



MOSFELLSBÆR

ALLT HEFUR ÁHRIF EINKUM VIÐ SJÁLF

Markmið og aðgerðaráætlun 2006-2008

„Allt hefur áhrif, einkum við sjálf“

Mosfellsbær hefur tekið höndum saman við Lýðheilsustöð næstu tvö til fjögur árin og verður þátttakandi í verkefninu „Allt hefur áhrif, einkum við sjálf“ Þetta er samvinnuverkefni milli sveitarfélaga og Lýðheilsustöðvar. Alls taka 25 sveitarfélög víðs vegar um landið þátt í verkefninu. Markmið verkefnisins er að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði.

Hvert sveitarfélag stofnar stýrihóp sem hefur umsjón með verkefninu. Í stýrihópi verkefnisins í Mosfellsbæ sitja; Atli Bragason tólmstundafulltrúi, Gunnhildur Sæmundsdóttir leikskólafulltrúi, Ingibjörg Sigríður Árnadóttir fulltrúi foreldra leikskólabarna, Halla Heimisdóttir grunnskólakennari og MA nemandi í lýðheilsufræðum, Helga Sævarsdóttir hjúkrunarforstjóri Heilsugæslu Mosfellsbæjar, Sigurður Guðmundsson íþróttafulltrúi, Sigríður Sigurðardóttir fulltrúi foreldra grunnskólabarna og Sólborg Alda Pétursdóttir grunnskólafulltrúi sem jafnframt er verkefnisstjóri.

Verkefni stýrihóps er meðal annars að móta stefnu sveitarfélagsins varðandi lífshætti barna og fullorðinna með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði, vinna aðgerðaráætlun og stuðla að því að hún komist í framkvæmd. Hlutverk stýrihópsins er að virkja sem flesta til þess að taka þátt í verkefninu svo sem skóla, foreldra, heilsugæslu, íþróttafélög, atvinnurekendur og svo framvegis.

Lýðheilsustöð sér um mat á verkefninu. Til þess að taka stöðu mála í upphafi voru sendar út kannanir og gátlistar árið 2005 – 2006 til stofnana innan þátttakandi sveitarfélaga. Könnun var gerð á aðbúnaði og stefnu grunn- og leikskóla varðandi næringarmál og hreyfingu nemenda og voru kannanir sendar út til allra skólastjóra á landinu. Könnun var gerð á högum og lífsháttum barna í 6., 8. og 10. bekk í þátttakandi sveitarfélögum og einnig var send könnun til foreldra 11 ára barna á öllu landinu. Þar var kannað viðhorf foreldra og mat þeirra á lífsháttum og líðan barna sinna.

Hliðstæðar kannanir verða gerðar á árunum 2007 til 2010 til að meta árangur verkefnisins.

Á haustdögum 2005 sendi stýrihópur Mosfellsbæjar gátlista til ýmissa stofnana og atvinnurekenda í Mosfellsbæ til þess að geta kortlagt stöðu mála í sveitarfélaginu. Stýrihópurinn sendi síðan niðurstöður úr þessum gátlistum til Lýðheilsustöðvar sem vann yfirlit yfir stöðu mála í sveitarfélaginu.

Niðurstöður úr þessum könnunum og gátlistum fengust á tímabilinu febrúar til maí 2006.

Ein af niðurstöðum sem Lýðheilsustöð vann út úr gátlistum stýrihópsins birtist í svokölluðum kóngulóarvef (sjá bls. 19) en hann sýnir hvernig Mosfellsbær stendur miðað við önnur sveitarfélög sem taka þátt í verkefninu í tilteknum málum.

Markmið stýrihópsins er m.a. að þessi kóngulóarvefur breytist verulega Mosfellsbæ í hag næst þegar gátlisti verður unnin um stöðu þessara mála í sveitarfélaginu þannig að íbúar Mosfellsbæjar verði varir við framfarirnar í þessum málum.

Þegar niðurstöður voru fengnar úr könnunum og gátlistum fór stýrihópurinn að vinna að markmiðssetningu og aðgerðaráætlun fyrir Mosfellsbæ en hópurinn hefur verið að hittast reglulega frá því í nóvember 2005 og fram í júní 2006.

Markmiðsetning til ársins 2008 og aðgerðaráætlun fyrir árin 2006-2008 er tilbúin. Stýrihópurinn lagði áherslu á að flest markmiðin væru mælanleg til þess að árangurinn yrði sýnilegur næst þegar Lýðheilsustöð metur stöðu mála í sveitarfélaginu. Þá lagði hópurinn áherslu á að aðgerðaráætlunin væri raunsæ og framkvæmanleg á hverjum stað. Hver meðlimur hópsins fær ákveðið hlutverk og ber ábyrgð á að fylgja eftir aðgerðum í ákveðnum málaflokkum.

Meðfylgjandi er einnig kostnaðargreining ákveðinna aðgerða sem stýrihópurinn (sveitarfélagið) ætlar að standa fyrir 2006-2007.

