
Ítróttarløta í Vágs skúla og í Eikilund hvønn dag

**Skipaðan ítrótt í 15 minuttir hvønn dag í 2. flokki í Vágs skúla
og fyri barnagarðsbørn í Eikilund**



Bakgrund

Kanningar í Føroyum vísa, at børn og ung í Føroyum, eins og í restina av vesturheiminum, gerast alsamt meiri yvirvektig, at tey viga ov nógv í mun til hædd og aldur. Kanningar staðfesta eisini, at ein lutfalsliga stórur partur av føroyskum børnum stríðist við ovurfita.

Í 2012 gjørði Granskingardepilin fyri Samfelagsmenning saman við Gigni BMI-kanning millum børn í 1. flokki og børn í 7. flokki. Niðurstøðurnar vóru greiðar. Fleiri enn 20% av børnunum í 1. flokki í 2010/2011 vóru feit ella hættisliga feit. Tølini fyri 7. flokk vóru enn meiri ræðandi: Fleiri enn 25% vóru feit ella hættisliga feit¹.

Høvuðsorsøkirnar til støðuna er ein samanrenning av ov lítlari rørslu og ov nógvum mati, sum ikki er heilsugóður.

Ovurfiti er sostatt við at gerast ein álvarsligur trupulleiki í Føroyum.

Fyri samfelagið í síni heild merkir hetta, at ovurfiti figgjarliga fer at krevja alsamt meiri av heilsu- og almannaverkinum. Men ikki bara samfelagsbúskapurin verður raktur. Ovurfiti rakar eisini eitt ótal av einstaklingum og familjum kring landið, sum hava trupulleikan við ovurfita og eina røð av avleiddum trupulleikum, sum fastan part av gerandisdegnum.

Hagtøl í fleiri av grannalondum okkara staðfesta, at ovurfiti krevur alsamt meiri figgjarliga av heilsu- og almannaverkinum. Hagtøl staðfesta eisini, at tað er vorðið vanligt, at børn og ung orsaka av ovurfita fáa diabetis-2 og “knogle-skørhed” á ungum aldri, og orsaka av ovurfita, sum heild hava trupult at virka í gerandisdegnum. Fyri tann einstaka og familjuna er úrslitið ein neilig ávirkan á lívskvalitet og lívsgleði.

Við ovurfita fylgja aðrir trupulleikar

Við ovurfita hjá børnum fylgja sum nevnt fleiri heilsuligir trupulleikar, men tað fylgja eisini nógvir sosialir trupulleikar við ovurfita.

Børn við ovurfita verða í størri mun enn onnur happaði, bæði orsaka av kropsbygnaði og orsaka av, at tey ikki, í sama mun sum onnur, eru før fyri at luttaka í skipaðum ítrótti og rørsluligum leiki.

Manglandi luttøkan í skipaðum ítrótti og/ella í rørsluligum leiki í frítíðini førir eisini við sær, at tey ikki í sama mun gerast partur av sosialum bólkum við javnaldrar, og tískil verða meiri og meiri isoleraði. Hetta hevur stóra ávirkan á lívsgleðina og lívskvalitetin í barna- og ungdómsárunum. Og hevur sostatt eisini stóra ávirkan á, um tú hevur góð ella ring barna- og ungdómsár.

Av somu orsøk mugu avbjóðingarnar við ovurfita millum børn og ung eisini takast í álvara. Hetta eru avbjóðingar, sum er kring alt landið, og Vágs kommuna hevur nú sett sær fyrir at gera nakað við hesar avbjóðingar.

¹ http://setur.fo/fileadmin/user_upload/GFS/PDF-filur/Arbei%C3%B0srit/Arbeidsrit_30-2012.pdf

Er talan um kommunala uppgávu?

Hövuðsorsøkirnar til at Vágs Býráð sær hetta sum eina kommunala uppgávu er, at trupul barna- og ungdómsár hava sera stóra ávirkan á tey val tú ger seinni í lívinum.

Eru barna- og ungdómsárini ring, so er lítið sannlíkt, at Vágur er í tonkunum, tá okkara ungu, eftir lokna útbúgving, skulu velja bústað.

Eru barna- og ungdómsárini hinvegin góð, so er størri sannlíkindi fyri at okkara ungu hava hug at flyta aftur til Vágs eftir lokna útbúgving.

Við øðrum orðum: Góð minnir frá barna- og ungdómsárunum hava stóra ávirkan á um tú flytur aftur til heimstaðin².

Og júst hetta við at skapa góð minnir í barna- og ungdómsárunum er eitt av kjarnuøkjum á dagsskránni hjá Vágs Býráð.

Heildarpolitikk á økinum

Tá býráðsskeiðið byrjaði við ársbyrjan í 2013, setti Vágs Býráð sær fyri at skipa ein heildarpolitikk, har Vágs kommuna gerst ein virkin leikari, tá tey góðu minnini í barna- og ungdómsárunum verða skapt.

