikke, at Idræts-SFO'er blot er en døgnflue.

- Idrætsbørnehaver startede vi med i 1998, og nu har vi 90. Kun tre er holdt op. Det er en succesrate på 95 procent. Det er et parameter for, at det her flytter sig ikke. Det bliver ved med at udvikle sig i forskellige varianter, hvor den seneste er idræts-SFO'er, og der vil være en vederhæftig og konstant udvikling fremadrettet. Det har historien fortalt os, slutter Ole Eliassen.

DET SIGER...

Hvad betyder det for jeres hverdag, at I nu er en idræts-SFO?

Jørgen Jørgensen, Fritidspædagogisk leder, Ellebærskolen, Aarhus:

- Det har betydet, at vi er blevet bevidste omkring de bevægelser, vi laver i dagligdagen..

Vi har før arbejdet en del med krop og bevægelse, men efter vi blev uddannet til idrætspædagoger, kom der en større bevidstgørelse. Det rykkede os et godt stykke. De ting, vi gjorde før, gør vi på en anden måde nu, hvor vi har et pædagogisk sigte.

Alle børn er fysisk aktive i løbet af eftermiddagen, og derfor bruger vi vores udendørsfaciliteter samt hallen meget. Selv ved computeren er børnene nu fysisk aktive. Vi har købt nogle Wii spil, og det legaliserer at være ved computeren.

Lars Hansen, SFO leder, Møllevangskolen, Aarhus:

- Det har betydet, at vi har mere idræt. Kost, sundhed og bevægelse er blevet et fast tema hos os, og det betyder reelt, at børnene er begyndt at bevæge sig meget mere.

Der er oven i købet en sidegevinst: De voksne bevæger sig også mere.

Vi har forpligtet os på, at vores børn skal have en times idræt hver dag i en eller anden form, og idræt er i den sammenhæng et meget bredt begreb: Det kan være at gå en tur i Botanisk Have, gå i gymnastiksalen, løbe en tur eller tage en køretur i Mooncar. Det gode ved projektet er bevidstgørelsen omkring vigtigheden af bevægelse hos både børn og voksne. Det er der, hvor der begynder at ske nogle ting.

Vi har planer om til næste år, at vi skal have idræt fra kl. 15-16, hvor forældrene kan deltage, når de kommer og henter deres barn, i stedet for, at de sidder og drikker kaffe.

ARBEJDSOMRÅDER I KOSMOS

De tre indsatsområder, der er i fokus i KOSMOS, er:

Kost, Motion og Sundhed

KOSMOS vælger at betragte de tre områder som værende af lige stor betydning og ikke som værende hinandens forudsætninger.

Det skyldes, at selvom der er betydelig viden om sammenhænge mellem sundhed og kost og om sammenhænge mellem sundhed og motion, så mangler der stadig viden om, hvilke indbyrdes sammenhænge, der er mellem sundhed, kost og motion for børn og unge.

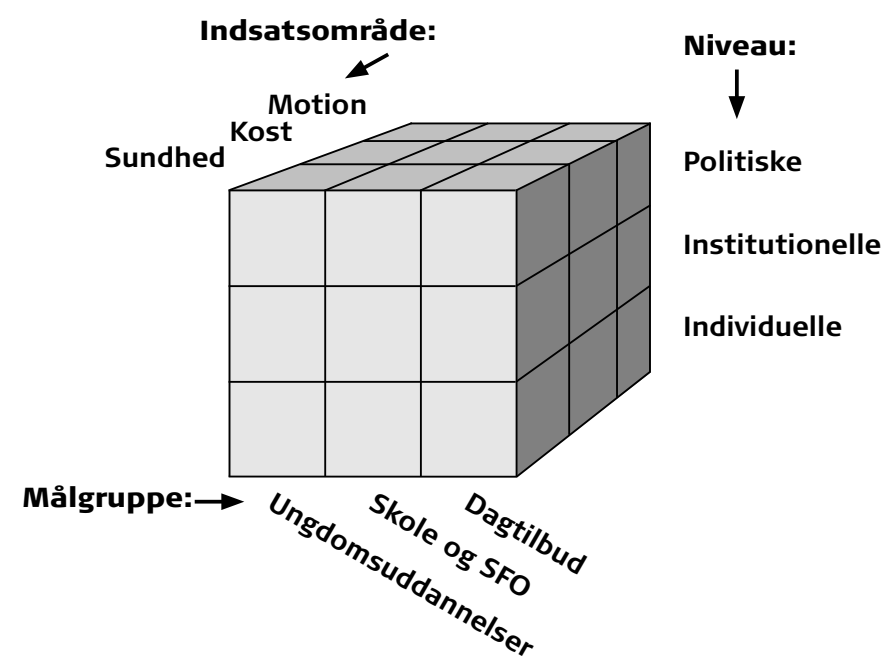
KOSMOS ser det som en meget central opgave i at indsamle og opbygge viden herom.

