



Sundhed og trivsel 0-18 år

Strategi



Mariagerfjord
Kommune

Sundhed og trivsel

Børn og unges fysiske og mentale sundhed er et fundament for at lykkes med det gode børne- og ungeliv. Barnets sundhed og trivsel starter allerede under graviditeten, og vi fokuserer derfor på sundhedsfremmende initiativer og tidlig indsats allerede fra før fødslen og gennem hele barndommen og ungdomslivet.

Vi tror på, at sundhedsfremmende indsatser tæt på barnet og den unge gør den største forskel, og vi arbejder derfor mod at styrke forældre og fagpersonalets viden og ressourcer i forhold til at støtte barnet/den unge i en sund livsstil.

Tværgående arbejde

Denne strategi og handleplan er vedtaget af Udvalget for Børn og Familie samt Udvalget for Sundhed og Omsorg. Strategien støtter hermed også op om både Børne- og ungepolitikken samt Sundhedspolitikken.

Vi tror på, at et solidt tværgående arbejde er nødvendigt for at sikre børn og unges sundhed og trivsel. For at understøtte dette arbejde og skabe bedre koordination og implementeringsmuligheder, oprettes der en tværgående styregruppe med repræsentanter fra Børn og Familie, Sundhed og Omsorg samt Kultur og Fritid.

Opfølgning

Der bliver fulgt op på strategiens mål og indsatser i den fælles kvalitetsrapport, ligesom der forventes en positiv afsmitning på børnesundhedsprofilen.

Strategiens temaer

Der er i strategien udvalgt 5 temaer, hvor der opstilles mål og indsatser på kommunalt plan. De er udvalgt ud fra evidens om, hvad der gør en forskel i forhold til børn og unges sundhed og trivsel og i forhold til viden om, hvor børn og unges sundhed og trivsel er særlig udfordret.

De fem temaer er indbyrdes forbundet. F.eks. kan manglende søvn og uhensigtsmæssige digitale vaner påvirke den mentale sundhed, så indsatserne under et tema, kan også bidrage til at nå mål under et andet tema.

Udover de nævnte indsatser, arbejdes der decentralt i kommunens institutioner med et væld af andre sundhedsfremmende og forebyggende tiltag.

Mad og måltider

Forskningen viser, at gode mad og måltidsvaner er vigtige, ikke bare for børns fysiske sundhed, men også for deres læringsforudsætninger og for om de trives og har det godt.

Derfor er mad- og måltidsvaner et fokusområde i Mariagerfjord Kommunes nye sundhedsstrategi. Med denne strategi ønsker vi, udover et fokus på sund kost, at sætte fokus på rammerne for måltidet, herunder madmod og madglæde. Maden er noget ,vi samles om flere gange hver eneste dag - det er andet og mere end ernæring og skulle gerne være forbundet med velsmag, samvær og glæde!

Mål:

- Vi vil sikre, at ledere og medarbejdere på dagtilbuds- og skoleområdet har kendskab til de retningslinjer for mad og måltider, der gælder lokalt.
- Vi vil arbejde med børnenes madmod og madglæde.

Indsatser

- Der udarbejdes overordnede kommunale retningslinjer for mad, drikke og måltider på 0-18 årsområdet. Retningslinjerne kan specificeres i lokale handleplaner i de enkelte institutioner.
- Kommunens sundhedsfaglige medarbejder tilbyder at understøtte arbejdet med madmod og madglæde i kommunens børnehuse.
- Sundhedsplejen understøtter arbejdet med sund kost og madmod i alle kommunens 1. klasser.
- Der laves informationsmateriale om energidrikke som inspiration til de lokale handleplaner/retningslinjer for mad, drikke og måltider.



Søvn

Tilstrækkelig søvn er vigtig for børns udvikling og helbred. Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet kan have negativ indflydelse på børns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringssevne. Utilstrækkelig søvn kan også medføre træthed, irritabilitet og dårligt humør. At sove for lidt er associeret med øget risiko for blandt andet overvægt.

Et barns søvnbehov afhænger af en række faktorer, herunder barnets alder og arvelige forhold.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- 3-6 årige: 10-12 timer/nat
- 7-12 årige: 9-11 timer/nat
- 13-18 årige: 8-10 timer/nat

Mål:

- Vi vil arbejde for, at alle børn og unge i kommunen får den søvn, der anbefales fra Sundhedsstyrelsen.
- Vi vil sikre viden blandt personale og forældre omkring søvn.

Indsatser:

- Der arrangeres foredrag for forældre om søvn med fokus på blandt andet konsekvenserne af for lidt søvn.
- Der udarbejdes materialer om børn og unges søvn til forskellige målgrupper, f.eks. forældre, personale osv.
- Der tages initiativ til Søvn-projekt/eksperiment med udskolingselever på en eller flere skoler.