Í Vági er ríkt ítróttar-, frítíðar- og mentanarlív. Felagsskapir innan hesi øki hava stóran týdning fyri trivnaði millum børn og ung í Vági. Men hóast eitt megnar arbeiðið, so fevna felagsskapirnar tó ikki um alt. Tí hevur Vágs kommuna eisini valt at gerast virkin á økinum, har ítróttar og frítíðarfelagsskapir ikki røkka, tá tað umræður at fáa børn og ung at trívast. Eitt av fokusøkjum er avbjóðingin við ovurfiti, sum hevur neiliga ávirkan á gerandisdagin hjá einstaklingum og familjum.

Vágs kommuna hevur longi sett í verk fleiri átøk, og fleiri koma.

Á sumri 2013 setti Vágs kommuna saman við Vágs skúla í verk ítróttarbreyt í 8. og 9. flokki, har sterkari fokus enn áður varð sett á ítrótt í skúlanum. Børn og foreldur lata sera væl at ítróttarbreytini, har landsins bestu venjarar innan fótbólt, hondbólt og svimjing, saman við ítróttarlærum stíla fyri. Ítróttarbreytin verður í 2014 víðkað til eisini at fevna um 6. og 7. flokk.

1. februar 2014 byrjaði ungdómstilboðið hjá Vágs kommunu, sum eisini er týðandi partur í skapa trivnaðar umstøður, og at geva okkara børnum og ungu so góðar upplivingar í barna- og ungdómsárunum sum til ber.

² Norðurlandsk granskingarverkætlan, har Granskingardepilin fyri Samfelagsmenning luttók, staðfestir eisini, at ein av hövuðsorsøkunum til at fólk eru flutt aftur til útjaðara-samfeløg er, at tey flyta aftur "til tey góðu minnini".

Ítrótt hvønn dag í Vágs skúla og í Eikilund

Nú verður so næsta átakið sett í gongd. Vágs kommuna hevur í góðum samstarvi við Vágs skúla og dagstovnin Eikilund skipað fyri, at skipaður ítróttur verður í Vágs skúla í dagstovninum Eikilund hvønn dag.

Hetta er eitt átak, sum vit nevna **Ítróttarløtan**.

Í Vágs skúla verður talan um eina royndarverkætlan, sum byrjar komandi skúlaár, har 2. flokkur í Vágs skúla skúlaárið 2014/15 fer at hava ítrótt í 15 minuttir hvønn dag. Serkøn innan venjing og rørlu koma saman við lærarum og skúlaleiðslu at menna 20 venjingar á 15 minuttir, sum verða grundarlag undir **Ítróttarløtuni**.

Í dagstovninum Eikilund eru tey longu byrjaðu við **Ítróttarløtuni**, sum er fyri barnagarðsbørn hvønn dag.

Í Vágs skúla verður **Ítróttarløtan** løgd afturat vanligu ítróttartímunum á tímatalvuni hjá 2. flokki, eins og **Ítróttarløtan** í Eikilund kemur afturat vanligu ítróttar- og rørludegnum, sum er hvørja viku.

Kanningar í grannalondum okkara vísa, at meiri ítróttur í skúlanum og dagstovnum hevur jaliga heildar ávirkan á lívsgleðina hjá børnum og ungum, umframt jaliga ávirkan á innlæringsevni, á konsentratiósevni.

Endamálið við at seta í verk skipan við ítrótti hvønn dag í Vágs skúla og dagstovninum Eikilund skal sostatt bæði síggjast sum ein miðvís ætlan at hjálpa um heilsuligu og sosialu trupulleikarnir, sum standast av ovurfita, samstundis sum hetta hevur eina jaliga ávirkan á innlæringsevni, á tey fakligu úrslitini hjá næminginum.

Ítróttarløtan hvønn dag – hvussu?

Ítróttarløtan í 2. flokki í Vágs skúla verður skipað við 15 minuttum við ítrótti / rørlu eftir 3. tíma hvønn skúladag.

Serkøn innan venjing og rørlu koma saman við lærarum og skúlaleiðslu at menna 20 venjingar á 15 minuttir, sum verða grundarlag undir **Ítróttarløtuni**.

Í dagstovninum Eikilund eru tey longu byrjaðu við **Ítróttarløtu**, sum er fyri barnagarðsbørn fyrrapartin hvønn dag.

Venjingarnar verða skipaðar við teirri grundhugsan, at tað skal verða stuttligt at røra seg. Tað er av týðning, at **Ítróttarløtan** gerst ein góð smílandi løta, sum næmingarnar og barnagarðsbørn gleða seg til. Er tað “lætt” í sinninum at fara til **Ítróttarløtuna**, so er hugurin til at luttaka eisini størri. **Ítróttarløtan** verður innihaldsliga skipað soleiðis at tær eisini fevna um rørlur og venjingar, sum gransking vísir hava ávirkan á innlæringina.

Eftirmeting

Í Vágs skúla verður talan um eitt royndarár í 2. flokki skúlaárið 2014/2015. Við ársbyrjan 2015 verður eftirmeting gjörd og stöðaða tákikin til, hvussu og í hvørjum flokkum **ítróttarløtan** skúlaárið 2015/16 skal skipast.

Ítróttarløtan í Eikilund verður eftirmett í summar, ták tað eisini verður viðgjørt hvussu **ítróttarløtan** skal skipast eftir summarfrítíðina.