

Miljøhandlingsplan 2021/22 for Solbakken skole



Periodens tema

Sunt kosthold og fysisk aktivitet

Beskrivelse av temaet

I overordnet del av Kunnskapsløftet 2020 er “Folkehelse og livsmestring” kommet inn som et tverrfaglig tema. Her står det at “Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.”

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring?kode=saf01-04&lang=nob&TilknyttedeKompetansemaal=true>

Sunn og variert mat er viktig for helse og trivsel, og reduserer risikoen for utvikling av livsstilssykdommer. Det betyr at det vi spiser påvirker vår helse. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel (helsenorge.no).

Å få flere barn og unge til å ta bevisste valg i forhold til egen helse, er på sikt et viktig tiltak både med tanke på folkehelse og livsmestring. Vi ønsker å skape et engasjement hos elevene rundt hva de bør og kan gjøre selv, og hvordan de kan påvirke de rundt seg. Gjennom dette skoleåret ønsker vi å arbeide med dette helhetlig og tverrfaglig.

De siste årene har vi hatt trafikkopplæring, sykkel og uteskole med turer i nærområdet som tema i vår miljøhandlingsplan for Solbakken skole. Vi ønsker å videreføre noe av det vi har lyktes med, samtidig som vi legger inn nye aktiviteter og fokusområdet. Samlet kaller vi periodens tema “sunt kosthold og fysisk aktivitet”. Vi legger opp dette arbeidet på denne måten:

Temauker vår og høst

Vi planlegger felles temauker for alle trinnene på skolen, en uke i juni og en uke i september. Om vi får arrangere felles aktiviteter på tvers av trinn, er ennå usikkert pga smittevernregler. Men innholdet i disse ukene vil være det samme uansett. Hvordan vi gjennomfører ukene, bestemmes når vi vet mer.

Innholdet vil i hovedsak fordeles slik:

Uke juni: Innholdet tilpasses trinnene. Undervisning og fokus på hva sunt kosthold er. Undervisning: Hvorfor er fysisk aktivitet viktig? Tur i nærmiljøet med sunn mat og fysisk aktivitet som tema. Idrettsdag.

Uke september: Innholdet tilpasses trinnene. Undervisning og fokus på hvordan elevene selv kan lage sunn mat og spise mindre usunt. Turer i nærmiljøet og til Schivevollen med fokus på fysisk aktivitet og sunn mat. Sykkeldag.

Fysisk aktivitet i skolehverdagen

For mange av elevene kan skoledagen bestå av mye stillesitting. Vi ønsker å bryte opp arbeidsøkter med små pauser med fysisk aktivitet, en eller flere ganger i løpet av skolehverdagen. Dette vil angå alle trinn, men variere litt forhold til alder og behov. Det er et mål at alle trinn skal ha minst en slik "pause" i løpet av skoledagen. For å fylle "pausene" har vi trykt opp og laminert en mengde aktivitetskort. Disse kan brukes individuelt eller i hel gruppe. Det kan også varieres hvordan aktiviteten blir bestemt; trekking, avgjørelse, en plan eller annet. I tillegg til aktivitetskortene ser vi også for oss at sangleker som Per sjuspring, Honkey Cockey, Hode, skulder, kne og tå, Singing in the rain, Ottar "just dance" og andre lignende aktiviteter kan brukes. Eksempler på aktivitetskort:



Elevene på Solbakken skole har et uteområde som er godt egnet til fysisk aktivitet; ballbinge, fotballbane, håndballbane, sykkeløype, slåballbane, lekeplasser og skog. I løpet av skoledagen har alle eleven to pauser på en halv time. Triveselsledere fra 3.- 6. trinn skal ha ansvar for en styrt aktivitet i ett av disse friminuttene. Dette er frivillig å delta på, men et tilbud til de som synes det er vanskelig å finne på noe. I tillegg så deltar flere av mellomtrinnene på hoppetaukonkurransen "Hopp for hjertet" våren 2021. Dette er også et tiltak for å ha fokus på fysisk aktivitet i pausene.

Uteskole og turer i nærmiljøet

Dette punktet ønsker vi å videreføre fra forrige miljøhandlingsplan. Elevene på Solbakken skole har et unikt uteområde, med nær beliggenhet til både vann, elv og skog. I tillegg så har vi som skole tilgang til Schivevollen naturskole, som ligger en halvtimes busstur og en liten times gange unna. De senere årene har vi hatt økt fokus på uteskole og turer i nærmiljøet. Det vil vi fortsette med. Elevene gir uttrykk for at de vil ha flere felles aktiviteter ute. Derfor tenker vi at aldersblanding og tverrfaglighet er viktig stikkord for dette arbeidet. Dette skal ha fokus både på småtrinnet og mellomtrinnet. Vi har som mål å ha minst en felles aktivitetsdag ute i nærmiljøet hver måned.



Tidligere miljøprosjekter

Solbakken skole har jobbet med Grønt Flagg i mange år, og har derfor arbeidet med et vidt spekter av miljøaktiviteter tidligere. Dette har vært fra ulike tema.

Faste miljøaktiviteter som vi følger årlig på Solbakken skole er disse:

Trinn	Faste oppgaver
1.	Plante blomsterløk i store krukker om høsten.
2.	Rydde leirplassen ved Trolltjønna.
3.	Uteområdet rundt skolen ryddes for søppel en eller flere ganger på høsten.
4.	Besøke Heggstadmoen gjenvinningsentral. Delta på Batterijakten i regi av Miljøagentene. Mater fiskene i akvariet.
5.	Tømmer og sorterer papir. Repr. i miljøråd.
6.	Tømmer og sorterer plast. Repr. i miljøråd.
7.	Tømmer og sorterer restavfall på fredager. Repr. i miljøråd.
Lærere	Samarbeidsmøter mellom Solbakken skole, PLU og repr. fra Allmenningsstyret. Repr. i miljøråd.

Videre planer

Vi ser gjennom miljøgjennomgangen av skolen vår at det er flere tema vi kan ta tak i. Denne gangen har vi valgt "Sunt kosthold og fysisk aktivitet", da dette er et område vi ønsker å ha mer fokus på. Målet er å innarbeide ny kunnskap som videreføres til handling. Vi tenker at dette er et temaområde vi kan ha fokus på i flere år, men Miljøråd vil vurdere dette når det blir aktuelt.

Mål

For skoleåret 2021/22 er målene for Solbakken skole at elevene

- skal få mer kunnskap om hva sunt kosthold betyr
- skal få mer kunnskap om hvorfor fysisk aktivitet er viktig
- skal bruke skolen, skoleområdet og naturen i nærmiljøet til økt fysisk aktivitet

Finansiering/ressurser

Vi bruker undervisningstid.