



Helsefremmande skule

Førskuledag 8.juni



Helsefremmande skule

Ein **helsefremmande skule** er definert av Verdens Helseorganisasjon (WHO) som

«...en skule som på en *strukturert og systematisk måte utvikler og iverksetter en plan for helse, trivsel og læring*. Arbeidet må omfatte alle elever og alle som hører til på skolen»

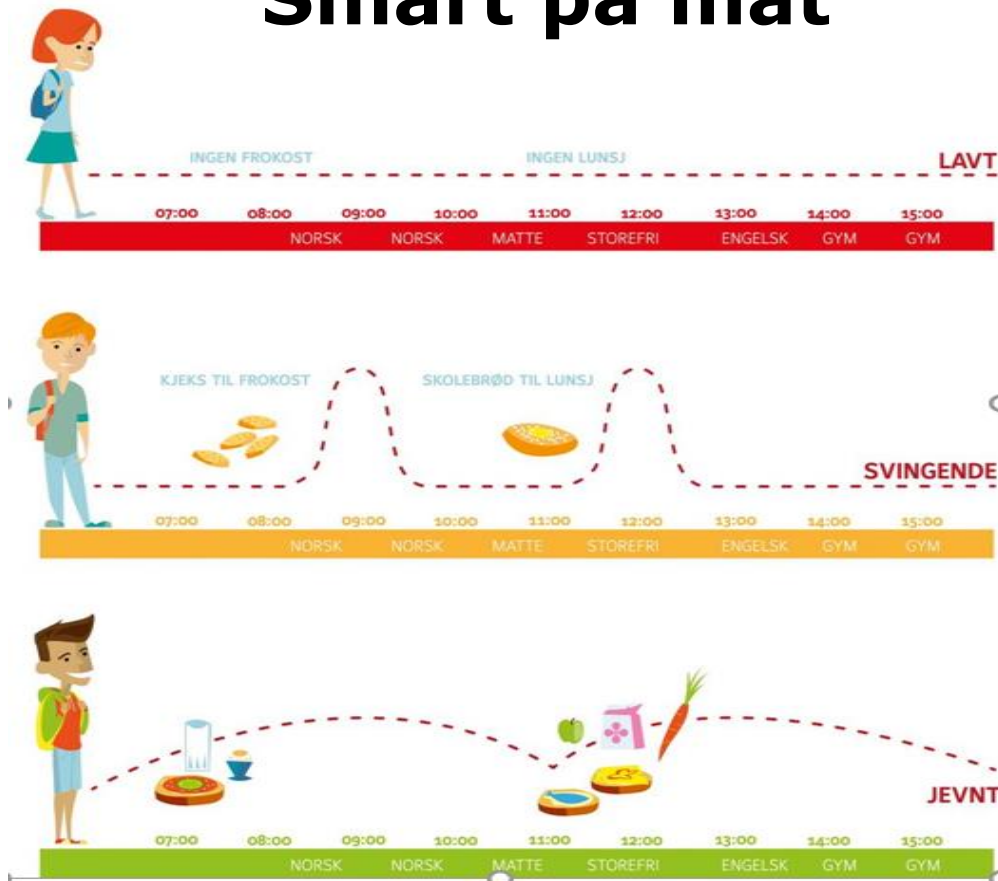


Prosjektet

- **Formålet** med prosjektet er å gjennomføre tiltak for å bidra til at barn og unge utviklar gode vaner omkring **måltid, mat og bevegelse** - for læring, trivsel, konsentrasjon og oppmerksomhet
- Utvikling av ein **tiltaks pakke/verktøykasse** for å bidra til helsefremjande barnehagar og skular i kommunen
- **Pilotskule**, ønsker at fleire skular skal gjere det same. Skulen er veldig engasjert. De er med i eit utviklingsprosjekt!



