

Bevægelses- politik i kommuner og skoler

– et inspirationsmateriale til teori og praksis





Indholdsfortegnelse

Forord	5
Kapitel 1: Hvorfor er en politik for bevægelse i kommuner og skole vigtig?	7
En politik for bevægelse i kommuner og skoler rummer flere dimensioner.	9
Kapitel 2. En teoretisk referenceramme for en bevægelsespolitik	11
Sundhedsbegreber	11
Handlekompetence og handlekraft	13
Deltagelse og medbestemmelse	16
Kapitel 3: Bevægelse og kommunens opgaver	19
Kapitel 4: Bevægelse og skolens opgaver	23
Idrætsundervisningen	23
Skolens sundhedsundervisning	24
Skolens ramme faktorer	26
Kapitel 5: Kriterier for en bevægelsespolitik i kommunen og skolen	28
Kapitel 6: Begrebsramme for en sundhedspolitik om bevægelse i kommune og skole	29
Værdier	30
Tema	31
Begrundelse for temaet	32
Visioner	33
Målsætninger	34
Handleplan	34
Konklusion	35
Kapitel 7: Case - En kommunal sundhedspolitik og skolers bevægelsespolitikker	36
Eksempel 1: En skoles arbejde med bevægelsespolitik	37
Eksempel 2: Bevægelse og elevernes læring	41
Eksempel 3: Skolegården som fysisk miljø for bevægelse	42
Eksempel 4: Skoleelevers bevægelseskultur i skolen og i lokalsamfundet	43
Eksempel 5: Transport og trafikikkerhed	44
Kapitel 8: anbefalinger	46
Sundhedspolitik	46
En bevægelsespolitik handler både om læring og den institutionelle "setting"	47
En bevægelsespolitik skal prioriteres	48
Ejerskab	48
Både proces og resultater er vigtige.	49
Udvikling af en bevægelsespolitik er en dynamisk proces	49
En konsulent kan være betydningsfuld	50
Litteraturliste	51



Bevægelsespolitik i kommuner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis

Af Karsten Sørensen og Børge Koch
 CVU Sønderjylland, University College, Udvikling og Forskning, Videncenter for Sundhedsfremme
 Lembeckesvej 3-7, 6100 Haderslev, Telefon 7322 2400, www.cvusunsonderjylland.dk

ISBN 978-87-991268-2-8



Forord

Dette materiale er et inspirationsmateriale til kommuner og skolars beslutninger, planlægning, gennemførelse og evaluering af bevægelsespolitikker.

I kapitel 1 argumenteres der for, hvorfor det er vigtigt at såvel kommuner som skoler beskæftiger sig med bevægelsespolitik i forhold til børn og unge. Desuden redegøres der for fem centrale dimensioner i politikbegrebet.

Kapitel 2 redegør for en bevægelsespolitikks teoretiske referenceramme. Denne referenceramme indeholder for det første en diskussion om hvad sundhed er for et fænomen og argumenterer for et positivt og bredt sundhedsbegreb. For det andet argumenteres for et deltagerperspektiv på udvikling af en bevægelsespolitik og der redegøres for forskellige niveauer af deltagelse. For det tredje argumenteres der for betydningen af, at bevægelsespolitikken bidrager til at øge børn og unges handlingskompetence og der redegøres for, hvad der menes med handlingskompetence.

Kapitel 3 beskæftiger sig med hvad bevægelse har med kommunes opgaver at gøre og der redegøres for værdigrundlag og centrale aspekter i en kommunal bevægelsespolitik. Kapitel 4 beskæftiger sig med bevægelse og skolens opgaver. Der redegøres i kapitlet for bevægelse i forhold til skolens idræts- og sundhedsundervisning samt den betydning, som skolens ramme faktorer har for bevægelseskulturen.

I kapitel 5 foretages en opsamling af de foregående kapitler. Denne opsamling udmøntes i fem kriterier for bevægelsespolitikker i kommuner og skoler.

Kapitel 6 præsenterer en begrebsramme for beslutning, planlægning, gennemførelse og evaluering af bevægelsespolitik i kommuner og skoler. Begrebsrammen skaber grundlag for at kommuner og skoler kan koble værdier, visioner, mål, principper og handlinger med hinanden.

Kapitel 7 indeholder en række cases. Den første case beskriver en kommunes sundhedspolitik. De følgende cases beskriver skolers arbejde med bevægelsespolitikker og giver eksempler på skolebestyrelses målsætninger og principper.

Kapitel 8 indeholder en række anbefalinger til kommuner og skoler, som er vigtige i forhold til bevægelsespolitik. Anbefalingerne er dels et resultat af erfaringer fra skoler og kommuner, dels et resultat af den viden, som er opbygget i Videncenter for Sundhedsfremme, CVU Sønderjylland.

Konsulent Karsten Sørensen og Videncenterleder Børge Koch.

Kapitel 1: Hvorfor er en politik for bevægelse i kommune og skole vigtig?

Børns sundhed og velfærd er ikke kun et forældreansvar, men også et ansvar for den enkelte kommune og de institutioner, som har med børn og unge at gøre. At sikre en bedre sundhed i forhold til bevægelse forudsætter, at alle relevante aktører erkender sit ansvar for denne opgave og handler derefter. Det er derfor et samarbejdsanliggende mellem den enkelte, familien, institutionen, kommunen og staten at fremme sundheden i forhold til bevægelse.

De fleste danskere – og dermed også børn og unge – ved udmærket, at bevægelse er godt og fremmer sundheden, men af flere årsager vælger børn og unge ofte mindre sunde alternativer.

Der er mange faktorer, der har indflydelse på børn og unges bevægelsesvaner.

Efter skoletid er mange børn alene hjemme og stillesiddende aktiviteter kan være det, der hovedsagligt vælges.

Lav trafikikkerhed kan være en forklaring på, at forældre transporterer deres børn til og fra skole og fritidsaktiviteter.

For få muligheder for bevægelse og fysiske aktiviteter i lokalområdet kan være en forklaring på, at børn og unge bevæger sig for lidt.

Eksisterende tilbud fra idrætsforeninger appellerer til mange børn og unge men appellerer f.eks. ikke til de børn og unge, som oplever nedlag og følelsen af utilstrækkelighed i konkurrencesport.

Det er sundt at bevæge sig, fordi kroppen er skabt til det, og fordi bevægelse giver energi og overskud i hverdagen. Et barns kropslige erfaringer er grundlaget for udvikling af barnets intellekt. Ligesom en motorisk sikker krop er indgangen til samarbejde og grundlæggelsen af den sociale kompetence. Et barns muligheder for bevægelse i barndommen kan være afgørende for vedkommendes voksenliv.

For barnet er bevægelse det mest naturlige. Barnet lever og opfatter gennem sin krop. En opprioritering af kropslig udfoldelse er en fordel specielt for de børn, der har svært ved at sidde stille. På samme måde kan bevægelse gøre underværker for et skolebarn med koncentrationsbesvær, sproglige problemer og rum-retnings-forstyrrelser.

Der kan og skal ikke længere herske tvivl om, at fysisk aktivitet er vigtig for børn og unges trivsel og sundhed i bred forstand samt deres læring.

Mange undersøger viser, at det ikke er ligegyldigt, om man bevæger sig, og hvordan man bevæger sig. Nogle af undersøgelsesresultaterne viser, at:



- Mangel på fysisk aktivitet er en væsentlig årsag til stigningen i antallet af livsstilssygdomme (WHO)
- Fysisk inaktivitet – med heraf følgende sundhedsproblemer – er et tiltagende problem blandt visse grupper af børn. (Henning Kirk i "Børn, bevægelse og idræt", Kulturministeriet 2003)
- 20-30% af den danske befolkning er så inaktive, at det er til fare for deres sundhed. (Ungdom i bevægelse – Hjerner på stativ, p.4, Forum for motion, 2003)
- Op imod hvert femte barn fra lavindkomstgrupper dyrker slet ikke idræt. (Torben Fridberg, Skolebørns fritidsaktiviteter, SFI 1999)
- 12% af børn er enten meget lidt aktive eller deltagere slet ikke i moti- onslignende aktiviteter. (Krop skal der til, p.4, Sundhedsstyrelsen)
- Drenges fysiske form er faldet med 8% på 12 år, og pigernes fysiske form er i samme periode faldet med 4%. (Krop skal der til, p.4, Sund- hedsstyrelsen)
- Blandt 1.000 skolebørn havde ca. 6% forstadier til diabetes type 2. (Krop skal der til, p.4, Sundhedsstyrelsen)
- Unge i alderen 13-15 år bruger ca. 7-8 gange så meget tid på forskellige former for elektronik som på idræt. (Bente Klarlund, oplæg 2004)
- Andelen af de elever, der cykler til skole er faldet med knap 30% i peri- oden fra 1993 til 2000. (Krop skal der til, p.4, Sundhedsstyrelsen)
- Skolebørn i 9 års alderen er generelt i dårligere form end 9-årige var for 12 år siden, og de dårligste blandt dem er i lige så dårlig form som blinde børn, der er afskåret fra fysisk aktivitet. (Ny viden, nr.1, 1999)
- Børn, som bevæger sig, har også et godt helbred. (Bente Klarlund, oplæg 2004)

Perspektiverne i at forholde sig til børn og unges bevægelsesvaner og - muligheder hænger dels sammen med mulighederne for at forebygge livs- stilssygdomme, dels sammen med trivsels- og læringsmæssige aspekter. Den bedste måde at styrke kroppen som helhed er ved at bruge kroppen. På den måde bevarer man bedst sin styrke og bevægelighed, og samti- dig gælder det helbredet som helhed. Forskningen viser også, at når man bevæger sig regelmæssigt, forebygger man en lang række sygdomme som overvægt, åreforkalkning, forhøjet blodtryk m.m.

De fleste mennesker føler sig bedre tilpas, når de har været fysisk aktive. Kroppen føles lettere og mere oplagt. Humøret og det personlige over- skud stiger også ofte. Mennesket er født med en naturlig glæde over og lyst til at bevæge sig. Næsten alle børn i førskolealderen og i indskolingsalderen laver et utal af bevægelser, når de bliver sluppet løs eksempelvis på en græsplæne. De løber, hopper, hinker, ruller og kravler med stor energi. Bevægelser bliver mindre impulsive med alderen, men der er al mulig grund til at børn bevarer lysten til og glæden ved bevægelse.

Endelig er det skolens opgave at undervise i bevægelse og betydning af bevægelse samt at levere en undervisning, som genererer læring om bevægelse og dens betydning.

Det er derfor af central betydning, at der på såvel kommunalt niveau som på skoleniveau skabes strukturer, rammer, indhold og rum og tid til, at børn og unge motiveres, udfordres, delagtiggøres og inddrages i for- hold til bevægelse.

En politik for bevægelse i kommuner og skoler rummer flere dimensioner.

For det første kan politik forstås som kampen om dagsordenen. Der er mange konkurrerende dagsordener, som kæmper om beslutningstageres og befolkningens opmærksomhed. Prioritering og løsning af velfærdso- p-gaver i det offentlige og prioritering og løsning af opgaver i skolen her- under faglighed, rummelighed m.v.

Bevægelse som en dominerende dagsorden forudsætter dels, at det sæt- tes på den kommunale dagsorden og på den pædagogiske dagsorden i skolens mange fora, og dels at en politik for bevægelse bliver prioriteret som et betydningsfuldt genstandsfelt.

Denne prioritering forudsætter at bevægelse integreres i kommunens politik og at politikken implementeres i skolens opgave og virksomhed.

For det andet kan politik forstås som fordeling og omfordeling af res- sourcer. Ressourcer handler blandt andet om tid og penge. En politik for bevægelse forudsætter, at der afsættes den fornødne tid til at beslutte, planlægge, gennemføre og evaluere såvel kommunens som den enkelte skoles politik.

For det tredje kan politik forstås som visioner for en ønskværdig fremtid. En vision skaber pejlemærker for, hvordan fremtidens bevægelsesmøn- stre og -muligheder skal udformes i kommunen og i skolen.

I et demokratisk fællesskab som en kommune og en skole står visioner til diskussion, hvorfor der altid skal argumenteres for vigtigheden og bety- ningen af besluttede visioner.

Via begrundelser får man identificeret, hvad kommunen/skolen finder værdifuldt og hvorfor.

