

Bygdeaftaler

Der er mange ting der har betydning for at vi trives og har det godt. Det der har særlig betydning for vores sundhed og trivsel er stærke fællesskaber, relationer på tværs af generationer, tilknytning til vores kultur og sprog, samt betydningen af lokale værdier og tilknytning til det sted, hvor man bor. Disse faktorer kaldes også for beskyttende faktorer.

Guide til bygdeaftaler (Arbejdstid: 60 min.)

1. I plenum drøftes resultaterne fra Skolebørnsundersøgelsen (ca. 20 min.). Derefter udvælges temaer, som gruppen mener er vigtige at lave aftaler om for at fremme sundheden og trivslen i bygden.
2. Herefter inddeles gruppen i grupper af 4-8 personer.
3. Hver gruppe nedskriver forslag til fælles aftaler der kan laves inden for de udvalgte temaer.
4. Hver gruppe fremlægger kort gruppens forslag til fælles aftaler i plenum.
5. Når alle grupper har fremlagt, stemmes der om 2-3 aftaler og disse aftaler skrives ind i skabelonen til fælles aftaler for bygden.
6. Inden mødet slutter aftales det, hvornår borgerne skal drøfte aftalen igen.

Arbejdsark

Inkluderende fællesskaber	
<p>Når samfundet aktivt tager medansvar for at skabe gode inkluderende fællesskaber, har det en stor positiv indvirkning på børnenes sundhed og trivsel.</p> <p>Hjælpe spørgsmål:</p> <p>Hvordan kan vi samarbejde om:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ at skabe sunde og inkluderende fællesskaber for vores børn?❖ at lave faste sociale arrangementer for alle i vores bygd? Fx kvartalsvis fællesspisning?❖ at skabe fællesaktiviteter ude i naturen?❖ fejring af højtider?	<p>Aftale:</p> <p>For at støtte op om det gode fællesskab i vores bygd, så aftaler vi:</p> <p>1.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>2.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Eksempler på mulige aftaler:</p> <p>3. At vi vælger en gruppe, som skal planlægge og fordele opgaver i forbindelse med sociale arrangementer.</p> <p>4. At vi sikrer, at alle borgere har mulighed for at deltage i de sociale arrangementer.</p>

Arbejdsark

Organiserede fritidsaktiviteter	
<p>Børn og unge, der deltager i sunde og organiserede aktiviteter, vælger i højere grad alkohol og tobak fra. Samtidig fremmer sunde og inkluderende fællesskaber den mentale sundhed hos både børn og voksne.</p>	<p>Aftale: For at sikre at vores børn og unge er en del af et sundt og organiseret fællesskab i deres fritid, aftaler vi:</p>
<p>Hjælpe spørgsmål:</p> <p>Hvordan kan vi:</p>	<p>1.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">❖ samarbejde om at støtte og motivere vores børn og unge i at deltage i organiserede fritidsaktiviteter?❖ hvordan kan vi lave gode og organiserede aktiviteter for vores børn, unge og familier?	<p>2.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Eksempler på mulige aftaler:</p> <p>3. At støtte vores børn, unge og familier i at deltage i organiserede aktiviteter i fritiden.</p> <p>4. At støtte op om de børn og unge, hvis forældre ikke har ressourcer til at støtte deres barn i at deltage i organiserede aktiviteter.</p>

Arbejdsark

Venner	
<p>Ved at være opmærksom på at skabe gode relationer til hinanden kan I støtte børn og unges venskaber og hjælpe med at skabe positive fællesskaber.</p> <p>Hjælpe spørgsmål:</p> <p>Hvordan kan vi:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ støtte op om vores børns og unges venskaber?❖ skabe positive fællesskaber blandt børn, unge og voksne?❖ være gode rollemodeller for børn og unge, så de lærer at skabe gode fællesskaber?	<p>Aftale:</p> <p>For at sikre os at både børn og voksne er en del af fællesskabet i vores bygd aftaler vi:</p> <p>1.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>2.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Eksempler på mulige aftaler:</p> <p>3. At vi hjælper vores børn og unge til at forstå og acceptere kammeraterne, så der bliver plads til forskellighed.</p> <p>4. At vi viser vores børn og unge at man kan være kammerater med flere forskellige personer.</p>