Skærm og digital dannelse

Digitale medier og skærmforbrug fylder mere og mere i danske børns hverdag. Det er et område præget af en rivende udvikling, og hvor viden om, hvad denne tendens gør ved børns udvikling og trivsel er begrænset, fyldt med modsatrettede budskaber og ikke nødvendigvis kendt af de voksne, der omgiver børnene i dagligdagen.

Der er dog flere og flere forskere, der gør opmærksom på, at viden om, holdninger til og refleksioner over digitale medier og skærmforbrug blandt børn og unge er helt afgørende for deres læring, udvikling og trivsel. Vi har derfor i Mariagerfjord Kommune valgt at gøre området til et særligt fokusområde, for på den måde at støtte op om det fremtidige arbejde med at få synliggjort de udfordringer, muligheder og problematikker denne udvikling fører med sig.

Mål:

- Vi vil understøtte forældre og fagpersonale i at give børn og unge digital dannelse.
- Vi vil medvirke til refleksion og stillingtagen blandt forældre og fagpersonale, i forhold til skærmtid, mediebrug, sociale medier m.m.

Indsatser:

- Der arrangeres foredrag omkring brugen af skærme/sociale medier for forældre.
- Der udarbejdes informationsmateriale om digital dannelse til forældre og fagpersonale.
- På baggrund af en kortlægning af eksisterende viden om konsekvenser, fordele og ulemper ved digitalisering, medieforbrug m.m., udarbejdes der en kommunal IT-strategi med pædagogiske overvejelser om hensigtsmæssig brug.

Bevægelse

Forskningen viser, at fysisk aktivitet har betydning for børns sundhed, trivsel og læring. Derfor er bevægelse et fokusområde i Mariagerfjord Kommunes nye sundhedsstrategi. Sammen vil vi skabe de bedste rammer for, at fysisk aktivitet og bevægelse er en naturlig del af hverdagen i både dagplejer, vuggestuer, børnehaver, skoler og SFO. Fra forskningen ved vi, at de voksnes aktive deltagelse og engagement i bevægelse

Mål:

- Vi vil sørger for, at der er daglige bevægelsesaktiviteter af forskellige sværhedsgrader i kommunens institutioner.
- Vi vil klæde forældrene på til at understøtte deres børns motoriske udvikling.

Indsatser:

- I Dagtilbud tilbydes det pædagogiske personale inspiration og vejledning til bevægelse fra vores sundhedsfaglige medarbejder.
- På skolerne gøres der årligt status over, hvordan det går med de 45 minutters daglige bevægelse. Status indarbejdes i kvalitets- og statusrapporter og kan give anledning til lokale bevægelsesfremmende indsatser.
- Kommunens fysioterapeuter og sundhedsfaglige medarbejder giver råd og vejledning til forældre til børn i alderen 0-6 år i forhold sanser og motorik.
- Sundhedsplejen laver motorisk screening, når de ser børnene til samtale i dagtilbud ved ca. 3½-4 år samt i indskolingsundersøgelsen.
- Kultur og Fritid tilbyder frikortsordning til børn, hvis forældre har svært ved at betale kontingent til foreninger.



Mental sundhed

Mental sundhed rummer to dimensioner, henholdsvis en oplevelsesdimension og en funktionsdimension. Det er vigtigt at opleve at have det godt, at være overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet. Derudover er det vigtigt at kunne klare dagligdags gøremål, som fx at gå i skole, deltage i fritidsinteresser, indgå i sociale relationer og at kunne håndtere dagligdagens forskellige udfordringer. De to dimensioner hænger uløseligt sammen. Hvis man ikke oplever at have det godt, går det også ud over evnen til dagligdags gøremål, f.eks. at lære i skolen. Og hvis man ikke kan overskue dagligdagens gøremål, påvirkes humøret.

Livsduelighed og robusthed er vigtige kompetencer, der medvirker til at børn og unge er rustede til at klare hverdagen med alle dens udfordringer og glæder. Disse kompetencer styrkes blandt andet ved at arbejde med sociale relationer, dannelse, selvværd og kendskab til sig selv.

Mål:

- Vi vil etablere både generelle og specifikke tiltag for at styrke børn og unges mentale sundhed.
- Vi vil styrke børn og unges livsduelighed og robusthed.

Indsatser:

- Arbejdet med Fri for mobberi i prioriteres i børnehusene og understøttes af den sundhedsfaglige medarbejder.
- Kompetenceudvikling af elever, lærere, pædagoger og forældre i robusthed med et særligt fokus på 3. klassetrin i skolerne.
- Der etableres et let tilgængeligt tilbud til unge i overbygningen, der mistrives.
- Det sikres, at forældre til børn, der ikke trives, guides i forhold til de muligheder for hjælp, der findes.



**Børn og Familie
Sundhed og Omsorg**

Vedtaget oktober 2019



Mariagerfjord
Kommune