Sumar þeirra aðgerða sem stýrihópurinn ætlar sér að vinna að innan stofnana eða í ákveðnum málaflokkum kostar aukafjármagn eða hagræðingu og verða yfirmenn stofnana að taka það með í reikninginn í næstu fjárhagsáætlun.

Forvörn þessa verkefnis er án efa hveggarr krónu virði. Sveitarfélagið fær eflaust það tvöfalt til baka það sem það leggur í verkefnið í formi bættrar heilsu og vellíðan íbúa .

Jórlaug Heimisdóttir verkefnisstjóri heilsueflingar hjá Lýðheilsustöð heldur utan um verkefnið á landsvísu. Ef fólk hefur áhuga á að kynna sér frekar verkefnið “Allt hefur áhrif, einkum við sjálf” er bent á heimasíðu Lýðheilsustöðvar; www.lydheilsustod.is



Atburðir sem tengdust verkefninu á árinu 2005-2006

Gígja Gunnarsdóttir verkefnisstjóri hreyfingar hjá Lýðheilsustöð kom á haustdögum og var með fræðslu fyrir starfsfólk íþróttahúss og íþróttabjálfara

Á fræðsludegi starfsfólks grunn-og leikskóla í Mosfellsbæ í nóvember 2005 kom Jórlaug Heimisdóttir verkefnisstjóri og kynnti verkefnið fyrir starfsfólki leik- og grunnskóla bæjarins.

Í janúar 2006 hélt Skólaskrifstofa Mosfellsbæjar kynningarfund fyrir foreldra til þess að kynna verkefnið.

Nokkrir úr stýrihópi ásamt tveimur unglingum úr 9. bekk, frá sitt hvorum grunnskólanum, fóru á ráðstefnu Lýðheilsustöðvar föstudaginn 27. janúar. Fyrir hádegi voru kynntar niðurstöður úr könnuninum sem að Lýðheilsustöð stóð fyrir 2005 til að taka stöðuna í sveitarfélögunum í upphafi verkefnisins. Eftir hádegi á föstudeginum var síðan hópavinna um hvernig hægt væri að framkvæma verkefnið og virkja sem flesta í sveitarfélögunum.

Verkefnisstjóri skrifaði grein í Mosfelling í febrúar þar sem verkefnið var kynnt fyrir bæjarbúum.

Í febrúar var komið var upp sérstökum hnappi fyrirverkefnið á heimasíðu mos.is.

Í febrúar kom Hólmsfríður Þorgeirsdóttir næringarfræðingur og verkefnisstjóri næringar á Lýðheilsustöð og hélt námskeið fyrir starfsfólk mötuneyta í leik-og grunnskólum. Hluti af starfsfólki mötuneyta leikskóla hafði farið fyrir í vetur á slíkt námskeið sem var í boði fyrir starfsmenn í leikskólum Kópavogs, Garðabæjar, Hafnarfjarðar, Seltjarnarness og Mosfellsbæjar en þeir sem ekki komust á það námskeið nýttu sér námskeiðið í febrúar.

Í febrúar stóð Latibær fyrir þjóðarátaki til að efla hreysti og heilbrigði íslenskra fjölskyldna, í samstarfi við fjölmarga aðila m.a. Mosfellsbæ. Orkuátakið byggði á sama grunni og Orkuátakið sem Latibær stóð fyrir í október 2003.

Í tilefni Orkuátaksins 2006 var frítt í sund fyrir fjölskylduna um helgar í Varmárlaug. Nægði að barn og annað foreldrið kæmi saman til þess að fá frían aðgang að sundlauginni. Send voru bréf til skólastjóra leik-og grunnskóla þar sem mælst var til þess að skólamötuneyti leggðu áherslu á hollar máltíðir og að auka hlut grænmetis og ávaxta í máltíðum og að skólar leggðu áherslu á hreyfingu og útiveru skólabarna. Orkuátakinu í Mosfellsbæ lauk með fjölskyldu- og leikjadegi í Íþróttamiðstöð Mosfellsbæjar laugardaginn 25. febrúar sem stýrihópur stóð fyrir og fékk hópurinn Hlyn Guðmundsson bjálfara til að aðstoða við skipulagningu og stjórna hátíðinni. Það sem meðal annars var á dagskrá var heimsókn frá Sollu stirðu og Höllu hrekkjusvíni ásamt öðrum skemmtilegum uppákomum. Fjöldi manns sótti hátíðina sem tókst mjög vel.

Að lokum má geta þess að félagsskapur sem nefnist „Heilsa og forvarnir“ hélt heilsusýningu í Kjarna í apríl. „Heilsa og forvarnir“ er áhugamannafélag sem hefur það að markmiði að þjóna samfélaginu með því að veita fræðslu um áhrifaþætti hinna helstu

lífsstílsjúkdóma og ráðleggja um heilbrigðar lífsvenjur. Hluti sýningarinnar fór fram í sýningarbásum þar sem gestir fengu tækifæri til að fá fræðslu og upplýsingar en einnig fóru fram ýmsar líkamsmælingar. Gestir voru fjölmargir og sýningin heppnaðist vel.