Arbejdsark

Mobning	
<p>Et stærkt inkluderende fællesskab er den bedste forebyggelse af mobning. Som borgere kan I være med til at støtte op om det gode fællesskab.</p>	<p>Aftale: For at sikre os at alle borgere trives og er en del af fællesskabet i vores bygd aftaler vi:</p> <p>1.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Hjælpe spørgsmål:</p> <p>Hvordan kan vi:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ lære vores børn og unge at være en god ven?❖ lave en fælles aftale om at handle hurtigt, når der er mistanke om mobning blandt børn, unge eller voksne?❖ sikre at vores børn og unge ved, hvem de skal gå til, hvis de oplever problemer med mobning?	<p>2.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Eksempler på mulige aftaler:</p> <p>3. At vi er opmærksomme på, om et barn, en unge eller en voksen gentagne gange holdes uden for fællesskabet.</p> <p>4. At vi får nedsat en gruppe som kan arbejde med at nedbringe mobning blandt børn, unge og voksne.</p>

Arbejdsark

Ude- og sengetider	
<p>Børn har brug for en god lang nattesøvn, for at være friske til at modtage undervisning, derfor er det vigtigt at børn har faste sengetider.</p>	<p>Aftale: For at vores børn får deres søvnbehov dækket og ikke er uden opsyn om aftenen, aftaler vi:</p>
<p>Børn på 10-12 år bør sove ca. 10 timer i døgnet.</p>	1. _____ _____
<p>Børn på 13-16 år bør sove ca. 9-10 timer i døgnet.</p>	_____
<p>Hjælpe spørgsmål:</p>	2. _____ _____
<p>Hvordan kan vi lave en fælles aftale om:</p>	_____
<ul style="list-style-type: none">❖ hvor længe børnene må være ude om aftenen i hverdagen og weekenden?❖ hvornår skal børnene i seng i hverdagen og i weekenden?❖ hvordan sikrer vi, at der bliver holdt fælles opsyn med vores børn, når de er ude om aftenen (både weekend og hverdag)?	<p>Eksempler på mulige aftaler:</p> <p>3. At vores børn skal være hjemme om aftenen i hverdagen: Kl. _____ for 10-12 år Kl. _____ for 13-16 år</p> <p>i weekenderne: Kl. _____ for 10-12 år Kl. _____ for 13-16 år</p> <p>4. At vores børn har faste sengetider i hverdagen: Kl. _____ for 10-12 år Kl. _____ for 13-16 år</p> <p>i weekenderne: Kl. _____ for 10-12 år Kl. _____ for 13-16 år</p>

Arbejdsark

Klare grænser for rusmidler og tobak	
<p>Når bygden står sammen om en fælles holdning til alkohol, hash og tobak, støtter I jeres børn og unge i ikke at bruge rusmidler.</p>	<p>Aftale: For at forebygge at vores børn og unge begynder at drikke og ryge, så aftaler vi:</p>
<p>Hjælpe spørgsmål:</p>	<p>1.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Hvordan kan vi lave en fælles aftale om:</p>	<p>2.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">❖ at vi fastholder at børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol, bruger hash eller ryger tobak?	
<ul style="list-style-type: none">❖ at sikre at vores børn og unge har nogle voksne at gå til, hvis de har problemer med alkohol, hash eller tobak og har brug for nogen at snakke med?	
<ul style="list-style-type: none">❖ hvornår og hvordan kontakter vi hinanden?	
	<p>Eksempler på mulige aftaler:</p> <p>3. At vi har en klar holdning til, at vi hverken køber eller serverer alkohol og tobak til vores børn.</p> <p>4. At vi voksne er gode rollemodeller i forhold til at begrænse synligheden af påvirkede voksne i offentligheden</p>



Arbejdsark

Andre aftaler	
Her kan laves aftaler som er specifikt rettet mod bygden.	Aftale:
	1.
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	2.
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	3.
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	4.
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	



Arbejdsark

