



Harstad kommune

Attraktivt hele livet



GLAD OG AKTIV

Dagrun Storflor
Folkehelsekoordinator

2. Desember 2011

Bakgrunn

- Ønske om et aktivitetstilbud for overvektige og inaktive barn
- Forebygge vektøkning, utover normalutviklingen
- Gi familier gode forutsetninger til å ta egne valg om kosthold og fysisk aktivitet i hverdagssituasjoner

Hovedmål

Gi overvektige barn mulighet til å oppleve mestring og bevegelsesglede gjennom tilrettelagt fysisk aktivitet.



Struktur

- Oppstart 11. mars 2010
- Inklusjonskriterier
- Samarbeid
- Aktiviteter for gruppa
- Temakvelder for foreldre



Illustrasjonsfoto



Utfordringer - evaluering

- Deltakelse
- Rekruttering
- Foreldrene
- Motivasjon

- *"Vi er kjempeglad og fornøyd med det tilbudet han har hatt gjennom gruppa"*
- *"Veldig bra tiltak"*
- *"Før har han ikke vært med på noe, men her som det er likesinnede har det vært gøy"*
- *"...føler seg trygg i gruppa og gleder seg til hver trening"*
- *"Dette er ukas høydepunkt"*



Endringer

1.-4. klasse	→	5.-7. klasse
Overvektige barn	→	Inaktive barn
Lukket gruppe	→	"Åpen" gruppe
Gratis tilbud	→	Deltakeravgift

- Brosjyrer til alle i målgruppen
- Hjelp fra helsesøstre
- Bruk av media



GLAD OG AKTIV

En aktivitetsgruppe i Harstad med fokus på bevegelsesglede og mestring.



Kom og bli med!

Dette er et tilbud til barn som er lite fysisk aktive og kan være i fare for å utvikle overvekt. Tilbudet går til barn på 5., 6. og 7. trinn.

Er dette noe for deg og din familie, eller ønsker du mer informasjon, ta kontakt med:

Dagrun Storflor, Folkehelsekoordinator

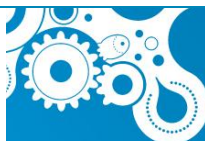
Tlf: 77027103 (man, tirs, ons). E-post: dagrun.storflor@harstad.kommune.no



Harstad kommune



Harstad kommune
Attraktivt hele livet



Morsom trim skal få ungene i form

Harstad: Mange barn beveger seg så lite at det går ut over helsetilstanden. Nå vil kommunen gjøre trening morsommere for dem.

Gardnærhus Helse og Rehabilitering 476 09 916

Harstad skal starte en aktivitetsgruppe for såkalte aktive barn på femte, sjette og syvende klassetrinn. En gruppe i tillegg skal en fysioterapeut lede allsidig trening for 10-15 barn.

Barn og unge bør være fysisk aktive minst én time daglig. Målgroppo vil være barn som ikke klarer det, sier kommunens folkehelsekoordinator, Dagrun Storflor.

Glede og mestring
Barn skal få prøve ulike måter å bevege seg på. Målet er både tidens glede og mestring, og ikke konkurransen. Nettopp konkurransen er grunnen til at mange barn slutter med organisert idrett i denne alderen, og blir, bokstavelig talt, sittende hjemme.

Undersøkelser viser at fire av fem nåstegger er tilstrekkelig fysisk aktive, mens bare halvparten av 15-åringene er det. Derfor satser Harstad kommune på idrettsgruppen 10-12 år.

Vi skal finne ut hva ungene er gode til, hva det betyr for trening, og etter hvert lede dem videre til idrettsutøvelse som passer hver enkelt, sier helsekoordinator Anne Kristiansen.

Utvikler «eldresykdommer»
Det var barn og hennes kolleger som tok initiativ til det nye trenings tilbudet. De ser tydelig i sitt arbeid på skolen at mange barn er for passive.

Å sitte ved alle disse skjeermene som folk har hjemme, er for barna et veldig attraktivt alternativ til å gå ut og nær på seg. Det alle foreldre bør tenke over, er at for lite fysisk aktivitet kan føre til store helseproblemer hos ungene. De snakker vi det. Både barn som overvekt, sier Kristiansen og Storflor.

De gir eksempler som normalt forbindes med sykdom hos eldre, som benskjørhet, muskel- og skjelettsykdommer og diabetes 2.

Trenger fortløpende
Anne Kristiansen mener samfunnsutviklingen legger opp til inaktivitet. For hadde vi et samfunn der vi måtte være fysisk aktive for å klare oss. Nå har vi et samfunn der vi må lete etter motivasjon til å trene nok til å holde oss friske, sier helsekoordinator.

Både barn og Dagrun Storflor oppfordrer foreldre om å kunne seg opp av sofaen og trene sammen med barna. Ungene har selv aldri ansvar for at de er inaktive. De trenger fortløpende som tar tilfalte valg for dem, og er gode fortløpende, sier Dagrun Storflor og Anne Kristiansen.



FAKTA
■ «Glad og aktiv» er Harstad kommunens nye gruppetilbud for aktive barn på femte, sjette og syvende klassetrinn.
■ Mål: bevegelsesglede og mestring.
■ Starter når minst to deltagere er påmeldt.
■ Tilsvaret arrangeres i regi av fridrettsklubben Harst, men er ledet av egen fridrettsgruppe.

HEI OG HOPP: Trening kan være så mye, som å klatre opp i et tre og hoppe ned igjen. Folkehelsekoordinator Dagrun Storflor er i sveiset, og helsekoordinator Anne Kristiansen venter på tur. Foto: Gardnærhus Helse

Dagens situasjon

- 14 barn med ulike fysiske forutsetninger
- Trening 1 time per uke
- Mer rettet mot andre aktiviteter
- Temakveld med kosthold
- Stabil deltakelse
- God foreldrekontakt
- Ikke plass til flere deltakere