De tre målgrupper, der er i fokus i KOSMOS, er:

- Dagtilbud (vuggestuer, dagplejere og børnehaver)
- Skoler (folkeskolen)/ Fritidsordninger (SFO'ere, andre fritidsklubber og ungdomsklubber) samt
- ungdomsuddannelser (handelsskoler, tekniske skoler, erhvervsakademier)

De tre niveauer, der er i fokus i KOSMOS, er:

- Individniveau (professionspraktikere, eks. pædagoger, pædagogmedhjælpere, dagplejere og lærere)
- Institutionelt niveau (institutioner, eks. dagtilbud, skoler, fritidsordninger)
- Politisk niveau (det kommunale, regionale og statslige niveau)



Kost, ernæring, mad, måltider - hvad snakker vi om?

Kost og ernæring er vigtige elementer i et barns udvikling.

KOSMOS arbejder derfor med begrebet "kost" i en betydelig bredere sammenhæng, der indbefatter mad og måltider. Der er nemlig mange faktorer, der bestemmer vores valg af mad og drikke.

F.eks. har smagen betydning, ligesom appetitten, hvor lysten til at spise afhænger dels af sult og dels af appetitvækkende mad. Gener og døgnrytme indvirker på, hvornår man spiser, og hvordan kroppen optager næring, og da mad og drikke er en måde at signalere på, hvem man er, hvad man er værd, og hvilket fællesskab man tilhører, er mad stærkt forbundet til identitet. Endvidere har den sociale kontekst betydning, idet et måltid er rammen om etablering, vedligeholdelse og udvikling af fællesskaber, ligesom den kulturelle kontekst spiller ind, idet det, man kan lide og ikke lide, varierer med kulturel placering. Endelige har de økonomiske ressourcer betydning, idet der er en vis overensstemmelse mellem råvarers kvalitet og priserne herpå, og familiens økonomi indvirker derfor på, hvilken mad der spises.

KOSMOS's rolle

KOSMOS ønsker at medvirke til, at der udvikles og formidles viden om såvel kost/ernæring som mad og måltidskultur. Dette sker via dialog med vores samarbejdspartnere, eks. universiteter, forskere, ministerier, lærer- og pædagogorganisationer og professionsudøvere i praksis.

Motion, bevægelse, aktivitet - hvad kalder vi det?

Motion er kun ét blandt mange begreber, som anvendes til at beskrive mennesket og aktivitet.

Andre begreber er

- fysisk aktivitet (fra De 8 kostråd) idræt (i skolen og idrætsforeningerne) bevægelse (i institutionerne)

Diskussionen om begrebsudviklingen er et særligt dansk fænomen, idet andre lande primært bruger ordene sport eller motion. KOSMOS har da også i sit navn valgt ordet "motion" til at repræsentere hele spektret af begreber. Dette bl.a. fordi der fra national side sættes særligt fokus på motion, bl.a. i regeringens program "Sund hele livet"

KOSMOS's rolle

KOSMOS ser det som sin opgave at udvikle begreberne og være medspiller i udviklingen. KOSMOS ser det ikke som sit formål, at udvikle et enkelt begreb på området, men vil i stedet være medvirkende til at skabe afklaring og udvikle fælles forståelse af begreberne. Dette sker via dialog med vores samarbejdspartnere, eks. universiteter, forskere, ministerier, idrætsforbund, lærer- og pædagogorganisationer og professionsudøvere i praksis.