En politik for bevægelse giver svar på spørgsmålene om, hvad kommu- nen/skolen ønsker og prioriterer for fremtiden samt hvilke værdier, der ligger til grund herfor.

For det fjerde kan politik forstås som problemdefinitioner og –løsning- ger. Problemdefinitioner giver svar på spørgsmålene om, hvad der er de

væsentligste problemer vedrørende bevægelse, hvem der har magten til at definere problemerne og undersøger årsager og grunde til problemernes forekomst.

Problemløsninger handler om principper, retningslinier og handleforslag til imødegåelse, forebyggelse og løsning af problemer.

For det femte er det væsentligt, at en politik for bevægelse baseres på et dokumenteret videngrundlag. Dette forudsætter, at kommunen og skolen evaluerer sin politik, tilbud og indsatser i forhold til bevægelse samt effekterne heraf.

Denne evaluering vil også kunne bidrage til at skabe en bevidsthed om den bevægelseskultur, som karakteriserer kommunen og skolen.

Bevægelseskultur er:

- Hvad man bevæger (hvilke dele af kroppen)
- Hvem man bevæger sig sammen med
- Hvor man bevæger sig henne
- Hvornår man bevæger sig
- Den betydning man i kommunen og på skolen tillægger bevægelse

Karakteristikken af bevægelseskulturen i kommunen og på skolen kan bidrage til at identificere, hvad der er væsentlige politikaspekter i forhold til kommunens og skolens ønskede fremtidige bevægelseskultur.

Kapitel 2. En teoretisk referenceramme for en bevægelsespolitik

Ifølge WHO's Ottawa Charter handler sundhedsfremme om:

- at udvikle en sundhedsfremmende politik
- at skabe støttende miljøer
- at styrke indsatsen i lokalsamfundet
- at udvikle personlige færdigheder
- at nyorientere sundhedsvæsenet

Skolen har også en sundhedsfremmende opgave nemlig at levere en undervisning, som bidrager til elevernes læring og udvikling af elevernes handlegkompetence, hvilket indeholder følgende komponenter:

- Viden og indsigt
- Engagement
- Visioner
- Handleerfaringer

Ovenstående rejser tre problemstillinger som er centrale for en bevægelsespolitik:

1. Hvad er sundhed for et fænomen?
2. Hvad er deltagelse for et fænomen?
3. Hvad er handlekraft/handlegkompetence for et fænomen?

Disse tre problemstillinger bliver udfoldet nedenfor og repræsenterer en teoretisk referenceramme for en bevægelsespolitik.

Sundhedsbegreber

Der er konkurrerende opfattelser af, hvad sundhed er for et fænomen, og hvad der påvirker sundheden. Disse konkurrerende opfattelser fremgår af nedenstående 4-feltsmodel:

	Fravær af sygdom	Fravær af sygdom + velvære
Livsstil	1	2
Livsstil + Levevilkår	3	4

(Bjarne Bruun Jensen, DPU)

- **Felt 1** har fokus på et sygdoms- og livsstilsorienteret sundhedsbegreb. Der sættes lighedstegn mellem fravær af sygdom og sundhed, samtidig med at sundhed gøres til et rent livsstilsanliggende. Hverdagsbegreber om sundhed samt den biomedicinske tænkning om sundhed er typisk forankret i dette felt.
- **Felt 2** har fokus på den dobbelthed i sundhedsbegrebet som både har blik for fravær af sygdom og blik for fysisk, psykisk og social velvære. Sundhed er i denne position også et rent livsstilsanliggende.
- **Felt 3** har fokus på et sygdomsorienteret sundhedsbegreb, men hvor såvel livsstil som levevilkår anerkendes som værende betydningsfulde. Et socialmedicinsk sundhedsbegreb er forankret heri.
- **Felt 4** er et positivt og bredt sundhedsbegreb, som har fokus på to dobbeltheder: Dels at sundhed både handler om forebyggelse af sygdom og om fremme af fysisk, psykisk og social velvære, dels om at såvel livsstil som levevilkår spiller en betydningsfuld rolle for sundheden.

Det positive og brede sundhedsbegreb kan illustreres med en analyse af, hvilke faktorer der er bestemmende for vore bevægelseshandlinger. Hvad vi bevæger, hvordan vi bevæger os, hvornår vi bevæger os, sammen med hvem og hvorfor, er ikke først og fremmest forbundet med et sygdomsforebyggende perspektiv, men med følgende:

- **Glæden** ved bevægelse. Glæden ved bevægelse handler om, at bevægelse har en egenverdi. Glæde er en subjektiv oplevelseskategori, som varierer fra individ til individ. Glæde er en vigtig motivationsfaktor, som både kan opleves personligt og i fællesskab med andre.
- **Lysten** til bevægelse. Lysten til bevægelse handler om, hvad man kan lide og ikke lide. Hvad man kan lide og ikke lide er et individuelt og subjektivt anliggende, som varierer fra individ til individ. Derudover varierer lusten også med alder og udvikling. Der er forskel på, hvad man kan lide som barn og som voksen, og præferencer forandrer sig gennem livet.
- **Handlekraft.** Handlekraft drejer sig om vilje, mod og ressourcer til at gøre noget ved bevægelsesvaner og -muligheder. Denne handlekraft varierer individuelt men udfolder sig på såvel et individuelt som et kollektivt plan.
- **Identitet.** Bevægelse er en markør af personlig og social identitet, dvs. en måde at signalere på hvem man er, hvad man er værd, og hvilket fællesskab man tilhører. Familiens eller gruppens livsform, normer og vaner er af central betydning for individets valg af bevægelsesaktiviteter.
- **Den sociale kontekst.** En bevægelsesaktivitet kan også være rammen om etablering, vedligeholdelse og udvikling af fællesskaber, fællesskabet spiller dermed også en rolle for, hvad, hvornår og hvordan man bevæger sig, samt hvilken betydning bevægelse tillægges.

- **Den kulturelle kontekst.** Lyst, præferencer og vaner er et kulturrelativt fænomen. Hvad man kan lide og ikke lide, hvad man foretrækker og ikke foretrækker varierer med kultur. F.eks. er et valg mellem stavgang og ekstrem sport også et kulturrelativt spørgsmål.
- **De økonomiske ressourcer.** Der er en vis sammenhæng mellem hvilke tilbud og aktiviteter der udbydes, og hvilke socialgrupper der deltager. Hvilke tilbud der benyttes og hvilke bevægelsesaktiviteter der gennemføres er derfor også et spørgsmål om individets og familiens økonomisk råderum og prioritering af bevægelse.

WHO definerede i 1948 sundhed som "Et fuldstændigt stadium af fysisk, mentalt og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svaghed". Forskning i sygdom og sundhed viser, at der er en sammenhæng mellem individets sundhed på den ene side og økonomiske, kulturelle og sociale faktorer på den anden.

Faghæfte 21: Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab forpligter skolerne lovgivningsmæssigt på, at basere sin undervisning på et positivt og bredt sundhedsbegreb. Derfor er der såvel formelle som faglige begrundelser for, at kommunens politik for bevægelse og skolens undervisning i bevægelse skal reflektere såvel det sygdomsforebyggende som det velværefremmende samt såvel livsstilen som levevilkårenes betydning.

Handlekompetence og handlekraft

I Ottawa Charteret omtales udvikling af personlige færdigheder, som et væsentligt element i en sundhedsfremmende indsats. I faglitteraturen om sundhedsfremme indgår begrebet "Empowerment", som et centralt mål for sundhedsfremmende indsatser.

I "Fælles Mål" for faget idræt omtales begrebet handlekompetence, og i faghæfte 21 for skolens sundhedsundervisning er det en målsætning, at bidrage til at eleverne udvikler handlekompetence.

Begreberne personlige færdigheder, "Empowerment" og handlekompetence rummer så mange lighedspunkter, at det for overskuelighedens skyld giver mening at behandle disse begreber som synonymmer.

Nedenstående er valgt begrebet handlekompetence, som et relevant begreb for såvel den kommunale indsats som for skolens sundhedsundervisning.

Handlekompetence indeholder i forhold til bevægelse følgende komponenter:

- Viden om og indsigt i sundhedsmæssige temaer og problemstillinger vedrørende bevægelse herunder indsigt i forandringsstrategier.



- Engagement dvs. udvikle ressourcer, vilje og lyst til at fremme egen og andres sundhed i forhold til bevægelse.
- Visioner om en ønskværdig fremtid for bevægelse, både i forhold til eget liv, fællesskabers liv og samfundet som helhed.
- Erfaringer med individuelt og kollektivt at påvirke og forandre på såvel livsstil- som levevilkårsfaktorer, der har betydning for bevægelse samt evne til at overveje, hvordan barrierer kan overvindes.

Handleperspektivet betyder således, at kommunens indsats og skolens undervisning skal skabe mulighed for ovenstående.

Handlebegrebet adskiller sig fra såvel et adfærdsbegreb som et aktivitetbegreb.

Adfærd er i høj grad baseret på vaner. Vaner er hyppigt et ikke-bevidst fænomen, hvorimod handlinger er udtryk for mere eller mindre bevidste beslutninger.

Om en aktivitet er en handling eller ej afhænger af, hvilket formål og mål der er med handlingen, hvem der har truffet beslutningen og med hvilke begrundelser.

Der kan derfor opstilles følgende kriterier, der skal være opfyldt for, at børn og unge demonstrerer handlekompetence:

- At børn og unge har viden om og indsigt i sundhedsmæssige emner og problemstillinger baseret på et positivt og bredt sundhedsbegreb.
- At børn og unge kan argumentere for deres valg og handlinger.
- At børn og unge kan deltage i beslutninger og beslutningsprocesser.
- At børn og unge har lyst, vilje og mod til at forandre forhold.
- At børn og unge undersøger og overvejer alternativer.
- At børn og unge handler målrettet mod løsning af problemer.
- At børn og unges handlinger er sundhedsfremmende.
- At børn og unges handlinger er etisk legitime.

Et andet væsentligt spørgsmål er, hvordan man kan se, høre og fornemme, om børn og unge lever op til ovenstående kriterier.

Begrebet for dette er "Tegn". Tegn på, at børn og unge via kommunens politik for bevægelse og skolens undervisning i bevægelse har udviklet handlekompetence, kan f.eks. være:

- Børn og unge demonstrerer i samtaler, at de ved noget om emnet.
- Børn og unge demonstrerer en forståelse af det positive og brede sundhedsbegreb i forhold til bevægelse.
- Børn og unge kan argumentere for deres valg.
- Børn og unge inddrager deres viden om bevægelse i diskussioner med andre.
- Børn og unge kan formulere visioner og mål for en ønskværdig bevægelseskultur.

- Børn og unge kan definere væsentlige problemstillinger i forhold til bevægelse og kan udvikle løsningsstrategier.

Handlinger kan være både kollektive og individuelle. Handlinger kan desuden rette sig direkte mod en forbedring af sundhed (f.eks. at ændre bevægelsesvaner), eller de kan påvirke sundheden ad indirekte vej (f.eks. ved at søge at ændre på bevægelsesmuligheder i kommunen/skolen).

De forskellige handleformer kan illustreres med nedenstående figur:

	Direkte	Indirekte
Individuelle	1	2
Kollektive	3	4

(Bjarne Bruun Jensen, DPU)

Modellen har såvel et forståelsesorienteret som et anvendelsesorienteret perspektiv.

Det forståelsesorienterede handler om at skabe et nuanceret syn på handlemuligheder.

Det anvendelsesorienterede handler om at kunne vælge og prioritere mellem forskellige handlemuligheder.

- **Felt 1** repræsenterer en direkte individuel handling. Et eksempel herpå er, hvis et barn/ung træffer beslutning om at forandre sine bevægelsesvaner og prøver at efterleve beslutningen i praksis.
- **Felt 3** repræsenterer en direkte kollektiv handling. Et eksempel herpå er en gruppe børn/unge, som beslutter sig for at inspirere og holde hinanden fast i forhold til at cykle sammen til skole eller en gruppe børn/unge, som beslutter sig for at være fysisk aktive i frikvartererne.
- **Felt 2** repræsenterer en indirekte individuel handling. Et eksempel herpå er at barnet/den unge prøver at påvirke kommunens/skolens bevægelsestilbud, hvilket indirekte sigter mod at forbedre sundheden.
- **Felt 4** repræsenterer en indirekte kollektiv handling. Et eksempel herpå er at børnene/de unge beslutter sig for at få etableret bedre fysiske rammer for bevægelse i boligkvarteret eller skolen.



