



Svendborg  
Kommune

Hermed et udvalg af elevernes citater til, hvordan deres skole kan blive sundere.

#### **Eleverne siger om, hvordan fysisk trivsel på skolen kan sikres:**

- Jeg synes, at vi skal komme noget mere udenfor i timerne. Det er ret svært at sidde stille uden at få noget luft.
- Rene toiletter. Sæbe på hvert enkelt toilet. Flere skraldespande. Bedre fysiske rammer i form af bedre klasselokaler og IT.
- Udluftning i klasserne.

#### **Eleverne siger, om mental sundhed:**

- Der skal være mindre stress, for der er meget stress på skolen.

#### **Eleverne siger, om at få mere viden om overvægt og fedme ind i undervisningen i skolen:**

- Hvis man lavede noget for hele skolen, eksempelvis en sundhedsuge, hvor man ligesom snakkede og lavede en øjenåbner for de unge – at de skal passe på sig selv.
- Mere information om tingene, såsom foredrag.

#### **Eleverne siger, om mad på skolen:**

- Vi kunne få noget bedre og sundere mad i vores kantine, eksempelvis muslibar og salatbar, og droppe det mad, der ikke er sundt.
- Alle elever fik et måltid hver til frokost.
- Det vil hjælpe på sundheden at lade være med at købe så usunde ting i Fakta og andre butikker samt at lave sin egen madpakke.

#### **Eleverne siger, om vand i løbet af skoledagen:**

- Man kunne starte med en vandautomat mere, så flere fik drukket vand nok og færre havde hovedpine.
- 

#### **Eleverne siger om, hvordan man kan få sundere spisevaner:**

- Et sundhedsfag, hvor vi lærer om kostens betydning for kroppen.
- Mere hjemkundskab, hvor vi lærer om sund mad.

#### **Eleverne siger om, hvordan man hjælper eleverne til at være mere aktive i frikvartererne:**

- Flere udendørs og indendørs aktiviteter i frikvartererne.
- Jeg synes, at en time hver dag skal man ud og løbe – eller løbe indenfor når det er vinter.

#### **Eleverne siger om, hvordan man får mere motion ind i skoledagen:**

- Motion minimum 3 gange om ugen og fysiske aktiviteter i timerne.
- Jeg synes, at vi skal have mere idræt. Vi har nemlig kun to timer idræt om ugen. Det er derfor jeg løber en tur 2-3 gange om ugen, og så går jeg også til atletik.

#### **Social og Sundhed**

#### **Forebyggelsessekretariatet**

Svinget 14  
5700 Svendborg

Tlf.: 62 23 40 25

www.svendborg.dk  
sundhed@svendborg.dk

17. december 2013

Sagsid: 12/41162

Afdeling:

Forebyggelsessekretariatet

Ref. ANNBOG



cittaslow - Svendborg

**S**undhed  
i Svendborg

#### **Telefontid:**

Mandag-onsdag 9.00-15.00

Torsdag 9.00-16.45

Fredag 9.00-13.00

#### **Åbningstider ved personligt fremmøde:**

Mandag-fredag 9.00-13.00

Torsdag tillige 14.45-16.45

**Eleverne siger, om rygning på skolen:**

- Der skal gøres mere for at stoppe rygning. Jeg har mere end fem venner, der går udenfor for at ryge, og det er kun 20 meter fra skolen, at det foregår.
- Ingen rygning på skolen, da rygning fylder ret meget i de forskellige 9. klasser.

**Eleverne siger, om hvordan man får eleverne til at stoppe med at ryge:**

- Stop alt rygning på skolen og større konsekvenser når man bryder reglerne.
- Undervisning i rygestop. Eksempelvis hvilke produkter, der hjælper og hvilke, der ikke gør.
- Hvis folk bliver set ryge, bør der ringes hjem. Hvis det er på skolens område, bør de blive smidt ud af skolen.

**Eleverne siger, om hvordan man får dem til at stoppe med at forbruge alkohol og stoffer:**

- At man bliver oplyst om, hvad de forskellige ting, eksempelvis alkohol, gør ved kroppen.
- At man ikke ryger hash.
- Reglerne vedrørende druk og rygning skal der bliver holdt mere øje med. Mange overtræder reglerne, men lærerne holder ikke rigtig øje med det.
- Det ville være godt at få en til at komme ud på skolen og holde et foredrag om konsekvenserne ved alkohol og euforiserende stoffer, så man vidste præcist, hvor fagligt det er.

**Eleverne siger, om seksualundervisning:**

- Få kondomer med hjem fra skole.
- Vi skal lære om sexsygdomme og hvad de gør ved kroppen.