

Pressinformation
Uddevalla 2009-02-23



Barns livsstil och hälsa i fokus genom nationellt hälsoprojekt i skolan

LivsmedelsSverige

Välkommen till en annorlunda dag i skolan!

Den 25 feb 2009 kl 8.00-14 lyfts möjligheter till en hälsosammare livsstil fram för eleverna i årskurs 6+7 på Norgårdensskolan i Uddevalla
Adress: Norgårdsvägen 12-14, Uddevalla

Norgårdensskolan i Uddevalla är en av de skolor i Sverige som under 2008-2009 deltar i det nationella projektet "Hitta Stilen". Projektet riktar sig till barn, ungdomar, föräldrar och skolpersonal och består bl a av en Hälsodag för elever i årskurs 6-7. Målet är att lyfta fram livsstilsfrågor om mat, fysisk aktivitet, avslappning och sömn med hjälp av konkreta och vardagsnära övningar. På så sätt vill vi öka kunskapsnivån om de dagliga vanornas betydelse för hälsa och välbefinnande, både hos barn och vuxna i deras närhet.



Under Hälsodagen kommer eleverna att cirkulera mellan olika stationer utifrån ett fastställt schema. (Se bif. dokument *Schema*.) Konkreta och vardagsnära övningar varvas med information, tävlingar, provsmakningar, rörelse, avslappning och utställningar. Medverkande från Norgårdensskolan är klasslärare, hem- och konsumentkunskapslärare, idrottslärare, skolsköterskor och skolmåltidspersonal. Korpen medverkar och håller i rörelsestationen där man valt att eleverna skall få pröva yoga.

Hälsans betydelse för inläring, studieresultat och hälsa i vuxen ålder har konstaterats i flera stora undersökningar. Många elever i grundskolan har bristfälliga matvanor och för lite fysisk aktivitet i sin vardag. Vikten av att koppla av, sova och att varva intensiva fysiska aktiviteter med lugna träningsformer kommer också att uppmärksammas.

Barn och ungdomar behöver bättre förutsättningar för att må bra och mycket kan göras. För att nå bestående resultat krävs integrerade insatser från olika håll med den enskilda individen i centrum. Skolan har ett stort ansvar för att eleverna får bättre möjligheter till ökad fysisk aktivitet och god hälsa, samtidigt som det finns stor potential att utveckla skolans roll som stödjande miljö för elever, lärare och föräldrar.

Välkommen till en hälsosammare skola!

Tors 26 feb kl 18-19.30 bjuds det in till ett föräldramöte på samma tema

Kontakt och mer information

Cecilia Corin
Projektsamordnare, Matkonsult Hushållningssällskapet
Tel. 0521-72 55 61, Sms 070-63 22 344, E-post: cecilia.corin@hush.se



Jan Karlsson, tel 073-074 14 38
Cecilia Gabrielsson, tel 0522-64 26 44/46
lärare på Norgårdensskolan

Du hittar också information om projektet på hemsidan www.hittastilen.nu.
Schema för dagens aktiviteter bifogas.

Projektet är resultatet av ett samarbete mellan Hushållningssällskapens Förbund (initiativtagare) LivsmedelsSverige/SLU (initiativtagare), Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet, Riksförbundet Hem och Skola, Sveriges Kommuner och Landsting samt Sveriges Utbildningsradio, UR.



Projektmedel är beviljade av Arvsfonden.