Med udvikling af børn og unges handlekompetence/handlekraft som mål for skolens undervisning og kommunens forebyggende og sundhedsfremmende indsats, sættes der fokus på sundhedsfremmende forandringer i forhold til fysisk aktivitet og bevægelse.

Disse forandringer skal være et resultat af, at børn og unge involveres i at beslutte, hvad der skal foregå, på hvilken måde, med hvilke begrundelser og hvilke handlinger, der skal iværksættes.

Deltagelse og medbestemmelse

Medbestemmelse er på samme tid et mål og et middel i forhold til kommunens og skolens opgaver.

Det er et selvstændigt mål af etiske grunde, idet det må være rimeligt, at børn og unge bliver hørt og inddraget i personligt relaterede spørgsmål.

Det er også et selvstændigt mål af demokratiske grunde, idet børn og unges deltagelse i diskussioner og beslutninger om udvikling af en bevægelseskultur i kommuner og skoler er med til at danne børn og unge, og give dem erfaringer med medbestemmelse i praksis.

For skolens vedkommende bidrager medbestemmelse også til at løse skolens dannende opgave som er udtrykt i formålsparagraffen: Opdragelse til åndsfrihed, ligeværd og demokrati. Desuden har medbestemmelse erfaringsmæssigt en række positive effekter i form af øget ansvarfølelse, øget tilfredshed, øget engagement og en bedre effekt i forhold til handlinger.

Endeligt er medbestemmelse et middel til læring, en læring som udtrykkes i begrebet handlekompetence.

Ifølge konstruktivistisk læringsteori er medbestemmelse en forudsætning for læring:

Læring bygger på den lærendes tidligere erfaringer, og den lærende konstruerer sine kundskaber i et socialt samspil med andre. Læring er en meningsskabende proces, og en drivkraft i læringsprocessen er medbestemmelse.

Da skolens undervisning skal generere læring hos eleverne, og da kommunens pædagogiske indsats bør generere læring hos børn og unge, er medbestemmelse en central faktor i at skabe de bedst mulige læringsresultater.

Medbestemmelse er også en pædagogisk ressource, idet børn og unge repræsenterer en iderigdom, som kan kvalificere såvel den kommunale indsats som skolens undervisning.

Endelig er handlebegrebet baseret på, at børn og unge deltager aktivt i beslutninger og beslutningsprocesser, hvorfor medbestemmelse er en betingelse for, at børn og unge kan udvikle handlekompetence/handlekraft.

Skolen, klassen, foreningen udgør et kommunikativt fællesskab, hvor den voksne er en kompetenceautoritet, der kan sætte bevægelse og problemstillinger, der knytter sig hertil, ind i en faglig og læringsmæssig sammenhæng og kan inddrage børn og unge i en kvalificerende dialog herom. Medbestemmelse er et fænomen, hvor børn, unge og voksne er fælles om at formulere spørgsmål og søge svar, og er fælles om at definere problemer og søge løsninger.

Nedenstående begrebsramme "The Ladder of Participation" er relevant af såvel forståelsesmæssige som anvendelsesmæssige årsager.

Det forståelsesmæssige handler om at være mere bevidst og systematisk, når der diskuteres og planlægges tiltag, der skal fremme børn og unges medbestemmelse.

Det anvendelsesorienterede handler om at være mere konkret og velargumenteret i forhold til, hvordan der arbejdes med medbestemmelse i praksis.

Modellen har ikke kun gyldighed i forhold til inddragelse af børn og unge, men også i forhold til samarbejde mellem ledelse og ansatte, forvaltning og skole, kommune og borgere.

7. Empowered	Degrees of Participation
6. Involved in a decision	
5. Given a voice	
4. Consulted	
3. Informed	
2. Uninformed	NON-participation
1. Misinformed	

(Bearbejdning af model fra: "Exploring Public Sector Strategy")



Deltagerstigen er inddelt i to hovedkategorier, fra 1 – 2 er der ikke tale om deltagelse, fra 3 – 7 er der tale om grader af deltagelse. Det er endvidere muligt yderligere at inddele stigen i tre underordnede kategorier: information, konsultation, og empowerment.

Information (1 – 3). Man kan være misinformeret, hvilket er etisk og fagligt uacceptabelt.

Man kan være uinformeret, hvilket er uacceptabelt af etiske grunde. Endeligt kan man være informeret, hvilket betyder, at børn og unge har kendskab til forhold og beslutninger på et oplyst grundlag dvs. også kender begrundelserne for forholdene.

Det er ikke alle forhold i kommunen eller skolen, der står til diskussion, der er såvel lovgivningsmæssige forhold som lokale beslutninger, der skal efterleves. Men som minimum bør børn og unge være informeret om, hvad der står til diskussion, og hvad der ikke står til diskussion og med hvilke begrundelser.

Konsulteret (4 – 5). Børn og unge kan høres og tages med på råd, og børn og unge kan få mulighed for at diskutere, argumentere og komme med ideer og input til beslutninger.

Samtaler i form af diskussioner og dialoger er centrale nøglebegreber, samtalen er et redskab til vedligeholdelse og udvikling af fællesskaber. Man er uenig på en skikkelig måde og prøver at tale sig til rette om tingene.

Empowered (6 - 7). Empowerment har mange lighedstræk med begreberne handlekompetent og handlekraftig, som der er redegjort for tidligere i kapitlet.

Børn og unge inddrages i såvel beslutningsprocesser som konkrete beslutninger vedrørende bevægelse og bevægelsesmuligheder.

”The Ladder of Participation” kan anvendes såvel i et fremadrettet som i et bagudrettet perspektiv.

I et bagudrettet perspektiv kan deltagelsesstigen anvendes til at skabe bevidsthed om graden af børn og unges deltagelse i kommunens/skolens eksisterende bevægelseskultur.

I et fremadrettet perspektiv kan deltagelsesstigen anvendes til at skærpe bevidstheden om, hvilken grad af deltagelse børn og unge skal have mulighed for i forhold til udvikling af en fremtidig bevægelseskultur.

Deltagerstigen kan klargøre præmisserne for deltagelse i fællesskaber i kommunen og i skolen:

- Hvornår er fællesskabet i et informationsrum, hvor børn og unge skal have begrundede informationer?
- Hvornår er fællesskabet i et dialog- og diskussionsrum, hvor børn og unge skal høres og kan komme med ideer og forslag?
- Hvornår er fællesskabet i et beslutningsrum, hvor børn og unge har direkte indflydelse på beslutninger?

Kapitel 3: Bevægelse og kommunens opgaver

Med etablering af de nye storkommuner i Danmark pr. 1. januar 2007 fik kommunerne også ansvaret for den borger rettede sundhedsfremme og forebyggelse. En opgave, som primært amterne tidligere løste.

En sammenhængende bevægelsespolitik for børn og unge skal for det første forholde sig til de forskellige funktionssystemer som børn og unge indgår i, og de arenaer som børn og unge optræder på:

1. Familien. Børn og unge er familiebørn. Familiens prioritering af bevægelse og bevægelse som en del af familiens fælles aktiviteter og liv har betydning for barnets/den unges fysiske aktivitet.

2. Skolen som arena. Skolens undervisning i bevægelse, elevernes læring om bevægelse og de muligheder skolen skaber for bevægelse i såvel undervisning som frikvarter har betydning for barnets/den unges fysiske aktivitet.

3. Gaden og boligkvarteret som arena. De udenørsfaciliteter som gaden og boligkvarteret repræsenterer herunder mulighed for børn og unges selvorganiserende aktiviteter har betydning for barnets/den unges fysiske aktivitet.

4. Venner. Bevægelse som en del af at etablere, vedligeholde og udvikle venskaber har betydning for barnets/den unges fysiske aktivitet.

5. Foreningen som arena. Frivillige og private organisationers tilbud har betydning for barnets/den unges fysiske aktivitet.

Endeligt spiller transport og trafikikkerhed en rolle i en bevægelsespolitik.

En kommunal bevægelsespolitik skal for det andet forholde sig til, hvordan børn og unges lyst til og muligheder for bevægelse øges i forhold til ovenstående, dels forholde sig til hvordan aktørerne i hver arena inddrages i dialog, beslutninger og handlinger i forhold til bevægelse.

En kommunal bevægelsespolitik skal for det tredje forholde sig til at såvel offentlige som frivillige organisationer beskæftiger sig med børn og unge og med bevægelse.

En sammenhængende politik på bevægelsesområdet kræver, at man skaber sig et overblik over, hvilke opgaver og tilgange de forskellige aktører har på bevægelsesområdet. Kommuner har en lang tradition for at arbejde med bevægelse. For blot at nævne nogle få af de opgaver, som i en lang årrække har ligget hos kommuner kan nævnes støtte m.m. til idrætsforeninger m.fl. og skolernes idrætsundervisning.

Som eksempel kan forskellen på forenings- og fritidsidræt (utilstgigt og tilfældig opdragelse) og skoleidræt (tilstgigt og målrettet opdragelse) opstilles således:

Skematisk kan denne problemstilling opstilles som i nedenstående figur:

En moraliserende tilgang til en bevægelsespolitik	En demokratisk tilgang til en bevægelsespolitik
Sundhedsbegreb	Sundhedsbegreb
· Adfærd/livsstil	· Levevilkår og livsstil
· Sygdom	· Livskvalitet og fravær af sygdom
· Sundhed et lukket begreb	· Sundhed et åbent begreb
Pædagogisk begreb	Pædagogisk begreb
· Mål: Adfærdszændringer hos borgeren	· Mål: Øge borgerens handlekraft
· Moraliserende, kommunen bestemmer	· Borgermedbestemmelse
· Sund skole	· Sundhedsfremmende skole
Skjult plan	Åben plan
· Kommunens ansatte som rollemodel (rygning, alkohol, kost...)	· Kommunens ansatte som rollemodel (åben, demokratisk, dialog-partner...)
· Kommunens generelle miljø (kantinemat, rogfrie områder...)	· Kommunens generelle miljø (udfordrende, stimulerende...)
Lokalsamfund	Lokalsamfund
· Ekspertes fra samfundet inddrages i lokalsamfundet til løsning af problemstillinger	· Lokalsamfundets borgere tager del i samfundslivet og fungerer som dialog-partnere. Borgerne handler og tages alvorligt
Evaluering	Evaluering
· Måling af borgernes adfærd inden for rygning, alkohol...	· Måling af borgernes handlekraft (tænkning, engagement, visioner)

(Bjarne Bruun Jensen, DPU)

Skolen	Fritid
Obligatorisk Obligatoriske nationale mål for indhold (fælles mål) Bygget op omkring alsidighed Kønsintegreret Ofte lærere af ens eget køn	Frivillig Ingen officielle krav om mål for indhold Ofte bygget op omkring specialisering Kønnene adskilt Tilfældigt om det er en mand eller kvinde

Der er en markant forskel mellem den "specialiseret fritidsidræt" og en "alsidig dannelsesorienteret skoleidræt". Begge dele må indgå i en idrætskultur, der har forskellige formål. Derfor kan fritidsidrætten ikke erstatte skoleidrætten, og skoleidrætten kan ikke erstatte fritidsidrætten. En kommunal bevægelsespolitik skal fremme samarbejdet mellem frivillige og kommunale organisationer samtidig med, at det respekteres og anerkendes at organisationerne har forskellige opgaver og bevægelses-kulturer.

En kommunal bevægelsespolitik skal for det fjerde forholde sig til såvel det politisk-administrative niveau som det decentrale organisationsniveau samt samspillet mellem det centrale og det decentrale niveau.

Skolen er som politisk styret organisation underlagt såvel kommunen som staten. Kommunerne er skoleejerne og udstikker mål og rammer for skolens virksomhed herunder fastlægger serviceniveau. Samtidig er det kommunale selvstyre og skolens virksomhed forpligtet på f.eks. folkesko-lelov, "Fælles Mål" m.m.

En bevægelsespolitik skal derfor på den ene side være en centralt styret og understøttende funktion og på den anden side muliggøre et lokalt råderum for konkrete beslutninger og handlinger.

Kommunen kan for det femte vælge mellem to vidt forskellige værdier og tilgange i en bevægelsespolitik. Vil man arbejde med hurtig adfærd-regulering, eller vil man arbejde med den enkelte borgers udvikling af handlekompetence?