Smart på mat



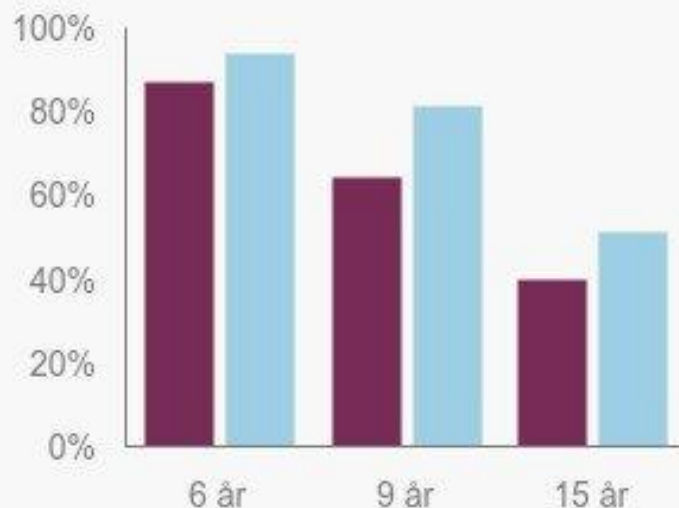


Velg magre eller lette meieriprodukter.
La minst 2 av 3 være melk eller yoghurt.



Full fart

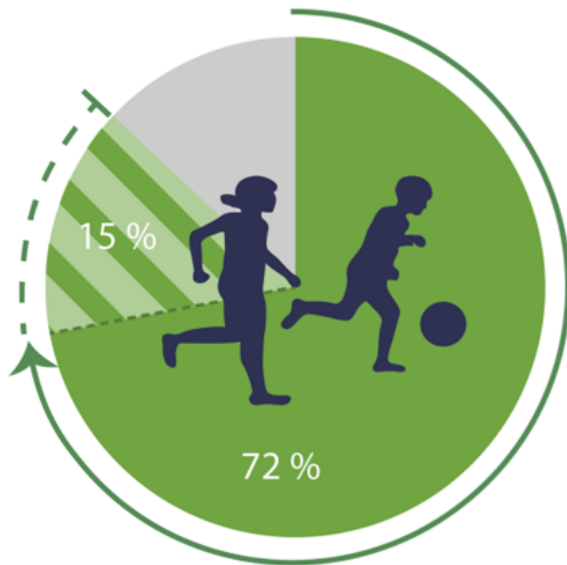
Kor mange oppnår aktivitetsmålet for fysisk aktivitet?



- Anbefalingen er at barn og unge skal vere minimum 60 minuter fysisk aktiv kvar dag.
- Dette klarer ikkje alle, og andelen fell med aukande alder



9-åringer



20–85 år



Oppfyller
anbefalingene

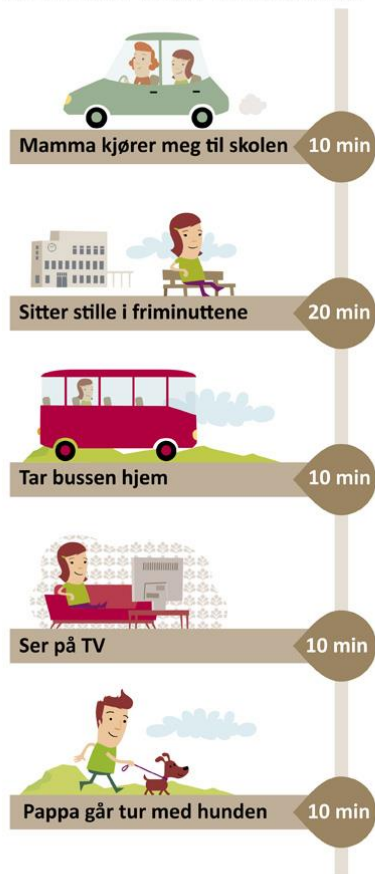


Ville oppfylt
anbefalingene med
10 min. mer aktivitet



Oppfyller ikke
anbefalingene

Slik misser du 60 min aktivitet



Totalt 60 min

Slik samler du 60 min aktivitet



Totalt 60 min

Spørsmål?

- Ta gjerne kontakt med
prosjektkoordinator

karina.seglem@oygarden.kommune.no