Markmið verkefnisins „Allt hefur áhrif einkum við sjálf“

Að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði

Markmið Mosfellsbæjar til 2008

- ✚ Að Mosfellsbær hafi mótað og samþykkt stefnu um næringu og hreyfingu barna og unglunga og sett fjármagn í verkefnið
- ✚ Að tíðni ávaxta-og grænmetisneyslu fólks aukist verulega og að neysla barna og unglunga fari úr 48 %* í 60% við lok tímabils (kannað í 6. 8. og 10. bekk)
- ✚ Að meirihluti fólks í Mosfellsbæ sé líkamlega virkur í frítíma sínum, iðki líkamsþjálfun sem samsvarar 30 mínútna göngu a.m.k. fimm sinnum í viku
- ✚ Að hlutfall barna og unglunga sem hreyfa sig eftir skóla a.m.k. 4 sinnum í viku svo að þau mæðist eða svitni, fari úr 48%* í 80% í lok tímabils (kannað 6. 8. og 10. bekk)
- ✚ Að allir grunn- og leikskólar fylgi ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um hreyfingu og næringu
- ✚ Að öll grunn- og leikskólabörn fái heilbrigðisfræðslu/fræðslu og þjálfun í heilsuefningu (næring-hreyfing-andleg líðan)
- ✚ Hlutfall barna sem tjá líðan sína mjög góða fari úr 80%* í 90%
- ✚ Hlutfall barna sem eyða 4 tímum á dag fyrir framan tölvu-og/eða sjónvarpsskjá fari úr 47%* í 30% eða lægra
- ✚ Að allir grunn- og leikskólar fjalli um hreyfingu og hollustu fæðu í stefnu, handbók eða námskrá skólanna

*staðan í nágrenni Reykjavíkur. Upplýsingar fengnar úr Landshlutaskýrslu um Heilsu og lífskjör skólanema 2006 sem gefin er út af Lýðheilsustöð og HÁ.

Hvernig verður þetta mælt og metið

Lýðheilsustöð sér um mat á verkefninu. Staðan var tekin 2005-2006 og sendir voru út spurningalistar til skólastjórnenda leik- og grunnskóla, barna og unglunga í 6. 8. og 10. bekk og til foreldra 11-12 ára barna.

Kannanir verða síðan endurteknar á bilinu 2007-2010.

Stöðuskýrsla um undirbúning og skipulagningu verkefnisins var lögð fram haustið 2005.

Stöðuskýrsla um framkvæmd verkefnisins verður lögð fram 2008.

Aðgerðaráætlun 2006-2008

Sveitarfélagið Mosfellsbær

Hvað sveitarfélagið Mosfellsbær getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: Stýrihópurinn

Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

- Stuðla að því að leik- og grunnskólar gefi öllum nemendum ávexti í nestistímum (frír ávaxtabiti eða ávextir í áskrift)
 - í skóla eins þáttökusveitarfélagsins hefur verið farin sú leið að bærinn greiðir ávaxtabita sem grunnskólinn gefur nemendum í nestistímum á morgnana. Skólaliðar skera ávextina niður. Áhersla er lögð á að ávextirnir séu bornir fram niðurskornir, annað hefur ekki gefið góða raun
- Stuðla að því að allir nemendur geti snætt í mötuneytum grunnskóla burtséð frá fjárhag foreldra
- Gera kröfu á að mötuneyti leik- og grunnskóla bjóði upp á mat og drykk í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um holt mataræði (samræmd stefna í mötuneytismálum)
- Að allar nefndir á vegum bæjarins hafi á boðstólnum ávexti og grænmeti fyrir fundarmenn

Hreyfing:

- Styrkja börn og unglínga til þess að stunda þær íþróttir eða tómstundir sem þau kjósa
- Setja upp fitnesbraut á Vestursvæði
- Búa til kort af hjóla og göngustígum og dreifa því til íbúa eða hafa það aðgengilegt á heimasíðu Mosfellsbæjar
- Búa til upplýsingabækling/blöðung með upplýsingum um mikilvægi hreyfingar og uppástungum að æfingum og hreyfileikjum fyrir fullorðna og börn, dreifa honum til íbúana og/eða hafa hann aðgengilegan á heimasíðu Mosfellsbæjar
 - þetta væri hægt að gera í samvinnu við foreldrafélög eða áhugafólk um aukna hreyfingu
- Aðgegni fyrir fatlaða sé til fyrirmyndar á þeim stöðum sem ætlaðir eru til hreyfingar

Skipulag/umhverfi:

- Leggja áherslu á að hafa útileiksvæði barna ávallt í góðu lagi og að þau uppfylli fyllstu öryggiskröfur
- Fjölga leiktækjum á útileiksvæðum og jafnvel að búa til litla íþróttavelli vítt og breytt í bænum þar sem börn geta verið við frjálsan leik
- Setja upp skilti á göngustíga með uppástungum að æfingum
- Merkja inn vegalengdir á göngustíga
- Sveitarfélagið haldi áfram að leggja metnað sinn í að leggja göngu og hjólastíga vítt og breitt um bæinn