Vaner

- At få borgeren til at gøre noget bestemt (opbygge vaner)
- At gøre noget for borgerne (forældre vil gøre gode gerninger)
- Gøre noget sammen med borgerne

Handlekompetence

Den ene tilgang er hverken bedre eller dårligere end den anden tilgang, man skal blot holde sig for øje, at der er forskellige konsekvenser ved det endelige valg. Alt for ofte sker det, at man vælger den demokratiske tilgang som udgangspunkt med efterfølgende ageren i den moraliserende tilgang.

Dertil kommer, at de værdier som er udtrykt i Folkeskolens formålspargraf og de mål som skolen ifølge "Fælles Mål" for skolens fag skal opfylde f.eks. for skolens sundhedsundervisning betyder, at undervisningen skal baseres på et positivt og bredt sundhedsbegreb, arbejde med elevernes involvering samt bidrage til, at eleverne udvikler handlekompetence. Hvis det kommunale niveau vælger den moraliserende tilgang, bliver der en konflikt med skolens opgaver, værdier og mål.

En kommunal beslutning om en demokratisk tilgang til bevægelsespolitik vil derimod betyde, at kommunens værdier og mål for en bevægelsespolitik vil kunne spille konstruktivt sammen med skolens virksomhed, værdier, formål og mål og dermed skabe en rød tråd såvel horisontalt som vertikalt i den kommunale indsats. En rød tråd horisontalt ved at den kommunale indsats på alle arenaer baseres på et demokratisk værdigrundlag, og en rød tråd vertikalt ved at udvikling af børn og unges handlekraft i forhold til bevægelse er en central målsætning i indsatsen for de 0-18årige.

Kapitel 4: Bevægelse og skolens opgaver

Skolens opgave er at levere to ydelser; dels en brugerrettet ydelse, dels en almenrettet ydelse. Den brugerrettede ydelse handler om at levere undervisning, og om at denne undervisning skal bidrage til elevernes læring.

Den almenrettede ydelse handler om, at skolen via sin undervisning og det daglige liv på skolen skal socialisere til samfundsmæssige værdier dvs. bidrage til elevernes demokratiske dannelse. Det er derfor også af dannelsesmæssig relevans at beskæftige sig med bevægelse og bevægelsespolitik i skolen.

Formålet er at skabe mulighed for, at børn og unge tilegner sig relevante erfaringer med beslutninger og processer som knytter sig til bevægelse i skolen.

Som pædagogisk dannelsesprojekt er der flere formål som fremmes:

- Et sundhedspædagogisk formål, hvor børn og unge erfarer betydningen af bevægelse i skolens mange sammenhænge.
- Et læringsmæssigt og dannende formål, hvor børn og unge udvikler handlekraft i demokratiske fællesskaber.

Bevægelse kan gøres til genstand for tværfaglig undervisning og projekter, men især faget idræt og det timeløse fag sundhed har relevans i denne sammenhæng.

Idrætsundervisningen

Kvalitet i idræt skabes alene af de mange faktorer, der tilsammen skaber skolens liv, - og ikke ved at man i sin iver efter "nye boller på suppen" forkaster den forankring, som der i dag findes i idrætsfaget.

Kvalitet i idræt er en idealforestilling med hensyn til elevernes idrætsundervisning, læring og personlighedsdannelse. Afstanden mellem idealforestilling og utopi er ikke stor, derfor er det afgørende, at man som lærer ikke på forhånd lader sig lamme af tanken om utopiernes uopnåelighed, men at man alene eller gerne i teams bestræber sig på støt og roligt at arbejde sig hen imod bedre resultater i den konkrete situation.

Følgende kvalitetskrav kan stilles til idrætsundervisningen:

- Undervisningen tilrettelægges, så alle har mulighed for at være aktive.
- Eleverne møder overkommelige og realistiske idrætslige udfordringer, der styrker den kropslige udfoldelse og dannelse.

- Der er en meningsfyldt sammenhæng og progression i lektionerne og i det samlede undervisningsforløb.
- Eleverne opnår en god fysisk træningstilstand og viden om, hvordan den opnås.
- Eleverne møder såvel nye som kendte aktiviteter og emner.
- Der arbejdes alsidigt og varieret med mulighed for at bearbejde erfaringer, således at de sættes ind i en bredere sammenhæng.
- Relevant teori inddrages i den praktiske idræt i de sammenhænge, der falder naturligt.
- Man udnytter bevidst mulighederne i faget til at udvikle eleverne psykisk og socialt.
- Medbestemmelse, kreativitet og ansvarlighed står centralt.¹
- Elever opnår igennem idrætsundervisningen handlenkraft til selv at dyrke "livslang" idræt (organiseret eller uorganiseret)
- Eleverne opnår konstruktiv kritisk sans igennem idrætsundervisningen til at gennemskue det enorme udbud af idrætstilbud.
- Idrætsfaget ses mere generelt i skolens hverdag, og ikke blot som et fag med 2 timer om ugen på skoleskemaet.

Kvalitetssikring af ex. ovenstående punkter skabes, når man i forbindelse med forberedelsen og gennemførelsen af sin idrætsundervisning sætter sig mål, vurderer og søger at nå de forskellige mål, - samt gennem evaluering søger at fastslå graden af målopfyldelse².

Skolens sundhedsundervisning

Bevægelse er også et relevant element for skolens sundhedsundervisning og skal opfylde følgende kvalitetskriterier:

- Undervisning i sundhed er et timeløst fag, og undervisningen skal basere sig på faghæfte 21.
- Undervisningen i bevægelse og betydningen af bevægelse skal bidrage til elevernes læring, hvilket betyder, at undervisningen skal bidrage til, at eleverne udvikler handlekompetence.
- Skolens undervisning i bevægelse og betydningen heraf skal bidrage til løsning af skolens dannende opgave dvs. fremme formålsparagrafens krav om åndsfrihed, ligeværd og demokrati.

Faghæfte 21 stiller for det første krav om, at undervisningen i bevægelse skal basere sig på et positivt og bredt sundhedsbegreb, for det andet angiveligt faghæftet hvilke målsætninger, der skal fremmes, herunder trinmål som skal indfries efter 3., 6. og 9. klasse.

¹ Undervisningsministeriet: "IDRÆT - Kvalitet i uddannelse og undervisning" (1993, p. 10)

² Niels Egelund: "F2000 - Kvalitet - evaluering - dokumentation" (Danmarks Lærerbhøjskole, 1999, p. 5)

Sundhedsundervisning er et timeløst fag i skolen. Undervisning i bevægelse kan besluttes, planlægges, gennemføres og evalueres på følgende måder:

- Som selvstændig undervisning, hvilket typisk vil være et klasse lærerarrangering.
- Integreret i tværfaglige forløb, i projektorienteret undervisning og i projektopgaven. Denne opgave vil typisk være et team-anliggende.
- Som et særligt perspektiv i undervisningen i skolens fag. Dette vil typisk være et faglærerarrangering.

Handlekompetence er som nævnt et nøglebegreb for skolens sundhedsundervisning. Set ud fra en skoleidrætsmæssig sammenhæng betyder udvikling af handlekompetence, at den enkelte elev både skal opnå en alsidig kropslig dannelse, dvs. lære at sanse sin krop, at få erfaringer gennem kroppen, og at bruge kroppen til at udtrykke sig med, - og få tilstrækkelig indsigt til at kunne forholde sig kritisk og handlende i forhold til sin hverdag og de idrætskulturelle muligheder, der findes i samfundet - personligt og socialt.

Introduktionen af en bevægelsespolitik som et væsentligt udviklingsområde for en skoles arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse må således ikke føre til, at den undervisningsmæssige del af skolernes arbejde tones ned. I stedet betyder det, at undervisningen må planlægges, udføres og vurderes i sammenhæng med tilrettelæggelsen af den kontekst og de rammer, den udspiller sig i.

Endvidere er det afgørende, at kontekst og undervisning bygger på de samme grundlæggende opfattelser og værdier. Konteksten skal med andre ord planlægges og vurderes i relation til de overordnede målsætninger, der i forvejen eksisterer for fx skolernes idræts- og sundhedsundervisning.

Formålet for skolernes arbejde er blandt andet, at (Undervisningsministeriet 2005):

"...bidrage til, at eleverne udvikler forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed."

Set i dette lys, hvor hensigten er at udvikle elevernes handlekompetence inden for bevægelses- og sundhedsområdet, bliver det bevægelsespolitiske vigtigste opgave at sikre en kontekst, der støtter undervisningen i at nå dette mål.

Skolens ramme faktorer

Undervisning udfoldes altid i en organisatorisk kontekst, hvilket betyder, at det totale miljø spiller en rolle i forhold til udvikling af skolens bevægelseskultur.

Denne kontekst kan opdeles i følgende ramme faktorer:

- Det fysiske miljø.
- Det psykosociale miljø.
- Samarbejde.
- Skolen og lokalsamfundet.

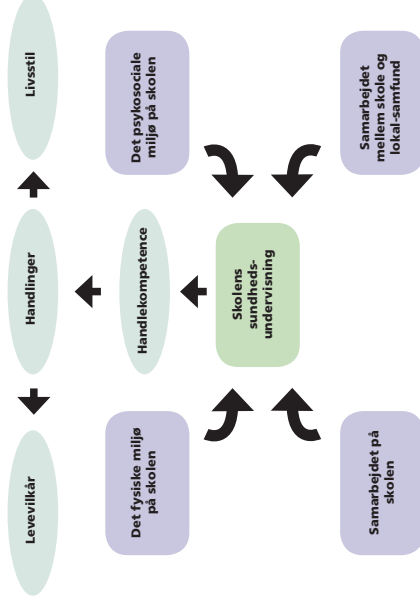
Det fysiske miljø handler om, hvilke faciliteter skolen har for bevægelse såvel inden- som udendørs, om faciliteterne fremme elevernes lyst til bevægelse, om der er tilstrækkelige fysiske udfordringer, om pauserne har en længde, som gør at eleverne kan nå at lege og bevæge sig i frikvartererne, om undervisningslokalerne rummer mulighed for bevægelse osv.

Det psykosociale miljø handler om den individuelle og sociale trivsel i forbindelse med bevægelse. Bevægelse sammen med andre er en social institution, hvad enten det er en integreret del af skolens idræts- og sundhedsundervisning, eller det er et resultat af elevernes selvorganisering. Bevægelse sammen med andre er en ramme for vedligeholdelse og udvikling af fællesskaber og kan bidrage til at styrke det sociale og kulturelle fællesskab.

Samarbejdet omhandler samarbejdet mellem pædagoger, børn og forældre, mellem lærere, elever og forældre, mellem ledelse og ansatte og mellem forældre- og skolebestyrelser om at gøre bevægelse og bevægelsesmuligheder til et fælles ansvar og opgave. Udvikling af en samarbejdende kultur er karakteriseret af en ret til uenighed, men også en forpligtelse på at finde fælles løsninger, hvilket er en afgørende faktor for udvikling af skolens bevægelseskultur.

Samarbejde mellem skole og lokalsamfund kan blandt andet omfatte samarbejde med idrætsforeninger og boligforeninger om indsatser som styrker børn og unges muligheder for og lyst til bevægelse, men også spørgsmål som hvordan lokalrådets aktører kan medvirke til at styrke skolens arbejde med bevægelse, og hvordan skolen kan medvirke til at styrke idrætsforeninger og boligforeningers arbejde med bevægelse.

