

Broen til bedre sundhed



SUND UDDANNELSE Information til forældre



Kære forælder

Dit barns skole er en af de otte skoler på Lolland og Falster, som er med i første indsats af *Sund Uddannelse*.

Det betyder, at der vil være et ekstra fokus på sundhed og sundhedsfremme på dit barns skole i de næste to år. Primært i 7. og 8. klasse.

Sundhedsfremme handler om livet og om dét, der holder os raske.



Sund Uddannelse

Sund Uddannelse er et initiativ, under Broen til Bedre Sundhed. Det går ud på at skabe gode rammer for et sundt liv på dit barns skole.

For skolen er både et værested og et lærested. Det er her de unge mødes, lærer og udvikler sig. Sund Uddannelse skal derfor være med til også at gøre det let og sjovt at leve sundt. Så skolen også bliver et *sundt* sted at være og lære.

Sund Uddannelse understøtter og supplerer skolens egne initiativer og der bliver kun anvendt materialer, der har vist dokumenteret god effekt.

Hvad betyder det for dit barn?

Dit barn vil i skoletiden blive undervist med forskellige materialer, som går ud på at de;

- Lærer mere om en sund livsstil
- Får gode oplevelser med en sund livsstil i skolen
- Tager sunde valg på baggrund af deres viden og erfaringer - også i fritiden
- Forstår hvordan en sund livsstil giver værdi for netop dem

Alle elever vil en gang om året blive bedt om at svare på en række spørgsmål om deres sundhed og trivsel. På den vis kan vi følge dem tæt og vise dit barn, hvordan væner og sundhed hænger sammen.

En sund skole

Sammen kan vi mest

Skolen kan ikke gøre det alene. Vi håber derfor, at I også hjemme vil støtte op om de forskellige indsatser:

- Hjælp dit barn til at være med i "Alle Børn Cykler". Det handler om at cykle til og fra skole, hvis afstand og en sikker skolevej gør det muligt.
- Støt din barn i at være røgfri. Vi sætter fokus på rygning i 7. og 8. klasse, hvor de unge vil få mulighed for at være med i konceptet X:it. Her kan de blandt andet skrive under på at holde sig røgfri og være med i en konkurrence om flotte præmier.
- Snak med dit barn om frugt og grønt. I 7. klasse arbejder vi med konceptet Boost, hvor alle elever får tilbudt gratis frugt og grønt i skoletiden.
- Støt dit barn, når han eller hun sætter mål for sin egen sundhed i konceptet "Du Bestemmer". Her arbejder vi med at styrke den enkeltes tro på egne evner til at skabe gode vaner og nå et bestemt mål.
- Tag med til klassens forældremøder og hold dig orienteret på intranettet.

Alt er selvfølgelig frivilligt, men vi håber at du har lyst til at være med. For det er i fællesskab, at vi kan gøre mest for dit barns sundhed.

Hvad arbejder vi med?

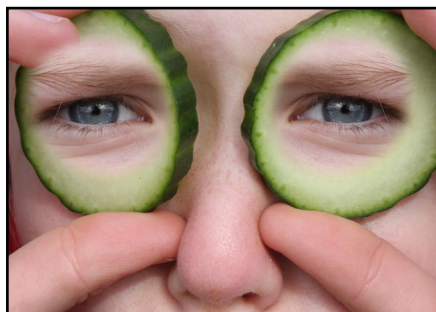
Klassetrin:	Koncept:	Tema:	Indhold:
7. kl.	Boost	Kost	Fri frugt og grønt
7., 8. & 9. kl.	X:it	Rygning	Røgfri kontrakt
7. 8. & 9. kl.	Skolesport	Motion	Ekstra motion
Alle	Alle Børn Cykler	Motion	Vi cykler til skole
Alle (valgfri)	Du bestemmer	Trivsel	Mål og vaner

Værd at vide

Samarbejde på tværs

Sund Uddannelse er et tværfagligt samarbejde mellem:

- Folkesundhedskonsulenter
- Skolekonsulenter
- Sundhedsplejen
- Tandplejen
- Lærere
- Skoleledelse
- Skolebestyrelser
- Elever og elevråd



De første otte skoler

Lolland Kommune

- Borgerskole afdelingen, Maribo Skole
- Holeby afdelingen, Søndre Skole
- Rødby afdelingen, Søndre Skole
- Ravnsborg afdelingen, Nordvest Skolen

Guldborgsund Kommune

- SUNDskolen
- Eskilstrup Skole
- Saksøbing Skole
- Nr. Alslev Skole

Med støtte fra

TrygFonden

Mere information?

Gitte Porsmose
Projektleder Sund Uddannelse

Region Sjælland
Kvalitet og Udvikling
Broen til Bedre Sundhed
Ejegodvej 63, 4800 Nyk.F.

Mobil: +45 2054 2512
E.mail: gipo@regionsjaelland.dk

Scan koden og
følg os på
Facebook



For mere
information
om Broen til
Bedre Sundhed se

www.regionsjaelland.dk/broen