Sundhed?

- hvad er det?

Ifølge WHO er sundheden en tilstand af fuldkommen fysisk, mental og social velvære – ikke kun fravær af sygdom. Sundhed er således mere end blot det, at man ikke er syg. For at forstå, hvordan vi kan fremme sundhed, er det relevant at inddrage både et demokratisk perspektiv, et handlingsorienteret perspektiv og et sociokulturelt perspektiv.

PUBLIKATIONER FRA KOSMOS

Nedenstående publikationer er skrevet af Kosmos' medarbejdere og de fleste kan downloades gratis

KOSMOS 2010:

Bertelsen, Katrine m.fl. (red.) (2010): Spot på fysisk aktivitet. Sundhedsundervisning med playspots i skolen. Kræftens Bekæmpelse og University College Syddanmark
Jensen, Mette Munk (2010): Fitness som undervisningsforløb i 7.-9. klasse. University College Syddanmark
Jensen, Mette; Thorsen, Anne Kær & Sørensen, Karsten (2010): Evalueringsrapport. Inklusion i dagtilbud i Tønder kommune. University College Syddanmark
Pedersen, Ulla & Schulz, Anette (2010): Kvalitet i dagplejen i Tønder kommune - et inspirationsmateriale med fokus på social relationsdannelse. University College Syddanmark
Schulz, Anette & Pedersen, Ulla (2010): Evalueringsrapport. Social relationsdannelse i dagplejen i Tønder kommune. University College Syddanmark
Schulz, Anette & Pedersen, Ulla (2010): Inklusion i dagtilbud. Et inspirationsmateriale udarbejdet for Tønder Kommune. University College Syddanmark

KOSMOS 2009:

Dansk Håndbold Forbund (2009): Håndbold i skolen med masser af muligheder! Læringshjulet - et planlægningsredskab for idrætsundervisere. Dansk Håndbold Forbund
Koch, Børge (2009): KOSMOS - en verden til forskel. FOKUS tidsskrift for idræt nr. 1/feb. 09
Michelsen, Niels (2009): Madordning - pædagogisk arbejde eller affodring? Børns hverdag, nr. 5/august 2009
Paustian, Pia (2009): Projekt opgave med udgangspunkt i idræt - flere fluer med et smæk! Focus, dec. 09
Paustian, Pia & Jensen, Signe B. (2009): Idræt i et velfærdsperspektiv - en governmentality-analyse af idrætsfagets bidrag til løsning af sundhedsproblematikker. Masterafhandling, Master i Idræt og Velfærd, Københavns Universitet
Pedersen, Ulla (2009): Vurdering af Story/Dialogue-metoden som evalueringsmetode inden for sundhedsfremme. I: Carlsson, M.; Simovska, V.; Jensen, B.B: Sundhedspædagogik og sundhedsfremme. Teori, forskning og praksis. Århus Universitetsforlag. Side 83-99
Pedersen, Ulla (2009): Story/Dialogue evaluering - et speciale fra masteruddannelsen i sundhedspædagogik. DSEF nyhedsbrev. 16. årg. Nr. 48, maj 2009, side 9-12
Schulz, Anette (2009): Daginstitutionen som sundhedsfremmende setting. Masterafhandling, Master i Sundhedspædagogik, Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Århus Universitet
Seelen, Jesper von & Paustian, Pia (2009): Hvis jeg må bestemme.... Focus, dec. 09
Seelen, Jesper von & Vesterby, Michelle (2009): Grundbog til Legepilotuddannelsen. Haderslev: Forlaget Sydfrugt. ISBN: 978-87-992584-2-0
Sørensen, Karsten (2009): Kompetenceudvikling af kommuner mod overvægt. UC Syd, Udvikling og Forskning, Videncenter for Sundhedsfremme, Det nationale videncenter KOSMOS
Sørensen, Karsten (2009): Kompetenceudvikling af Alt om kost medarbejdere. Evalueringsresultater. UC Syd
Sørensen, Karsten og Beck, Anne-Marie Tyroll (2009): Evaluering af projekt Lille barn - bevæg dig - og bliv glad. UC Syd, Udvikling og Forskning, Videncenter for Sundhedsfremme, Det nationale videncenter KOSMOS
Sørensen, Karsten & Koch, Børge (2009): Den sundhedsfremmende skole - et inspirationsmateriale til teori og praksis. Forlag UC Syd
Terp, Lene (2009): Didaktiske redskaber i idrætsundervisningen - et inspirationsmateriale til teori og praksis. SKUD/KOSMOS Videncenter for Sundhedsfremme (2009): Aktiv rundt i Danmark. Inspirationshæfte 0.-2. klasse. UC Syd.
Videncenter for Sundhedsfremme (2009): Aktiv rundt i Danmark. Inspirationshæfte 3.-5. klasse. UC Syd.
Videncenter for Sundhedsfremme (2009): Aktiv rundt i Danmark. Inspirationshæfte 0.-2. klasse. UC Syd.
Videncenter for Sundhedsfremme (2009): Aktiv rundt i Danmark. Inspirationshæfte 8.-10. klasse. UC Syd.