Såvel skolens didaktiske opgave som ramme faktorerne for skolens virksomhed er centrale genstandsfelter for en bevægelsespolitik, hvilket sammenfattes i nedenstående model:



(Bjarne Bruun Jensen, DPU)

Kapitel 5: Kriterier for en bevægelsespolitik i kommunen og skolen

På baggrund af et demokratisk værdigrundlag, kommunens og skolens opgaver og den teoretiske referenceramme kan der udledes nedenstående seks kriterier:

1. Politikken skal baseres på et positivt sundhedsbegreb, hvilket betyder, at bevægelse og bevægelsesmuligheder i kommune og skole både handler om forebyggelse af sygdomme og fysisk, psykisk og social velvære.
2. Politikken skal baseres på et bredt sundhedsbegreb, hvilket betyder, at bevægelse og bevægelsesmuligheder i kommune og skole relaterer sig til såvel livsstilens som levevilkårenes betydning herfor.
3. Politikken skal både rumme visioner for en værdifuld, fremtidig ønskværdig bevægelseskultur og bidrage til at forebygge sygdomme og løse sundhedsmæssige problemstillinger.
4. Politikken skal for skolens vedkommende vedrøre såvel skolens didaktiske opgave, ramme faktorer for skolen som samspillet mellem ramme faktorer og undervisning. Politikken skal for kommunens vedkommende forankres i kommunens forebyggende og sundhedsfremmende opgaver og relateres til alle relevante arenaer og samspillet mellem arena og opgaver.
5. Politikken skal for skolens vedkommende bidrage til at løse skolens dannende opgave dvs. opdrage børn og unge til åndsfrihed, ligeværd og demokrati. Politikken skal for kommunens vedkommende bidrage til at løse kommunens almenrettede opgave dvs. bidrage til velfærdssamfundets og demokratiets udvikling.
6. Beslutning, planlægning, gennemførelse og evaluering af bevægelsespolitikker i kommune og skole skal vurderes på, om de bidrager til at øge børn og unges handlegenereret kompetence og skaber rum for, at børn og unge kan gøre erfaringer med at påvirke såvel livsstil- som levevilkårsfaktorer, der har betydning for bevægelse og bevægelsesmuligheder.

Ovenstående seks kriterier er relevante, nyttige og meningskabende dels i forhold til generelle sundhedspolitikker dels i forhold til tematiske afgrænsede politikker som bevægelsespolitik for børn og unge.

Kapitel 6: Begrebsramme for en sundhedspolitik om bevægelse i kommune og skole

Nedenstående begrebsramme illustrerer, hvilke komponenter der skal indgå i en kommunes/skoles arbejde med en bevægelsespolitik.

Planlægning og sammenhæng



Refleksion og sammenhæng

Begrebsrammen skal forstås som en helhed. Kommunen/skolen skal forholde sig til samtlige komponenter i begrebsrammen, for at politikken kan være kvalificeret, begrundet, visionær og handleorienteret.

En politik, som kun beskæftiger sig med visioner, værdier og målsætninger, er meningsløs, idet det er tvivlsomt, om den betyder noget i forhold til konkrete handlinger og praksis.



En politik, som kun beskæftiger sig med handlinger, er bevidstløs og retningsløs, idet den hverken angiver visioner, mål eller begrundelser. Udfordringen for kommunen/skolen er dels at forholde sig til de enkelte komponenter i begrebsrammen, dels at arbejde for at der foretages koblinger mellem de enkelte komponenter.

Begrebsrammen er dynamisk, hvilket betyder, at kommunen/skolen kan vælge at starte forskellige steder i begrebsrammen. Der er med andre ord ikke lagt op til en fasedelt kronologi. Begrebsrammen kan anvendes både fremadrettet og bagudrettet.

Det fremadrettede handler om beslutninger, planlægning og sammenhæng: Hvilken bevægelseskultur ønsker vi fremover og med hvilke begrundelser? Hvad vil vi? Hvem skal være med? Hvordan skal vi gøre det? Hvordan skal vi gøre det? Hvilke begrundelser har vi for hvad, hvem, hvordan og hvornår? Hvordan skaber vi koblinger mellem, hvad den ønskværdige fremtid er, hvad kommunen/skolen vil, og det der rent faktisk foregår?

Det bagudrettede handler om refleksion og sammenhæng i forhold til eksisterende praksis, politikker og tiltag: Kommunen/skolen har gjort og gør sig løbende erfaringer med at arbejde med bevægelse og bliver dermed klogere på de forhold, der arbejdes med, og måden der arbejdes på.

Denne refleksion kan give anledning til såvel justeringer og ændringer i praksis og i forhold til visioner, værdier og mål samt koblinger mellem disse elementer.

Værdier

Værdier er karakteriseret ved, at de rummer en plus- og en minusside dvs. at værdier kan anvendes til at skelne mellem, hvad der er godt og skidt, hvad der er sandt og falskt, og hvad der er smukt og grimt.

Værdier er derfor et væsentligt grundlag for udvikling af bevægelseskulturen i kommunen og i skolen.

Værdier kan være defineret af samfundet, folketing og kommune; værdier som kommunen og skolen er forpligtet på.

Der er tidligere i dette hæfte argumenteret for, at en politik for bevægelse skal baseres på et positivt og bredt sundhedsbegreb, involvere børn og unge i såvel beslutninger som processer, skabe mulighed for at børn og unge kan handle, bidrage til at børn og unge udvikler handlekompetence samt bidrage til at løse skolens dannende opgave og udvikle velfærdssamfundet.

Derfor bør kommunen/skolen forholde sig til følgende spørgsmål:

- Hvad betyder det positive og brede sundhedsbegreb for bevægelse i kommunen/på vores skole?
- Hvordan og med hvilke begrundelser involverer vi børn og unge i beslutninger, planlægning, gennemførelse og evaluering af en politik for bevægelse?
- Hvordan skaber vi mulighed for at børn og unge kan gøre sig erfaringer med at handle i forhold til såvel livsstil- som levevilkårsfaktorerne betydning for bevægelse?
- Hvordan kan politikken bidrage til at løse kommunens/skolens almenrettede opgave?

Kommuner og skoler har, hvad enten det er implicit eller eksplicit, værdier, som er kendetegnende for kommunens/skolens virksomhed og hverdag.

Derfor er det vigtigt, at kommunen/skolen diskuterer dels hvilke værdier, der dominerer, og hvilke værdier der ønskes fremmet, dels diskuterer hvordan kommunens besluttede værdier og skolens værdier kan og bør spille sammen.

Derfor bør kommunen/skolen forholde sig til følgende spørgsmål:

- Hvilke værdier har vi, og hvilke værdier ønsker vi fremmet?
- Hvilke værdier er vi forpligtet på, og hvordan håndterer vi disse i praksis?
- Er der sammenhæng mellem værdierne i politikken for bevægelse og øvrige værdier? - Hvis ja, hvori består denne sammenhæng konkret?

Tema

Temaet er i denne sammenhæng bevægelse i kommune og skole. Der er tre grundlæggende spørgsmål som kommunen/skolen bør forholde sig til:

- Hvorfor mener vi at dette tema er væsentligt?
- For hvem er temaet væsentligt?
- Hvem har defineret temaet som væsentligt?

Hver enkelt kommune og hver enkelt skole repræsenterer en konkret bevægelseskultur.

Den eksisterende bevægelseskultur kommer dels til udtryk i formulerede mål og principper og dels til udtryk i den praksis og tradition, som kommunen/skolen har etableret.

Den eksisterende bevægelseskultur kan afdækkes og systematisk beskrives ved at undersøge følgende spørgsmål:



- Hvor bevæger børn og unge sig i forskellige arenaer og i skolen?
- Hvem bevæger børn og unge sig sammen med i forskellige arenaer og i skolen?
- Hvornår bevæger børn og unge sig i forskellige arenaer og i skolen?
- Hvorhenne bevæger børn og unge sig i fritiden og i skolen?
- Hvordan bevæger børn og unge sig i fritiden og i skolen?
- Hvilken betydning tillægger børn og unge bevægelse?

En undersøgelse af ovenstående spørgsmål skaber grundlaget for, at kommunen/skolen kan evaluere eksisterende bevægelseskultur dvs. dels kan fortolke, hvorfor bevægelseskulturen er som den er, dels kan vurdere hvad der er hensigtsmæssigt, og hvad der ikke er hensigtsmæssigt. Endeligt skabes der grundlag for diskussioner og beslutninger, som relaterer sig til hvilken bevægelseskultur, kommunen/skolen ønsker at udvikle i fremtiden.

Endeligt er det nødvendigt at evaluere og perspektivere eksisterende politikker og praksiser i kommune og skole:

- Hvilke officielle synspunkter har kommunen/skolen i forvejen i forhold til bevægelse?
- Hvilken undervisningspraksis har skolen i forhold til bevægelse, og hvilke målsætninger har skolen for denne undervisning og for elevernes læring?
- Hvilken praksis har kommunen i forhold til bevægelse, og hvilke målsætninger har kommunen for denne indsats og for børn og unges udvikling af handlekraft?
- Hvilken betydning har rammefaktorerne og arenaerne, som børn og unge optræder på for såvel kommunens/skolens virksomhed som for eksisterende bevægelseskultur?
- Hvordan bidrager eksisterende praksiser til at løse skolens dannende opgave/kommunens velfærdsopgaver?
- Hvad er værdifuldt at bevare i eksisterende politikker og praksiser og hvorfor?
- Hvad bør der forandres på i eksisterende politikker og praksiser og hvorfor?

Begrundelse for temaet

Det er vigtigt, at kommunen/skolen diskuterer grundelserne for at ville udvikle en politik for bevægelse.

Begrundelser er et grundlæggende omdrejningspunkt i begrebsrammen: For det første er det via begrundelser, at værdier bliver defineret og gjort eksplicitte. På den måde bliver det gjort tydeligt, om der er sammenhæng

mellem de af samfundet definerede værdier, kommunens/skolens værdier og de værdier, der ligger til grund for en politik for bevægelse. For det andet er det i grundelserne, at visioner, mål og handleplaner skal forankres.

Derfor bør kommune og skole forholde sig til følgende spørgsmål:

- Er grundelserne forankret i et positivt og bredt sundhedsbegreb?
- Er grundelserne forankret i både overvejelser om en ønskværdig fremtid og i definitioner af problemer der bør løses?
- Er grundelserne forankret i kommunens og skolens opgaver?

Visioner

En vision er et billede på en ønskværdig fremtid. En vision er endvidere karakteriseret ved at tegne et billede, som er uden for rækkevidde men inden for synsvidde.

Det er med andre ord en vigtig opgave for kommunen/skolen at formulere en ønskværdig fremtid i forhold til bevægelse og bevægelsesmuligheder.

Undersøgelse og vurdering af bevægelseskulturen og eksisterende politik og praksis vedrørende bevægelse og bevægelsesmuligheder samt drøftelserne af en ønskværdig fremtidig bevægelseskultur rummer både et bagudrettet og et fremadrettet perspektiv.

Der udvikles i den enkelte kommuneskole svar på følgende spørgsmål:

- Hvad er der i kommunens/skolens eksisterende bevægelseskultur, politikker og praksis, som er værdifuldt at bygge videre på?
- Hvad er der i kommunens/skolens eksisterende bevægelseskultur, politikker og praksis, som er værdifuldt og betydningsfuldt at forandre på?
- Hvilke værdier, mål, principper og handlinger skal iværksættes for at fremme en ønskværdig bevægelseskultur og en ønskværdig politik for bevægelse og bevægelsesmuligheder?

Et kvalitetskrav til en vision er, at den skal være engagerende og konstaterbar.

Betingelsen for at visionen er engagerende er, at kommunens/skolens aktører kan se sig selv i visionen dvs. oplever såvel et ejerskab til visionen som en forpligtelse til at medvirke til, at visionen fremmes.

Kommunen/skolen bør derfor forholde sig til følgende spørgsmål:

- Hvad ønsker vi i fremtiden og hvorfor?
- Hvilke problemstillinger ønsker vi at forebygge og løse?





- Hvordan kan vi se, høre og fornemme, om vi bevæger os i den rigtige retning?

Målsætninger

Hvor en vision giver svar på spørgsmålet: "Hvor vil vi gerne hen?", giver målsætninger svar på spørgsmålet: "Hvad vil vi gerne opnå?"

Målsætninger for bevægelse i kommunen skal forholde sig til målsætnin-ger for den kommunale indsats, målsætninger for børn og unges handle-kraft, målsætninger for deltagelse, målsætninger for de forskellige are-naer og målsætninger for børn og unges handlerum.

Målsætninger for bevægelse i skolen skal forholde sig til målsætninger for skolens undervisning, målsætninger for elevernes læring/handlekom-petence, målsætninger for deltagelse, målsætninger for ramme faktorer og målsætninger for elevernes handlerum.

Målsætninger kan være såvel kvantitative som kvalitative. Kvantitative målsætninger kan måles og vejes; ved den type målsætnin-ger kan man måle graden af målopfyldelse.

