

- Hvis ikkje skulen her har meldt på klassar til vår store tevling i tauhopping er det slett ikkje for seint. Påmeldingssidene er opne frå 2. februar til 6. mars og sjølvtevlinga er frå 20. til 30 april. Den blir i år halde for fjerde gongen og i fjor var meir enn 90.000 med!.

Dette opplyste fylkeslagsleiar for Nasjonalforeningen for folkehelsen i Hordaland og nestleiar i landet Ingebjørg Widding frå Ullensvang då ho vitja det lokale helselaget under lagsmøtet på AFA måndag kveld.

Denne gongen kom ho særleg inn på aktivitetar for dei som har små barn og barn i skulen. Tauhoppingstevlinga er ein del av organisasjonen sitt undervisningsopplegg om kropp, helse, fysisk aktivitet og livsstil – som heiter Petter Puls. Materiellet er lagt til rette for 4. til 6. trinn i grunnskulen og no er det fleire enn 1.000 klassar som brukar det..

Hjarte- og karsjukdommar er framleis det største satsingsfeltet til Nasjonalforeningen. Sunne vanar bør etablerast i barneåra og Petter Puls skal gjera det lettare å jobba med helse i skulen. Oppegget lærer borna om kroppen, integrerer fysisk aktivitet i skulekvardagen, lærer elevane å eta sunt og å avstå frå tobakk.. Meir enn 1.000 klasser har teke i bruk materiellet og lærarane opplyser at Petter Puls stort sett har erstatta anna undervisningsmaterieil. Norske barn sit i gjennomsnitt 10 timar kvar dag og 75.000 veg for mykje. Nasjonalforeningen meiner at alle barn må få moglegheit til ein times fysisk aktivitet om dagen.

- Lærarane seier at vårt opplegg er betre enn kunnskapsløftet, sa Ingebjørg Widding. Ho minna om at 80 prosent av alle hjarteinfarkt kan førebyggjast med betre kosthald og at risikoen for infarkt blir halvert for dei som driv fysisk aktivitet. I danne samanhengen vart det påpeika at uskedelingane er svært flinke til å gå på tur.

Fylkeslagsleiaren hadde merka seg at kafeen i Gamleskulen har vorte ein suksess også som treffstad for småbarnforeldre og oppmoda helselaget og å fylgja opp dette – til dømes med søknad om stønad frå Nasjonalforeningen og kjøp av leiker.

Av Ola Matti Mathisen



Leiar Selma Eik seier velkomstord til fylkeslagsleiar Ingebjørg Widding (til høgre). (Foto: Ola Matti Mathisen)