- Lögð verði áhersla á góða lýsingu á göngustígum, viðhald þeirra sem og reglulega hreinsun
- Tryggja öryggi gangandi/hjólandi/línuskautandi vegfarenda á leið þeirra yfir götur bæjarins t.d. með uppsetningu gönguljósa eða annars slíks öryggisbúnaðar
 - þetta skiptir ekki síst máli fyrir börn- og unglunga á leið í skólann og/eða í sund

Annað:

- Stefnumótun um hreyfingu og næringu verði sett inn í stefnur sveitarfélagsins, fólkskyldustefnu, skólastefnu, umhverfisstefnu og starfsmannastefnu svo eitthvað sé nefnt
- Standa fyrir „Orkuhátíð“ einu sinni á ári í sveitarfélaginu
 - t.d. eins og gert var í febrúar árið 2006 í tengslum við Latabæjarverkefnið. Dæmi um útfærslu: Mánuðurinn notaður til að vekja athygli á nauðsyn hreyfingar og góðarar næringar o.þ.h. Fjölskylduhátíð í íþróttahúsinu haldin í lok mánaðarins. Gefið frítt í sund allar helgar fyrir fjölskyldur sem mæta saman í sund og öllum gefið frítt í sund eftir hátíðina.
- Styðja við bakið á þeim aðilum sem vilja stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, ungs fólks og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði
- Stuðla að því að allir unglingar í Mosfellsbæ hafi jafnan aðgang að félagsmiðstöð

Íþróttaaðilar

Hvað íþróttaaðilar (ÍTOM/íþróttamiðstöðin/íþróttafélög í Mosfellsbæ) geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð

Ábyrgðaraðilar: Sigurður Guðmundsson og Halla Heimisdóttir
Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

- Draga úr sölu sælgætis og sykraðra drykkja í íþróttahúsinu og auka sölu ávaxta og hollra drykkja í staðinn
 - í haust verða ekki sykraðir gosdrykkir til sölu í íþróttahúsinu og einnig verður sælgæti tekið úr sölu
 - halda áfram að selja skyrdrykki, skyr, safu, ávexti og “þjálfarabombu”
- Deildir og félög í Mosfellsbæ búi til samræmda stefnu í næringarmálum og standi fyrir fræðslu um mikilvægi hollrar næringar og þjálfunar
 - tekið fyrir á árlegum þjálfarafundi; t.d sameiginleg stefna í nesti á mót og í æfingabúðir
 - þjálfarar fræði börn og foreldra um mikilvægi góðrar næringar og hvetji til hollra lífshátta í formi skilaboðabanka / fræðslubanka.
- Hafa skilaboðabanka/fræðslubanka aðgengilegan í tölvutæku formi sem þjálfara geta sótt fræðslu eða skilaboð til barna/unglinga í dreifibréfum.
 - hugmynd um að útbúa plaköt á myndrænu formi (meira af myndum heldur en texta) ... sýnir hvað er hollt að borða fyrir/á/og eftir æfingar ...
- Bjóða upp á hollt meðlæti á fundum hjá íþrótt- og tómsfundafólki; íþrótt- og tómsfundanefnd gangi fram með góðu fordæmi og bjóði upp á ávexti og grænmeti á fundum sínum.
 - Sigurður kemur því til skila
 - reglulegir formannafundir eru líka haldnir þar sem þetta getur komið skýrt fram ...
- Í frístundaseljum verði boðið upp á ávaxtabita í síðdegishressingunni
 - þetta verður framkvæmt í haust

Hreyfing:

- Íþróttafélög í Mosfellsbæ hafi systkinaafslátt á milli deilda
 - þarfnast frekari athugunar (hvernig best er að framkvæma það)
- Íþróttafélög í Mosfellsbæ kynni reglubundið þær íþróttagreinar sem boðið er uppá í Mosfellsbæ
 - hugmyndin er að fara með kynningar inn í íþróttatímana ... þar náum við til fjöldans ... krakkar sækja ekki kynningar á því sem þau í raun vita ekki hvað er
 - þurfum að hafa fund með íþróttakennurum og fá aðila úr íþróttagreininum til vera með skipulagðar kynningar í vetur ... gott að hafa þetta tilbúið fljótlega í haust svo að íþróttakennarar geti samræmt kennsluáætlun sína við kynningarnar