Kvalitative målsætninger kan skønnes; ved den type målsætninger kan man vurdere graden af målopfyldelse. Denne vurdering forudsætter, at man formulerer indikatorer/tegn, som man kan vurdere udvikling og resultater ud fra.

Kommunen/skolen bør forholde sig til følgende spørgsmål:

- Hvad betyder visionen for kommunens/skolens målsætninger?
- Hvordan kan vi henholdsvis måle og se, høre og fornemme, at vi nær-mer os målene?

Handleplan

En handleplan giver svar på fem "HV"-spørgsmål:

- Hvad skal der gøres?
- Hvem skal gøre det?
- Hvordan skal det gøres?
- Hvornår skal det gøres?
- Med hvilke begrundelser gør vi hvad, hvordan, hvornår og sammen med hvem?

Handleplanen skal bygge på et positivt og bredt sundhedsbegreb, den skal være både værdi- og problemorienteret og den skal være konsistent i forhold til de øvrige komponenter i begrebsrammen. Den skal bidrage

til at fremme de formulerede målsætninger, og den kan indeholde såvel principper som retningslinier og forskrifter.

Konklusion

Komponenterne i begrebsrammen påvirker hinanden gensidigt.

I en beslutnings- og planlægningssammenhæng er det vigtigt, at man forholder sig til såvel hver enkelt komponent som til sammenhænge mel-lem komponenterne.

Dette er en forudsætning for, at der skabes koblinger mellem hvad kom-munen/skolen ønsker vedrørende bevægelse, hvad kommunen/skolen siger den vil på området, og hvad kommunen/skolen rent faktisk gør.

Begrebsrammen skal anvendes dynamisk dvs. at de enkelte komponent-ter samt sammenhænge imellem komponenterne fortløbende skal vur-deres og korrigeres i lyset af indhøstede erfaringer med kommunens/sko-lens politik for bevægelse.

Således foretages fortløbende evaluering af:

- De iværksatte indsatser.
- De opnåede resultater.
- Graden af målopfyldelse.



Kapitel 7: Cases – En kommunal sundhedspolitik og skolers bevægelsespolitikker

En kommunalbestyrelse har besluttet, at udarbejde en kommunal sundhedspolitik for den kommunale indsats, institutioners og skolers arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme samt samspillet mellem kommunale organisationer og frivillige organisationer.

Forvaltningen ned sætter derfor en arbejdsgruppe bestående af medarbejdere fra forvaltningen, fagprofessionelle fra sundhedsområdet, skolerne, daginstitutionerne, samt repræsentanter fra frivillige organisationer og boligforeninger til at udarbejde et oplæg, som skal konkretisere den politisk vedtagne beslutning.

Arbejdsgruppens ideer og udkast bliver løbende diskuteret i relevante kommunale fora (lederfora m.m.) og udsendes desuden til høring i blandt andet daginstitutions- og skolebestyrelser.

På baggrund af ovenstående bliver der udarbejdet et forslag til en kommunal sundhedspolitik, som bliver politisk behandlet og besluttet.

Sundhedspolitikken indeholder dels en overordnet målformulering, dels en præcisering af det sundhedsbegreb som politikken bygger på, dels en præcisering af den tilgang som institutioner og skoler skal arbejde ud fra, dels forventninger til samspillet mellem frivillige og kommunale organisationer og dels en præsentation af seks kommunalpolitiske indsatsområder.

Sundhedspolitikken overordnede mål er at fremme den fysiske og psykiske sundhed blandt børn og unge ved at give dem forudsætninger og handlefærdigheder, som sætter dem i stand til at fremme egen og andres sundhed.

Et sundt menneske er ifølge kommunens sundhedspolitik karakteriseret ved:

1. At kunne håndtere livets mange udfordringer.
2. At have en høj livskvalitet og en god trivsel.
3. At have et godt helbred og sunde vaner.

Disse tre aspekter fremhæves som aspekter af en sammenhængende helhed.

Sundhedspolitikken forpligter den kommunale indsats og de kommunale organisationer på at anlægge en sundhedsfremmende tilgang til arbejdet med sundhed.

Det understreges i sundhedspolitikken, at en sundhedsfremmende tilgang blandt andet handler om at styrke børn og unges følelse af sammenhæng, således at de kan tage vare på egen sundhed og mestre livet. Hermed fremhæves en læringsorienteret tilgang til sundhed.

Den kommunale sundhedspolitik præsenterer følgende seks indsatsområder:

- Sammenhæng i sundhed
- Trivsel
- Ernæring
- Bevægelse
- Det fysiske miljø
- Brug og misbrug

Efter drøftelser mellem forvaltning, skoleledere og skolebestyrelse bliver det besluttet, at det kommunale skolevæsen skal sætte fokus på bevægelse og bevægelsesmuligheder.

De overordnede, kommunale målsætninger for skolernes arbejde er:

1. At øge børn og unges lyst til og mulighed for bevægelse i skolehverdagen.
2. At fremme børn og unges lyst til og muligheder for bevægelse i alle undervisnings- og læringsammenhænge.
3. At øge børn og unges lyst til og mulighed for selv at transportere sig til og fra skole.
4. At øge samarbejdet mellem idrætsforeninger, boligforeninger og skoler.

Kommunens politik er formuleret som en generel værdi-, mål- og rammebestyring, hvilket betyder, at den enkelte skole har mulighed for at fortolke og omsætte bevægelsespolitikken i overensstemmelse med lokale forhold og prioriteringer.


Eksempel 1: En skoles arbejde med bevægelsespolitik

På et pædagogisk rådsmøde blev kommunens værdier og mål for sundheds- og bevægelsespolitik fremlagt og drøftet og der blev diskuteret, hvilke begrundelser skolen kunne have for at beskæftige sig med bevægelse samt vigtigheden af at beskæftige sig med bevægelse i alle undervisnings- og læringsammenhænge.

For det første blev det diskuteret, at bevægelse ikke kun handlede om skolens idrætsundervisning og sundhedsundervisning, men også med fordel kunne integreres i skolens øvrige undervisning.

For det andet blev sammenhænge mellem lyst og bevægelse drøftet, hvorved elementet velvære blev en central dimension.





For det tredje blev bevægelse som en aktivitet der bidrager til at vedligeholde og udvikle skolens klassefællesskaber drøftet. For det fjerde blev betydningen af børns og unges selvorganisering af bevægelse drøftet.

Begrundelserne for at beskæftige sig med bevægelse blev formuleret som dennes betydning for elevernes fysiske, psykiske og sociale trivsel samt for elevernes overskud, livsglæde og læring.

På det pædagogiske råds møde blev det tillige fremhævet, at det er vigtigt, at skolen arbejdede med temaet, så det var i overensstemmelse med skolens opgaver og værdier.

Skolens pædagogiske udvalg sammenskrev begrundelserne for temavalget og på formulerede følgende fire kriterier for arbejdet med bevægelse i overensstemmelse med skolens værdier og opgaver.

Disse kriterier var:


1. Der skal undervises i bevægelse i alle relevante sammenhænge, og undervisningsmålene skal bygge på det positive og brede sundhedsbegreb.
2. Undervisningen skal fremme elevernes læring om bevægelse, og der skal formuleres læringsmål.
3. Der skal skabes rum for, at eleverne får erfaringer med at påvirke såvel bevægelsesmuligheder på skolen som rammebetingelserne for bevægelse.
4. Såvel elever som forældre skal inddrages i processer, beslutninger og handlinger.

Temavalget, begrundelserne for temavalget og kriterierne for arbejdet med bevægelse på skolen blev præsenteret og diskuteret i pædagogisk råd samt præsenteret, diskuteret og besluttet i skolebestyrelsen.

På baggrund af drøftelserne i såvel pædagogisk råd, i ledelsen og i skolebestyrelsen blev der formuleret en vision for arbejdet:

Skolen ønskede at udvikle en bevægelseskultur, som øger børn og unges lyst til og mulighed for at bevæge sig såvel i undervisningen som i fritaktiviteterne. Herudover ønskede skolen at udvikle en bevægelseskultur som bidrager til at styrke fællesskaber blandt børn og unge.

Skolen besluttede sig for at iværksætte en proces, som dels skulle undersøge og beskrive den eksisterende bevægelseskultur på skolen, dels skulle resultere i mål, principper og handleforslag til at skabe en fremtidig, ønskværdig bevægelseskultur.



Desuden besluttede skolen, at temaet skulle tages op i undervisningen i samtlige klasser, samt at undervisningen skulle efterleve de fire formulerede kriterier. Den konkrete planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningen var et teamanliggende.

Skolen besluttede følgende faser for arbejdet:

1. Præsentation samt diskussion af temavalget, begrundelser for temavalget og den foreløbige vision i den enkelte klasse.
2. Klassedialog om hvordan der skulle arbejdes med temaet i den enkelte klasse. Dette var et klasselæreranliggende.
3. En undersøgende fase som skulle tegne en profil af eksisterende bevægelseskultur på skolen. Det var en klasselæreropgave sammen med eleverne i den enkelte klasse, at foretage en beskrivelse og karakteristik af klassens bevægelseskultur. De enkelte klasseprofiler blev beskrevet skriftligt af klasselæreren og efterfølgende sammenskrevet af pædagogisk udvalg til en skoleprofil.
4. En fase for dialog og diskussioner om en ønskværdig fremtidig bevægelseskultur på skolen/i klassen. Denne fase indeholdt for det første en klassedialog, som var en analyse og vurdering af såvel klasseprofil som skoleprofil vedrørende eksisterende bevægelseskultur. For det andet planlagde, gennemførte og evaluerede den enkelte klasse et undervisningsforløb baseret på de vedtagne kriterier og med målsætninger for såvel undervisningen som elevernes læring baseret på dels Faghæftet for "Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab" og "Fælles Mål" for idræt, dels en dialog mellem team og elever. På baggrund af analyse og vurdering af eksisterende bevægelseskultur samt på baggrund af undervisningsforløbet formulerede klasserne visioner og mål for den fremtidige bevægelseskultur for såvel den enkelte klasse som for skolens som helhed. Visioner og mål blev nedskrevet og indsamlet af pædagogisk udvalg.
5. En fase for handlinger og forandringer. I undervisningsforløbet i den enkelte klasse blev der skabt rum for, at eleverne kunne komme med input til forandringer og beslutninger vedrørende skolen som helhed, samt deltage i beslutninger og handlinger som vedrørte bevægelse i den enkelte klasse. Klassesamtalerne blev kvalificeret af, at forslag om beslutninger og handlinger blev sammenholdt med de formulerede visioner og mål for den fremtidige bevægelseskultur og sammenholdt med, hvad eleverne havde lært. Input til skolen som helhed blev afleveret til pædagogisk udvalg, som sammenskrev visioner, mål og handlinger for skolen. Konkrete beslutninger og handlinger for den enkelte klasse blev nedskrevet af klasselæreren.



Skolen besluttede også at inddrage forældrene i arbejdet. Temaet blev præsenteret på klasseforældremøder, og der blev redegjort for temaets sammenhæng med skolens opgaver. En præmis for drøftelser på klasseforældremøderne var, at bevægelse ikke kun er et anliggende for skolen, men også et anliggende for forældre og skole-hjem-samarbejdet.

På forældremøderne blev det diskuteret, hvordan skolen kan bidrage til løsning af opgaven, hvordan forældrene kan bidrage til løsning af opgaven, og hvordan skole og hjem kan samarbejde om løsning af opgaven. Forældrenes ideer og forslag til forbedringer og forandrings tiltag, både i forhold til den enkelte klasse som til skolen som helhed, blev opsamlet af klasselæreren og viderebragt til pædagogisk udvalg.

Skolens pædagogiske udvalg, som bestod af repræsentanter for de ansatte samt skolens ledelse, spillede en væsentlig rolle som tovholder i processen og som det organ, der indsamlede ideer og forslag fra elever, forældre, ansatte og ledelse.

Desuden præsenterede pædagogisk udvalg ideer og forslag til vision, mål og forandrings tiltag til diskussion blandt elever, skolens ansatte og skolebestyrelsen. De relevante organer på skolen foretog på baggrund af disse drøftelser en række beslutninger, som efterfølgende blev udmøntet i praksis.

Resultaterne af skolens arbejde med politik for bevægelse er blandt andet følgende:

- Skolen har en klar vision for bevægelse på skolen.
- Skolen har udviklet sit undervisningstilbud og har fælles kriterier for skolens generelle sundhedsundervisning.
- Skolen har integreret bevægelse i skolens virksomhed.