KOSMOS 2008

Beck, Anne-Marie Tyroll og Sørensen, Karsten (2008): Analyse af en kommunes sundhedspolitik og -praksis. UC Syd
Koch, Børge (2008): Bevægelse kan gøre underværker. Skolebestyrelsen, nr. 5, oktober 2008, 17. årgang
Mortensen, Eva Dollerup og Schulz, Anette (2008): Uddannelsesmoduler for fagprofessionelle. UC Syd
Mortensen, Eva Dollerup og Sørensen, Karsten (2008): Mad og måltidspolitik. Program for sundhedsfremmende arbejde i dagtilbud og skoler. UC Syd
Pedersen, Ulla (2008): Story/Dialogue - nyt redskab til evaluering af børns handlekompetence? Masteropgave, Master i Sundhedspædagogik, Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Århus Universitet
Skoleidrættens Udviklingscenter (2008): En opsamling af Kulturministeriets udviklingspulje Børn og Unge i Bevægelse. SKUD og Kulturministeriet
Sørensen, Karsten (2008): Evaluering af sundhedsfremme i kommuner, dagtilbud og skoler. UC Syd
Sørensen, Karsten (2008): Sundhed for krop og hjerne. Undervisere, maj 2008.
Sørensen, Karsten; Koch, Børge; Jensen, Bjarne Bruun og Gurevitsch, Gregor (2008): Inspiration til folkeskolens sundhedsundervisning. Undervisningsministeriets temahæfteserie nr. 2/2008. Undervisningsministeriet, Afdelingen for grundskole og folkeoplysning
Terp, Lene Bjerning; Sørensen, Karsten og Koch, Børge (2008): Inspirationsmateriale til fysisk aktivitet i institutioner og skoler til Alt om Kost Rejseholdet. UC Syd.
Videncenter for Sundhedsfremme (2008): Aktiv rundt i Danmark 2008: Inspirationshæfte 0.-2. klasse. UC Syd
Videncenter for Sundhedsfremme (2008): Aktiv rundt i Danmark 2008: Inspirationshæfte 3.-5. klasse. UC Syd
Videncenter for Sundhedsfremme (2008): Aktiv rundt i Danmark 2008: Inspirationshæfte 6.-7. klasse. UC Syd
Videncenter for Sundhedsfremme (2008): Aktiv rundt i Danmark 2008: Inspirationshæfte 8.-9. klasse. UC Syd