

## **Motions- og aktivitetspolitik for Dohns Minde.**

På Dohns Minde lægges der vægt på, at det enkelte barn/ den enkelte unge holder sig fysisk og psykisk aktiv og i god form. Vi vil derfor hjælpe barnet/den unge med at etablere -eller fastholde gode vaner i den forbindelse.

Vi anser løbende og stabil fysisk aktivitet som en forudsætning for en tilfredsstillende følelsesmæssig udvikling i ungdomsårene og vi vil derfor bruge de fysiske aktiviteter som et aktiv i forhold til, at barnet/ den unge kan blive mere bevidst om- og tilfreds med sin egen krop og sin fysiske formåen.

Mange børn er eller bliver overvægtige og ofte har de ingen indsigt i, hvad de kan gøre anderledes. Det er muligt de kommer fra hjem, hvor der ikke er tradition for at bevæge sig og måske har der heller ikke været økonomisk basis for at kunne tilbyde barnet/ den unge en aktiv fritidsbeskæftigelse.

Vi finder det vigtigt for såvel den fysiske som den psykiske udvikling, at man føler velvære og tilfredshed ved sin krop, at man kan mærke sig selv og at man tør/kan deltage i de aktiviteter andre børn og unge tilbydes.

Vi vil derfor forsøge at aktivere børn og unge på Dohns Minde ved at:

- sikre at huset har faste aktivitets/ motionsdage minimum hver anden uge.
- opfordre alle børn og unge til at gå til en fast aktivitet udenfor huset, som Dohns Minde betaler for
- motivere børn og unge til at cykle mest muligt – herunder cykle til skole, når det er muligt
- gå ture og bruge den omkringliggende natur
- være opmærksom på motionstilbud og aktivitetstilbud fra kommunen eller andre
- indrette haven så den inviterer til fysiske aktiviteter og/eller rekreativt ophold
- være opmærksom på behovet for fysiske udfoldelse og aktiviteter, når der planlægges koloni både sommer og vinter
- bruge den samfundsmæssige fokusering på kroppens udseende som et aktiv i forhold til at motivere de unge til at dyrke afbalanceret motion

Senest revideret februar 2012

Inge Holtkøtter

Forstander