Skolens vision

Skolens ansatte og skolebestyrelse indledte arbejdet med en politik for bevægelse på skolen med at formulere en foreløbig vision. Efterhånden som de forskellige aspekter vedrørende udvikling af bevægelseskulturen på skolen blev analyseret og drøftet, blev skolen også klogere på, hvad der var ønskværdigt og efterstræbelsesværdigt.

Visionen blev derfor omformuleret til:
"På skolen nyder vi at bevæge os i såvel undervisningen som frikvarterne, så vi alle sammen får energi og overskud til en god skoledag".

Skolens undervisning

Skolens arbejde med en politik for bevægelse har resulteret i, at skolen har formuleret kriterier for sundhedsundervisningen på skolen. Disse kriterier er:

- Sundhedsundervisningen skal baseres på det positive og brede sundhedsbegreb.
- Der skal i sundhedsundervisningen altid udarbejdes såvel undervisnings- som læringsmål (faghæftet indgår i dette arbejde)
- Eleverne skal inddrages mest muligt, også i beslutningsprocesser.
- Der skal i sundhedsundervisningen altid skabes rum for, at eleverne kan gøre sig erfaringer med at handle.

Disse kriterier ligger til grund for beslutning, planlægning, gennemførelse og evaluering af alle sundhedsundervisningsforløb på skolen og i forhold til den årligt tilbagevendende tradition på skolen: En temaugle før efterårsferien om sundhed.

Skolens virksomhed

Skolen har udvidet P-fags tilbudene på 6. – 7. klasses trin. Der tilbydes undervisning i alternativt idræt, hvor eleverne bestemmer fokus: Udvikle, afprøve og organisere spil for sig selv og andre.

Skolen har også besluttet, at værdier som respekt for forskelligheder skal være grundlaget for alle diskussioner om bevægelse på skolen og i skole-hjem-samarbejdet. Skolens målsætning for fremtidig undervisning i bevægelse er, at undervisningen skal fremme elevernes forståelse af, hvorfor der er forskellige normer og traditioner, og at disse forskelle kan være baseret på den enkelte families livsform og på kulturelle forskelle. Endeligt har skolen besluttet en målsætning for idræts- og sundhedsundervisningen, der skal sigte mod at øge elevernes konstruktive, kritiske sans i forhold til eksisterende tilbud fra idrætsforeninger, private virksomheder m.m., herunder at kunne forholde sig kritisk til medier og reklamer.

Eksempel 2: Bevægelse og elevernes læring

På en anden skole ønskede man at undersøge sammenhænge mellem bevægelse, trivsel og læring.

Skolebestyrelsen iværksatte derfor for det første et udviklingsprojekt sammen med lærerne på 4. klasses trin. Målet for projektet var at øge børnenes trivsel gennem mere bevægelse. Antallet af idrætstimer i 3. og 4. klasse blev øget, således at 3. klasse fik 5 lektioner pr. uge og 4. klasse 4 lektioner pr. uge.

Desuden besluttede skolen at opsamle erfaringer med, hvordan bevægelse kan anvendes i læringsprocesser i forskellige sammenhænge.

På baggrund af erfaringer fra projektet besluttede skolebestyrelsen følgende målsætning:





- Målet er at øge elevernes mulighed for bevægelse og læring.

Principbeslutning:

”Antallet af idrættimer på 3. og 4. klassetrin skal øges”
”Læringsprocesser skal indeholde bevægelse”

Princippet om øgning af antallet af idrættimer er af skoleledelsen udmøntnet i følgende beslutninger:

- 3. klasse går fra 2 lektioner til 4 lektioner om ugen.
- 4. klasse går fra 2 lektioner til 4 lektioner om ugen.

Princippet om bevægelse og læringsprocesser er udmøntet af lærerne i undervisningen. F.eks. er princippet udmøntet af engelsk-, tysk- og fransk lærere ved at parvise dialogøvelser mellem eleverne er walk and talk aktiviteter.

Eksempel 3: Skolegården som fysisk miljø for bevægelse

På en af kommunens skoler drøftede man i elevrådet, hvordan flere kunne få gavn af skolegården. Skolegården blev ofte brugt til traditionelle boldspil som fodbold og basketball. Der var ikke ret mange, som bare brugte skolegården til at snakke i eller til at gå en hyggeetur i. Man blev i elevrådet enige om, at miljøet i skolegården på skolen ikke i tilstrækkelig grad gav mulighed for aktiviteter, som især pigerne kunne lide. I skolebestyrelsen syntes man godt om initiativet og nedsatte et skolegårdsudvalg bestående af elever, forældre og ansatte. Det viste sig, at der faktisk ikke skulle ret meget til for at gøre skolegården til et sjovere og rarere sted at være for alle børn.

Udvalget indstillede til skolebestyrelsen at inddele skolegården i mindre enheder, som indbød til mange forskellige former for leg og bevægelse. Skolegårdsudvalget fandt også ud af, at det var vigtigt at have eleverne med i dette arbejde, idet det var eleverne, der kunne fortælle, hvad de især var interesseret i at få mulighed for at lege.

På baggrund af ovenstående vedtog skolebestyrelsen følgende principper:

”Skolegården skal inddeles i mindre enheder”
”Skolegården skal tilgodeses samvær samt mange forskellige muligheder for leg og bevægelse”
”Eleverne skal inddrages i udmøntningen af de to foregående principper”

Målsætning: At øge elevernes lyst til at bruge skolegården i frikvarterne.

Udmøntning:

- Skolegårdens indretning tages op i samtlige skolens klasser. Ideerne samles i elevrådet. Elevrådet deltager aktivt i arbejdet med etablering af fremtidens skolegård på skolen.

Eksempel 4: Skoleelevers bevægelseskultur i skolen og i lokalsamfundet

En skole traf på baggrund af den kommunale beslutning en beslutning om, at undersøge skolens eksisterende bevægelseskultur og formulere mål for en ønskværdig fremtidig bevægelseskultur.

Skolebestyrelsen traf efter en drøftelse heraf følgende principbeslutninger:

Der skal laves en undersøgelse af den eksisterende bevægelseskultur i skolen og i lokalsamfundet. Der skal besluttes mål for en ønskværdig fremtidig bevægelseskultur. Ovenstående skal ske i samarbejdet mellem skolen og den lokale idrætsforening.

Skolebestyrelsen lavede sammen med den lokale idrætsforening en spørgeskemaundersøgelse, som beskrev både elevernes og forældrenes fysiske aktivitetsniveau pr. uge.

Derefter tog skolebestyrelsen initiativ til et fælles møde med elever, forældre og den lokale idrætsforening, hvor resultatet af spørgeskemaundersøgelsen blev gennemgået og drøftet.

Drøftelserne tog udgangspunkt i, hvad der var positivt, og hvad der var negativt ved det nuværende mønster.

Derefter gik drøftelserne over i, hvordan man i fremtiden ønskede at lokalområdets bevægelseskultur skulle se ud (værdier og mål).

Dette arbejde mundede ud i, at skolebestyrelsen traf beslutning om to principper, nemlig:

At styrke samarbejdet med den lokale idrætsforening i dagligdagen og at sætte fokus på bevægelse i hele skolens hverdag.

Eksempel 5: Transport og trafikikkerhed

På et skolebestyrelsesmøde diskuterede man trafikikkerheden for den gående og cyklende trafik på skolevejen og den stigende tendens til, at forældre kørte deres børn helt op til skolens hovedindgang.

Skolebestyrelsen traf på grundlag af diskussionerne følgende målsætningsbeslutninger:

- Der skal udarbejdes en trafikpolitik herunder en politik for undervisningen i færdselslære.
- Politikken skal øge sikkerheden for den bløde trafik på skolevejen.
- Politikken skal fremme børn og unges lyst til at cykle eller gå til og fra skole.
- Politikken skal udformes på baggrund af en inddragelse af såvel elever, forældre som ansatte.

Skoleledelsen udmøntede politikken på følgende måde:

1. Der blev nedsat en arbejdsgruppe af medarbejdere, som havde det kommissorium at udarbejde et udkast til en læseplan for færdselsundervisningen på skolen dvs. temaer, målsætninger for undervisningen, målsætninger for elevernes læring og principperne herfor på alle klassetrin. Læseplanen er efterfølgende blevet drøftet i pædagogisk råd og godkendt af bestyrelsen.
2. Der blev nedsat et trafikudvalg bestående af elevråds-, forældre-, personale- og ledelsesrepræsentanter. Trafikudvalgets kommissorium var, dels at undersøge hvordan børn og unges lyst til at cykle eller gå til skole kunne øges, dels at undersøge hvordan trafikikkerheden på skolevejen kunne øges, og dels at komme med et udkast til en trafikpolitik for skolen.
Der blev afholdt to temadage for eleverne på skolen. Klasselærerne underviste i temaet trafikikkerhed og betydning af bevægelse og ledede efterfølgende klassernes diskussioner. På baggrund af klassernes drøftelser sammenfattede klasselæreren disse i et resume, som blev afleveret til trafikgruppen.
Skolebestyrelsen indkaldte derudover forældrene til en temaaften med overskriften: "Hvordan øger vi vores børns trafikikkerhed og deres lyst til at cykle eller gå til skole". Temaaftenen indeholdt dels et oplæg fra bestyrelsesformanden, dels en debat blandt andet indeholdende forældrenes forslag og ideer, dels en drøftelse af hvordan forældrene kunne medvirke til at øge deres børns lyst til at cykle og gå.
Forældrenes forslag og ideer blev sammenskrævet og afleveret til trafikudvalget.

Endeligt satte skoleledelsen de samme spørgsmål på dagsordenen på et pædagogisk rådmøde og ideer og forslag fra dette forum blev sammenskrævet og afleveret til trafikgruppen.

3. På baggrund af ideer og forslag fra elever, forældre og ansatte drøftede trafikudvalget det samlede materiale og tog initiativ til møder med henholdsvis politi og teknisk udvalg i kommunen om hvorledes trafikreguleringsregler og bedre rammebetingelser for den gående og cyklende trafik kunne etableres. Resultaterne af disse møder er blandt andet, at der på den sidste kilometer til og fra skolen er blevet al indkørsel forbudt fra 7.45 til 8.15, at der er mulighed for at stoppe med bil og sætte sit barn på de to steder, hvor der er indkørsel forbudt i ovennævnte tidsrum samt at boligkvarterets cykelstier er blevet forbedret med ny asfalt.

Trafikudvalget udarbejdede på baggrund af ovenstående proces et udkast til skolens trafikpolitik, som efterfølgende drøftedes i skolens relevante organer og blev besluttet i skolebestyrelsen.

Målsætningen er at øge børn og unges lyst og mulighed for at cykle eller gå såvel i undervisningstiden som på skolevejen.

Implementering af trafikpolitikken foregår blandt andet efter følgende principper:

- Skolens læseplan i færdselslære skal implementeres hvilket påhviler skoleledelsen i samarbejde med klasselærerne.
- Forældrene skal informeres om trafikpolitikens indhold, begrundelser, mål og principper, hvilket påhviler skolebestyrelsen. Dette er blevet udmøntet i, at et skolebestyrelsesmedlem altid deltager på første møde i børnehaveklassen, og der er udarbejdet en folder som beskriver trafikpolitikken.
- I forbindelse med klasseekskursioner og skoleudflugter skal gang og cykling fremmes. Det påhviler lærerne, at efterleve denne forpligtelse og i samarbejde med eleverne at vurdere, hvilket transportmiddel der i den givne situation er mest hensigtsmæssig og fornuftig.
- Der er formuleret forventninger til forældrene om, at de bidrager aktivt til at øge børnenes lyst til at gå og cykle. I skolens trafikpolitik er der formuleret blandt andet følgende handleforslag:
 - at gå eller cykle sammen med dit barn til skole
 - at understøtte dit barn i at lave aftaler med klassekammerater om at gå eller cykle til skole
 - Skolepatruljen har blandt andet som opgave, at sikre at al indkørsel forbudt fra 7.45 til 8.15 overholdes.

Kapitel 8: Anbefalinger

Anbefalingerne er et resultat af de erfaringer, som kommuner og skoler har gjort sig med at udvikle en bevægelsespolitik. Disse udviklingsarbejder er karakteriseret ved at involvere både teori og praksis og ved at koble relevant teori og praksis med hinanden.