- Búinn verði til “Íþróttaskóli” grunnskólabarna, þar sem ekki verður einblínt á keppni ... hreyfing og skemmtun ...
 - þetta verður gert í samráði við skólasetlin
 - ATH “fjölgreindarskólann” sem er í sumar niður í Laugardal ... svipað og við erum að hugsa (Halla er með úrklippu) ... þessu þarf að hrinda fljótlega í gang eftir að skólinn hefst (eða eftir áramót)
- Sportflipp ... sporthópar; hlutverk Bólans
- Efla hreyfingu leikskólabarna ... með því að þau fái a.m.k einn tíma í sal á viku
 - áramótin 2007 ... stefnt á að íþróttakennarar verði með leikskólahópa inn í stundatöflunni sinni
 - nýta frídaga í skólanum og hvetja leikskólana til að nýta íþróttúsið og hafa, t.d íþróttadaga á þeim dögum ...
- Allir nemendur í Mosfellsbæ fái a.m.k 4 skipulagða íþrótt- og sundtíma á viku (hjá íþróttakennurum)
 - funda með skólastjórnendum og hrinda þessu í framkvæmd haustið 2008.
- Stuðla að því að stofnaðir verði fjölbreyttir hreyfihópar s.s. hlaupa- og gönguhópar og hjólahópar
 - þetta þarf að gera í samráði við ”Í TOPPFORMI”; stefnum á að hafa fund með Ölfu og Ella
- Opna íþróttamannvirki meira fyrir alm., einnig bjóða eldri borgurum að nýta aðstöðuna og vera með kynningar fyrir þann hóp.
 - ath. eru ekki badminton, blak, fótbolli, fimleikar, sund og frjálsar ... með hópa fyrir “eldra fólk” ? ... þarf að taka þetta saman og setja á töfluna á aðgengilegt form þar sem almenningur getur nálgast upplýsingar um tímana.

Annað

- Íþróttafélögin eru hvött til að hafa ekki æfingar hjá börnum eftir kl: 18:00 og vera ekki með unglungaæfingar milli 18:00-20:00
- Öll íþróttafélög í Mosfellsbæ verði Fyrirmyndarfélag ÍSÍ
- Allir sem vinna með börn og unglunga sýni gott fordæmi í starfi sínu
 - klæðnaður
 - mataræði
- Stuðla að samstarfi á milli deilda, félagsmiðstöðvarinnar og skólanna.

Heilsugæslan

Hvað heilsugæslan getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: Helga Sævarsdóttir

Tímabilið september 2006 – maí 2008

Heilsuefning:

- Halda áfram því góða starfi sem nú þegar er í mæðravernd, ungbarnavernd og skólaheilsugæslu
- Efla fræðslu um næringu og hreyfingu í mæðravernd, ungbarnavernd og skólaheilsugæslu. Lýðheilsustöð er að útbúa fræðsluefni fyrir grunnskólabörn og foreldra þeirra um “6 H heilsunnar”: hollur matur, hvíld, hreyfing, hreinlæti, hugrekki, hamingja og kynheilbrigði (í eldri bekkjum). Skólaheilsugæslan kemur til með að nýta sér þetta efni til viðbótar því sem fyrir er, með mismunandi áherslum eftir aldri
- Í ungbarnavernd og skólaheilsugæslu verður lögð sérstök áhersla á að leiðbeina foreldrum varðandi reglur um skjá tíma barna (tölvunotkun og sjónvarpsáhorf)
- Vinna að því að endurvekja öfluga unglíngamóttöku
- Vinna að heilsuvernd aldraðra s.s. stuðningsviðtölum við aldraða
- Hvetja fólk almennt til að ástunda heilbriggt lífni:
 - í einstaklingssamskiptum við skjólstaðinga
 - vera sýnileg í samfélaginu og hvetja til heilbrigðra lífshátta.
 - vera í góðu sambandi við stofnanir sveitarfélagsins og bjóða upp á fræðslu um heilbriggt lífni fyrir alla aldurshópa á sem flestum stöðum í sveitarfélaginu.

Leikskólar

Hvað leikskólarnir geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: Gunnhildur Sæmundsdóttir leikskólafulltrúi
Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

- Reka gott skólamötuneyti þar sem nemendum er boðið upp á heilsusamlegan mat og drykk í hádeginu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um holt mataræði
 - bjóða alltaf upp á ávexti og eða grænmeti í hádegismatnum
 - fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar við matseðlagerð
 - foreldrar eru hvattir til að yfirfara matseðla leikskólanna og koma með ábendingar
 - bjóða upp á ávaxtabita tvisvar sinnum á dag fyrir kl. 16:00
 - að matráðar leikskólanna hafi jafna aðgang að fræðslu um hollustu næringar og eldamennsku
 - að hugað sé að skammtastærð matar í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar

Hreyfing:

- Bæta aðstöðu til hreyfingar innan húss
 - t.d. með því að hafa dýnuherbergi þar sem hægt er að hoppa og skoppa
- Vera meira með skipulagða leiki í útiveru
- Leggja áherslu á gönguferðir
- Huga að of mikilli borðavinnu/leik leikskólabarnanna
- Hvetja foreldra til að setja reglur um sjónvarps og tölvunotkun barnanna.
- Hvetja foreldra til gönguferða og útleikja með börnum sínum

Annað:

- Leggja áherslu á andlega vellíðan barna og starfsfólks
 - leggja áherslu á að fyrirbyggja einelti og taka strax á þeim málum sem upp koma
 - bjóða upp á fræðslu um hvernig góð næring, hreyfing og hvíld vinna með góðri geðheilsu
 - leggja áherslu á hópefli meðal barnanna, foreldra og starfsmanna
 - leggja áherslu á öflugra félagsheild
 - leggja áherslu á snemmtæka íhlutun vegna vandamála nemenda

Grunnskólar

Hvað grunnskólarnir geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: Sólborg Alda Pétursdóttir og Halla Heimisdóttir
Tímabilið september 2006 –maí 2008

Næring:

- Reka gott skólamötuneyti þar sem nemendum er boðið upp á heilsusamlegan mat og drykk í hádeginu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um holt mataræði.
 - bjóða alltaf upp á ávexti og eða grænmeti í hádegismatnum
 - fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar við matseðlagerð
 - bjóða foreldrafélögum skólanna að fara yfir matseðla og koma með athugasemdir
 - hafa matráð með menntun í faginu
- Hafa á boðstólum ávaxtabita fyrir alla nemendur í morgunhressingu
 - æskilegast væri að geta boðið upp á niðursneidda ávextir annað hvort í boði skólans eða sveitarfélagsins til þess að sem flest börn og unglingar myndu fá að njóta heilsubitans
- Stemma stigu við neyslu nemenda á sykrudu gosi og sælgæti á öllum skólastigum innan veggja skólans
 - ath. hvort raunhæft er að banna neyslu þessara vara innan veggja skólans og hafa þessar vörur ekki til sölu í skólunum
- Leggja áherslu á að nemendur komi með holt nesti í skólann
 - hvort sem um er að ræða morgunnesti eða hádegisnesti
- Hafa ekki sykraðar mjólkurvörur eða ávaxtasafa til sölu
 - sumar mjólkurvörur og ávaxtasafar eru meira sykraðir en aðrir og ástæða til að vekja athygli á því
- Standa fyrir fræðslu um næringu og hollustu matvæla

Hreyfing:

- Leggja áherslu á aukna hreyfingu grunnskólabarna fyrir utan hefðbundna íþróttatíma
 - bæta aðstöðu á útisvæði sem hvetja nemendur til aukinnar hreyfingar t.d. bæta við “fitneslegum” leiktækjum
 - hafa nóg af t.d. sippuböndum og öðru slíku sem nemendur geta notað úti í frímínútum
 - útistarfsmenn skipuleggi og fari í hreyfileiki með nemendum í frímínútum og/eða að virkja elstu nemendur skólanna til þess að fara í útileiki við yngri nemendur í frímínútum
 - leggja áherslu á að nemendur sem eiga þess kost komi gangandi í skólann
 - hafa gangbrautaverði við aðalgangbrautir til skólanna til að gera leiðina í skólann sem öruggasta
 - leggja áherslu á “meiri hreyfingu-minni setu” hjá nemendum
 - að standa fyrir sameiginlegri hreyfingu nemenda, kennara og foreldra t.d. með sameiginlegri gönguferð
 - gott skipulag á skiptingu fótboltavalla milli bekkja í frímínútum

- hvetja börn og unglunga til að hreyfa sig eftir skóla
- hvetja börn og unglunga til að draga úr setum fyrir framan tölvu og sjónvarp í frítíma sínum
- hvetja foreldra til þess að setja reglur um sjónvarps og tölvunotkun barna og unglunga
- Leggja áherslu á að öll 6 ára börn verði hreyfiþroskaprófuð
- Þjóða upp á sérkennslu í íþróttum fyrir þau börn sem þess þurfa
- Bæta fjórða tímanum í íþróttum/hreyfingu/útvist inn á stundatöflu allra námshópa (bekkja)

Annað:

- Leggja áherslu á andlega vellíðan nemenda og starfsfólks
 - leggja áherslu á að fyrirbyggja einelti og taka strax á þeim málum sem upp koma
 - bjóða upp á fræðslu um þætti sem stuðla að andlegri vellíðan
 - bjóða upp á fræðslu um alla þætti geðheilsu
 - bjóða upp á fræðslu um hvernig góð næring, hreyfing og hvíld vinna með góðri geðheilsu
 - standa fyrir sjálfstyrkingarnámskeiðum í skólunum
 - leggja áherslu á snemmtæka íhlutun vegna vandamála nemenda
 - leggja áherslu á hópefli hjá bekkjum/hópum

Félagsmiðstöðin

Hvað félagsmiðstöðin getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð

Ábyrgðaraðili: Atli Bragason

Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

- Draga úr sölu sætra gosdrykkja og hafa ávexti og holla drykki á boðstólnum
- Standa fyrir námskeiðum í matargerð þar sem er lögð áhersla á hollan og góðan mat

Hreyfing:

- Stofna sportklúbb í samstarfi við félagsmiðstöðina þar sem áhersla verði lögð á óhefðbundnar íþróttir (ekki dæmigerðar keppnisíþróttir) t.d. vera með sundblak og sundknattleik fyrir unglunga í samstarfi við íþróttamiðstöðina, íþróttakennara og/eða sundþjálfara
- Endurvekja sportflipp fyrir unglunga (7.- 8. bekk og 9.-10. bekk) í samstarfi við félagsmiðstöðina sem er kynning á ýmsum óhefðbundnum íþróttagreinum
- Halda áfram að vera með óhefðbundin körfuboltamót (Hoodstock) og óhefðbundin fótboltamót (Footstock) tvisvar á vetri

Annað:

- Standa fyrir fræðslu um mikilvægi svefns, hreyfingar, mataræðis og andlega vellíðan
 - t.d. að fá fagaðila til að til að koma spjalla
- Standa fyrir heilsuviku/heilsudögum einu sinni á vetri

Eldri borgarar

Hvað félag eldri borgarar/félagsstarf eldri borgara getur lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: NN

Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

- Leggja áherslu á að matseðill DAMOS sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um holt mataræði og hafi fjölbreytt val um ávexti og grænmeti
- Standa fyrir fræðslu um mikilvægi góðrar næringar

Hreyfing:

- Standa fyrir fræðslu um mikilvægi hreyfingar
- Efla íþróttir í félagsstarfi
- Efla útivist t.d. í samstarfi við golfklúbba o.þ.h.

Annað:

- Standa fyrir fræðslu um geðheilbrigði t.d. í samvinnu við heilsugæsluna
 - t.d. um öldrunarþunglyndi
- Standa fyrir fræðslu um starfslok og þáttum sem að þeim snúa

Atvinnurekendur

Hvað atvinnurekendur geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrgðaraðili: NN

Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

- Þau fyrirtæki sem bjóða upp á mótuneyti leggi áherslu á að matur sá sem boðið er upp á sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um holt mataræði
- Að fyrirtæki sem selja matvæli í Mosfellsbæ bjóði upp á afslátt af ávöxtum, grænmeti og hollum matvælum annað slagið líkt og gert er með laugardagsnammi

Hreyfing:

- Styðja við starfsmenn til að stunda heilsurækt og hreyfingu
 - t.d. með því að gefa fólki tækifæri til þess að stunda líkamsrækt og hreyfingu á vinnutíma með sveigjanlegum vinnutíma
 - með fjárhagsstyrk til þess að stunda heilsurækt og hreyfingu
 - hvetja starfsfólk til þess að fara í gönguferðir og standa fyrir sameiginlegum göngu- eða sundferðum
- Heilsuræktarstöðvar gætu haft barnvæna gæslu fyrir yngri börn á meðan foreldrar stunda líkamsrækt
- Heilsuræktarstöðvar gætu myndað hvetjandi kerfi fyrir unglunga sem vilja stunda hreyfingu með því að hafa fjölskylduafslátt
 - t.d. væri hægt að hafa frítt fyrir einn eða tvo unglunga (viðskiptavini framtíðarinnar) ef foreldri kaupir sér kort, unglungarnir fengju frían aðgang að heilsuræktinni komi þeir með foreldrinu

Foreldrafélög

Hvað foreldrafélögin geta lagt að mörkum til þess að stuðla að því að markmiði verkefnisins verði náð.

Ábyrðaraðili: Ingibjörg Sigríður Árnadóttir fyrir foreldrafélög leikskóla, Sigríður Sigurðardóttir fyrir foreldrafélög grunnskóla
Tímabilið september 2006 – maí 2008

Næring:

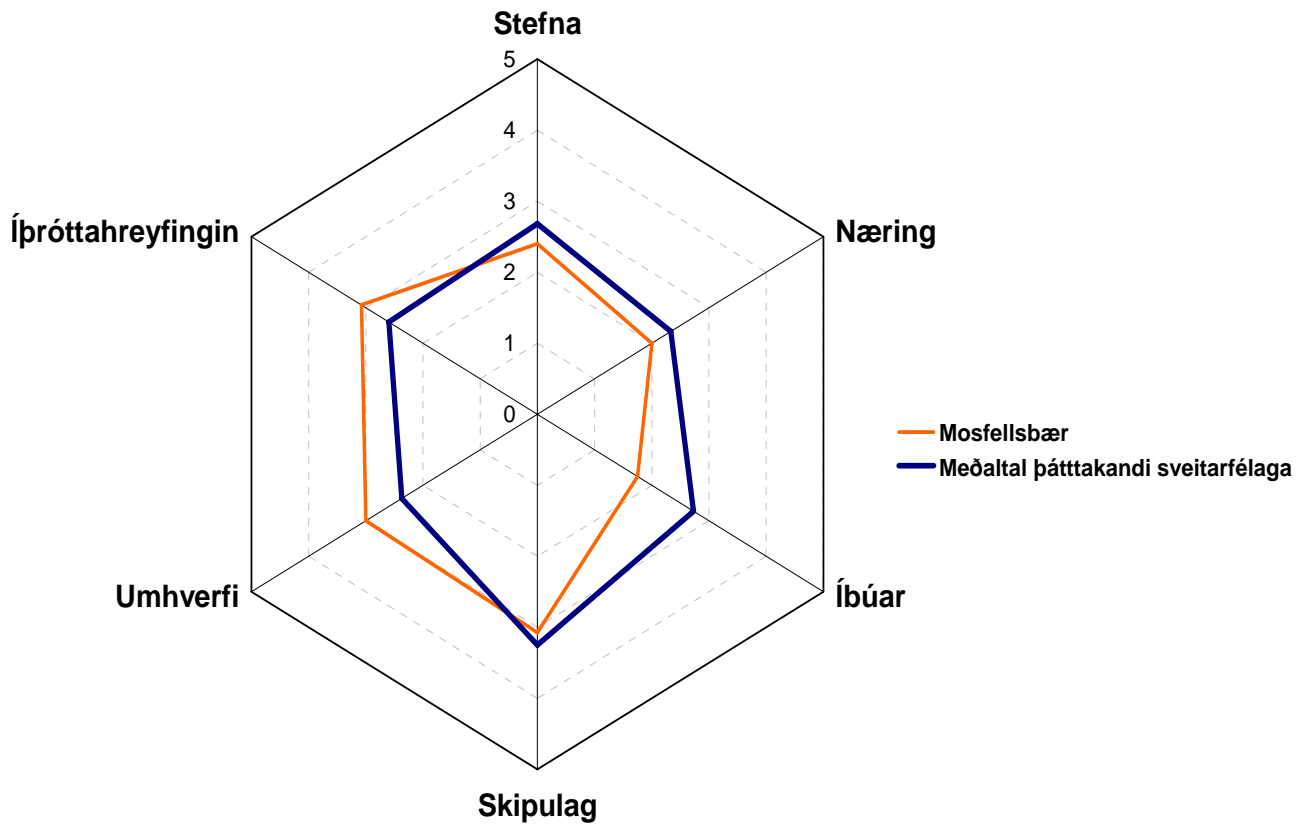
- Veita leik-og grunnskólunum aðhald í næringarmálum með því að yfirfara matseðla mötuneyta
- Hvetja grunn-og leikskóla til að hafa ekki sykraða drykki eða sykraðar mjólkurvörur á boðstólnum
- Hvetja grunnskóla til að leyfa ekki neyslu sælgætis eða sykraðra drykkja innan veggja skólans á skólatíma
- Standa fyrir fræðslu til foreldra um hollustu matvæla og mikilvægi þess að börn hafi með sér holt nesti í skólann

Hreyfing:

- Standa fyrir fræðslu til foreldra um mikilvægi hreyfingar
- Hvetja foreldra til að taka þátt í hreyfingu með börnunum
- Að stuðla að því að foreldrar setji reglur um tölvunotkun og sjónvarpsáhorf barna sinna

Mosfellsbær

(Kóngulóarvefur)



Greinargerð um fjárþörf einstakra þátta verkefnisins 2006-2007

Drög:

Haustönn 2006 (færast að einhverju leyti yfir á vorönn 2007)

Kynningarátak samtals kr. 75.000

Kynningarbæklingur sendur í hvert hús í Mosfellsbæ u.þ.b. 15.000

Prentkostnaður o.þ.h 25.000

Plaköt 35.000

Vorönn 2007

Orkuhátíð í febrúar kr. 250.000

- skipulagning (aðstoð við stýrihóp)
- skemmtiatriði
- þjálfarabombur (eða eitthvað annað holt) og vatn verði á boðstólnum
- aðstoðarfólk við hátíðina sjálfa
- auglýsingar o.þ.h.

Félagsmiðstöðin Ból (sett inn á fjárhagsáætlun v. Bólsins fyrir árið 2007)

Heilsuvika: 20.000 kr

- ❖ Aðkeyptur fyrirlestur (c.a. 10.000 kr)
- ❖ Kaup á ávöxtum, skyri og.fl (5.000 kr)
- ❖ Aðrar vörur tengdar heilsuviku(5.000 kr)

Haustönn 2007

Kynningarátak, samtals 90.000 kr

Kynningarbæklingur sendur í hvert hús í Mosfellsbæ u.þ.b. 25.000

Prentkostnaður o.þ.h 30.000

Plaköt o.þ.h 35.000

Hver stofnun sem tekur þátt í verkefninu verður að gera ráð fyrir aukakostnaði vegna þess í fjárhagsáætlunum sínum. Ekki er mögulegt að kostnaðargreina miðlægt allan kostnað verkefnisins. Sumar aðgerðir koma ekki til með að kosta neitt, aðrar lítið en aðrar meira. Kostnaður við aðgerðir fer eftir því hvað sviðin og stofnanir sem tilheyra þeim leggja áherslu á að taka fyrir af því sem lagt er til í þessari aðgerðaráætlun.