Den teoretiske dimension indeholder:

- Et sundhedsbegreb.
- Et politikbegreb.
- Et læringsbegreb om handlekompetence.
- Et deltagelsesbegreb.
- En begrebsramme for sundhedspolitik.

Desuden indeholder den teoretiske dimension en organisationsteoretisk forståelse som dels betyder, at bevægelsespolitikken bliver integreret i kommunens/skolens opgave og virksomhed og dels betyder, at opgaver og rammefaktorer/arenaer repræsenterer en særlig "setting" for bevægelse.

Den praktiske dimension indeholder:

- At kommuner og skoler har besluttet sig for at prioritere bevægelse som en integreret del af kommunens/skolens virksomhed.
- At kommuner og skoler har gjort sig erfaringer med at arbejde med en bevægelsespolitik på et værdibaseret grundlag.
- At processer som resultater heraf har været et samarbejdsanliggende mellem de vigtigste aktører i kommune og skoler: Børn/unge, forældre, personale, frivillige og beslutningstagere.

Teori og praksis samvirker ved, at teorier og begreber har været anvendt kritisk i forhold til udviklingsarbejder. Teori og begreber har kvalificeret udviklingsprocesser i forhold til de konkrete initiativer, beslutninger og begrundelser herfor. Praksis har kvalificeret teorier og begreber ved dels at vurdere teoriernes/begrebernes nytte, mening og relevans dels at bidrage til nuanceringer og vidensopsamling.

Anbefalingerne er blandt andet baseret på fokusgruppe- og individuelle interviews med medarbejdere og ledere fra skoler.

Sundhedspolitik

En bevægelsespolitik bør basere sig på et positivt sundhedsbegreb.

Dette betyder, at beslutninger og udviklinger af bevægelseskulturen rummer den dobbelthed, at bevægelseskulturen både skal være sygdomsforebyggende og fremme den fysiske, psykiske og sociale velvære.

En bevægelsespolitik bør også basere sig på et bredt sundhedsbegreb, hvilket betyder, at beslutninger og udviklinger af bevægelseskulturen relaterer sig til såvel livsstil- som levevilkårsfaktorer.

En bevægelsespolitik bør endvidere indeholde både visioner og målsætninger for en ønskværdig fremtid og bidrage til løsning af problemer.

En politik som kun fokuserer på visioner og mål løser ikke nødvendigvis centrale og relevante problemer; en politik som kun fokuserer på problemdefinitioner og -løsninger mangler engagerende visioner for fremtiden.

Udfordringen i udvikling af en bevægelsespolitik er derfor, at kunne håndtere dels dobbelthederne i sundhedsbegrebet, dels det flerdimensionelle i politikbegrebet med de modsætninger, konflikter og dilemmaer, det afføder.

En bevægelsespolitik handler både om læring og den institutionelle "setting"

Visioner, målsætninger og problemløsninger bør relateres til dels læring om bevægelse og betydningen heraf, dels rammefaktorerne for bevægelseskultur og dels de arenaer, som børn og unge optræder på.

Dette repræsenterer et alsidigt og nuanceret perspektiv, som inkluderer dels arena, rammefaktorer og læring, dels samspillet mellem arena, rammefaktorer og læring.

Hvis politikken f. eks kun fokuserer på skolens rammefaktorer, risikerer man en afkobling i forhold til skolens opgave.

Hvis politikken kun beskæftiger sig med læring og læringsaktiviteter, risikerer man, at skolens rammefaktorer som kontekst bliver en barriere for intentioner og målsætninger med læringsaktiviteterne.

En bevægelsespolitik er derfor en kompleks opgave – nedenstående søger at udfolde kompleksiteten:

- En bevægelsespolitik er en kommunal forebyggende og sundhedsfremmende opgave og en opgave for skolens undervisning og elevernes læring.
- Såvel arenaer, rammefaktorer som børn og unges læring samt gensidige påvirkninger mellem arena, rammefaktorer og læring skal undersøges i relation til problemstillinger omkring bevægelse.
- Såvel arena, rammefaktorer som læring er genstandsfeiter for visioner, målsætninger og ønskværdige forandringsinitiativer.



En bevægelsespolitik skal prioriteres

Det er vigtigt, at en bevægelsespolitik prioriteres politisk, økonomisk, fagligt og ledelsesmæssigt.

Den politiske prioritering handler om at sætte bevægelse på den politiske dagsorden, være i dialog med relevante aktører og træffe beslutninger om kommunens visioner, værdier og mål.

Den økonomiske prioritering handler om at skabe de fornødne tidsmæssige og økonomiske rammer for udvikling af politikken; f.eks. i form af økonomiske ressourcer til investeringer samt den fornødne tid til medarbejdere.

Den faglige prioritering handler om at sætte politikken på dagsordenen i alle relevante organisationer, som beskæftiger sig med børn og unge: Personalemøder/pædagogiske rådsmøder, bestyrelsesmøder, forældre-møder, team- og afdelingsmøder, i sammenhænge med børn og unge, beboerforeninger osv.

Den ledelsesmæssige prioritering handler om at sikre, at der foregår en fortløbende dialog og beslutningstagning med de relevante aktører om såvel visioner/mål som midler til at fremme disse; en fortløbende dialog og beslutningstagning om intentioner/værdier og handlinger i forhold til bevægelse.

Ejerskab

Om en bevægelsespolitik bliver en succes er afhængig af, om aktørerne oplever et ejerskab til såvel processer som resultater.

Denne erfaring er i overensstemmelse med generelle erfaringer fra skoler og andre organisationer, som peger på, at en koalition i den enkelte organisation, som har vilje, ønske og styrke til at beslutte, planlægge, gennemføre og evaluere udviklingsprojekter, er betydningsfuld. Kommunen/skolen skal derfor skabe en åbenhed i forhold til børns/elevers, forældres og ansattes deltagelse. Kommunen/skolen skal diskutere og argumentere for, hvordan de forskellige aktører bliver involveret i udvikling af bevægelseskulturen.

Hvad der er ønskværdigt og passende kan variere med konteksten. Kommunen/skolen bør afgøre følgende:

- Hvad står til diskussion?
- Hvad står ikke til diskussion?
- Hvad skal der primært informeres om?
- Hvilke genstandsfelter kræver dialog?



- Hvad er genstand for fælles beslutningstagning?
- Hvilke argumenter har kommunen/skolen for, hvad der er information, hvad der kræver dialog og hvilke beslutninger, der er direkte indflydelse på?

Deltagelse i såvel processer som beslutninger skaber ejerskab. Ejerskab er en betingelse for udvikling af handlekompetence.

Både proces og resultater er vigtige

En bevægelsespolitik giver svar på spørgsmålene om, hvilken bevægelseskultur kommunen/skolen ønsker at udvikle og hvilke problemer, der søges løst.

Det betyder, at resultaterne af politikken skal leve op til forskellige kvalitetskriterier.

Politikken skal være en præmis for beslutningstagning og skabe forudsætninger for en kobling mellem kommunens/skolens visioner og mål for bevægelse samt de daglige beslutninger.

Desuden skal politikken skabe grundlag for handlinger og dermed skabe forudsætninger for en kobling mellem det kommunen/skolen finder ønskværdigt og det liv, der leves i kommunen/skolen.

Processer som leder frem mod udvikling af en bevægelsespolitik er lige så væsentlig som produktet. Denne proces er en demokratisk proces, som involverer de relevante aktører i dialoger, diskussioner og beslutninger. Disse processer indeholder såvel skabelse af enighed som håndtering af uenighed. Begge aspekter skal håndteres konstruktivt.

Kvaliteterne i processen skal ikke kun vurderes ud fra de resultater og beslutninger, der opnås. Processens kvaliteter skal også vurderes ud fra, om den bidrager til at skabe fælles forståelse og fælles betydning. Endeligt skal processen vurderes på, om den bidrager til handling.

Udvikling af en bevægelsespolitik er en dynamisk proces

En kommune/skole må yde den fornødne opmærksomhed og tid til at undersøge problemstillinger vedrørende bevægelse i egen kontekst, at undersøge hvilke problemer, der er centrale, og hvilke løsninger der er relevante og gode. Der må besluttes, hvilke visioner og målsætninger der er relevante for udvikling af bevægelseskulturen og med hvilke begrundelser.

En dynamisk proces hænger sammen med en læringsorienteret tilgang til bevægelse baseret på såvel relevante erfaringer som relevant teori.

Den teoribaserede tilgang giver svar på spørgsmålet om, hvilken viden der allerede findes i samfundet. Denne viden er funderet i forskning. Den erfaringsbaserede tilgang handler om, at anvende erfaringer og viden fra både egen og andre kommuner/skoler.

En læringsorienteret tilgang har blik for, at udvikling af en bevægelsespolitik også fortløbende gør kommunen/skolen klogere på, hvilke problemer der bør løses, og hvilke visioner og målsætninger der er efterstræbelsesværdige.

I forhold til en bevægelsespolitik bliver spørgsmålene "Hvad, hvem, hvordan, hvornår og hvorfor" fortløbende justeret og revideret i lyset af de erfaringer og den læring, som kommunen/skolen indhøster. Udvikling af en bevægelsespolitik vil derfor også skabe nye problemdefinitioner og nye visioner og målsætninger.

En konsulent kan være betydningsfuld

En ekstern konsulent kan være en god sparringspartner i udvikling af en bevægelsespolitik. Konsulenten kan understøtte processer i kommunen/skolen. Da demokratiske processer er karakteriseret ved en vis form for uforudsigelighed, kan konsulenten også bidrage til, at kommunen/skolen håndterer vanskeligheder og problemer samt forholder sig til barrierer for udvikling af bevægelseskulturen.

Konsulenten kan bidrage til øget kvalitet i processer, visioner, målsætninger og evaluering af indsatser og effekter. Konsulentens teoretiske viden samt erfaringer fra andre kommuner/skoler kan være nyttig, relevant og meningsgibende for udvikling af politikken i den enkelte kommune/skole.

Endeligt kan konsulenten udfordre kommunen/skolen. Konsulenten kan bidrage til at problematisere dominerende måder at forstå og håndtere problemer og udfordringer på.

Litteraturliste

Fælles mål. Faghæfte 21. "Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab". Undervisningsministeriet 2005

Fælles mål. Faghæfte 24. "Elevernes alsidige personlige udvikling". Undervisningsministeriet 2003

"Exploring Public Sector Strategy". Johnsen, Gerry and Kevan Scholes. Pearson Education. Ltd. 2001

"Skulle det være noget særligt". Kurt Klaudi Klausen. Børsen Forlag 2001

"Sund mad og fysisk aktivitet i skolen – inspirationshæfte for skolebestyrelser". Børge Koch og Karsten Sørensen. Uddannelsesstyrelsens temahæfteserie nr. 10 – 2004

"Evaluering af projekt Den Sundhedsfremmende Skole i Vejle Amt. Sundhedsundervisning og skoleudvikling." Karsten Sørensen. CVU Sønderjylland og Vejle Amt, 2005

"Politik for mad og måltider i daginstitutioner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis". Karsten Sørensen, Food Forward og CVU Sønderjylland 2007

"Sundhed, udvikling og læring". Redigeret af Kåte Akselsen og Børge Koch. Billesø & Baltzer, 2006

"At fremstille kvalitative data". Peter Dahler-Larsen. Odense Universitetsforlag, 2002

"Health policies in schools – Theory and practice". Karsten Sørensen, Børge Koch og Bjarne Bruun Jensen. County of Sønderjylland and WHO, 2006

"Børn, bevægelse og idræt", Henning Kirk, Kulturministeriet 2003

"Ungdom i bevægelse", Hjørner på stativ, Forum for motion, 2003

"Skolebørns fritidsaktiviteter", Torben Fridberg, SFI 1999

"Krop skal der til", Sundhedsstyrelsen

"Børn og motion", Bente Klarlund, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2005

"Fælles mål – en klar udfordring", Børge Koch, Kroghs Forlag 2004



CVU Sønderjylland
University College

Bevægelsespolitik i kommuner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis

Af Karsten Sørensen og Børge Koch

CVU Sønderjylland, University College, Udvikling og Forskning, Videncenter for Sundhedsfremme
Lembckesvej 3-7, 6100 Haderslev. Telefon 7322 2400. www.cvusonderjylland.dk

