



# Aktivitetsoversigt

- sundhed, trivsel og aktiv fritid

# Børnesundhedsprofilen 2021 - København

## Introduktion

Denne aktivitetsoversigt giver et overblik over en række indsatser og tilbud, der kan styrke trivsel, sundhed og et aktivt fritidsliv blandt børn i 0.-9. klasse på københavnske skoler. Sundhed og trivsel har afgørende betydning for børns udvikling, læring og en god skolegang. Med børnesundhedsprofilen får skolen et datadrevet grundlag for at arbejde med opfølgende tiltag til fremme af børnenes sundhed og trivsel, og som kan bidrage til at højne den faglige kvalitet på skolen.

Skolens rapport med resultater fra børnesundhedsprofilen kan sammen med aktivitetsoversigten bidrage til at udvælge temaer som led i skolens løbende arbejde med at styrke elevernes trivsel og sundhed. Det kan være relevant at drøfte resultaterne fra børnesundhedsprofilen i skolebestyrelsen og elevrådet, samt i lærerteamet og med skolens ressourcepersoner.

Tilbuddene i aktivitetsoversigten er et supplement til de muligheder, der allerede i dag findes på skolerne for at intervenere, hvis trivslen hos enkelte børn eller klasser ikke er god. Det kan fx være skolens eget Ressourcecenter og Pædagogiske Læringscenter, herunder fx skole-socialrådgivere eller sparring fra den tværlige support. Disse muligheder er ikke udfoldet i aktivitetsoversigten.

## Om aktivitetsoversigten

Aktivitetsoversigten rummer information om indsatser og tilbud inden for hvert af emnerne i *Børnesundhedsprofilen 2021 - København*, bl.a. Mental sundhed og trivsel, Præstationskultur, Fysisk aktivitet og fritidsliv, Digital adfærd samt Nikotin og tobak. Vær opmærksom på, at mange tilbud kan bruges på tværs af flere emner – fx kan det at arbejde med krop og bevægelse styrke den mentale sundhed og øge sammenholdet i klassen, samtidig med at det styrker indlæringen.

Den enkelte aktivitet i aktivitetsoversigten er kort beskrevet i forhold til den tiltænkte aldersgruppe og eventuelle omkostninger. Ud for hver aktivitet findes et ikon, som beskriver, om tilbuddet er målrettet skolen/bestemte klassetrin eller individrettet.



Skole-/klasse-/gruppeniveau



Individniveau

Aktivitetsoversigten er udarbejdet i et samarbejde mellem Børne- og Ungdomsforvaltningen, Kultur- og Fritidsforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. I aktivitetsoversigten indgår både kommunale og eksterne tilbud. Oversigten er ikke udtømmende, og Københavns Kommune er ikke ansvarlig for de eksterne tilbud, men formidler blot information og kontaktoplysninger herom. Aktivitetsoversigten vil løbende blive opdateret på opgaveportalen.

## Spørgsmål og opfølgning

Skolen har mulighed for at få en eller flere konsulenter fra de forvaltninger, som står bag spørgeskemaundersøgelsen, ud for at gennemgå skolens lokale resultater af børnesundhedsprofilen samt bidrage til skolens arbejde med sundhed, trivsel og aktiv fritid med afsæt i resultaterne. Hvis dette har interesse, eller hvis I har øvrige spørgsmål om skolerapporten, kan I kontakte fællespostkassen for Børnesundhedsprofilen på [bsp@kk.dk](mailto:bsp@kk.dk)

## **Indhold i aktivitetsoversigten**

<b>Mental sundhed og trivsel</b>	<b>s. 3</b>
<b>Præstationskultur</b>	<b>s. 6</b>
<b>Forskelsbehandling og grænsesætning</b>	<b>s. 7</b>
<b>Fysisk aktivitet og aktivt fritidsliv</b>	<b>s. 8</b>
<b>Overblik over faciliteter i nærområdet</b>	<b>s. 11</b>
<b>Aktiv transport</b>	<b>s. 11</b>
<b>Digital adfærd</b>	<b>s. 12</b>
<b>Søvn</b>	<b>s. 14</b>
<b>Spisevaner</b>	<b>s. 15</b>
<b>Seksuel sundhed</b>	<b>s. 16</b>
<b>Nikotin og tobak</b>	<b>s. 17</b>
<b>Alkohol og andre rusmidler</b>	<b>s. 18</b>

## Mental sundhed og trivsel



### Materiale til trivselsdag – Red Barnet

Inspirationsmateriale til trivselsdag, der består af små film, cases og fællesøvelser målrettet henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling. Materialet er til børn fra 0.-9. klasse og er gratis.

Læs mere:

[Link til min-skole-min-ven](#)



### Vores klassefællesskab – Børns Vilkår

'Vores klassefællesskab' er en workshop for 4.-9. klassesetrin. Workshoppen afholdes af Børns Vilkår og sætter fokus på fællesskaber og mobning. Gennem dialog og øvelser inddrages børnene i at udvikle konkrete ideer til, hvordan de selv kan være med til at skabe et trygt fællesskab i klassen. Prisen er 1700DKK samt evt. et transportgebyr.

Kontakt:

<https://bornsvilkar.dk/oplaeg/vores-klasse-faellesskab/>



### Åben Skole

Åben Skole har mange tilbud, der styrker trivsel og fællesskab eller sætter fokus på fx konflikthåndtering.

Søg på "trivsel" eller "sundhed": [aabenskole.kk.dk](http://aabenskole.kk.dk)



### Kattinge Værk

Kattinge Værk drives af Børne- og Ungdomsforvaltningen og tilbyder aktiviteter og overnatning. Der tilbydes bl.a. et tema, hvor trivsel og samarbejde er i fokus gennem fysisk aktivitet, leg og læring. Aktiviteterne afvikles i Kattinge Værks smukke natur, hvor naturens elementer får en fremtrædende rolle. Et vigtigt element i friluftsføreløbene vil altid være samarbejde, og aktiviteterne har til formål, at eleverne gennem lege og samarbejdsøvelser oplever hinanden i nye, sjove og udfordrende situationer.

Det enkelte forløb sammensættes i et samarbejde mellem Kattinge Værk og elevernes lærere og pædagoger, og tager udgangspunkt i klassens behov.

Aktiviteter er gratis, mens der betales for overnatning og forplejning. Læs mere: [Afdelingen for Bæredygtig Udvikling \(kk.dk\)](#)



### Cool Kids/Chilled

Cool Kids/Chilled er et gruppebehandlingsprogram i Københavns Kommune, der lærer børn, unge og forældre konkrete redskaber, som gør det nemmere at håndtere og overvinde utryghed, angst og bekymring i hverdagen. Cool Kids er for børn i alderen 7-12 år med forældre, mens Chilled er målrettet børn i alderen 13-19 år. Forløbet er gratis, og forældre kan ansøge om et forløb. Oplever skolen at et barn/ung kunne have glæde af et forløb, formidler skolen efter aftale med forældre kontakt mellem forældre og skolens psykolog.



### **Headspace individuel rådgivning**

Headspace er et gratis rådgivningstilbud til alle børn og unge i alderen 12-25 år. Rådgivningen varetages af frivillige ungerådgivere og alle spørgsmål og problemer er velkomne i headspace. Der tilbydes både rådgivning over telefon, chat og samtaler. Der findes headspace centre i København, Hvidovre, Albertslund, Frederiksberg, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe og Gentofte.

Kontakt:

Tlf.: 53 73 30 01, SMS: 1403

[www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)



### **Råd og vejledning for børn, unge og familier**

Råd og vejledning for børn, unge og familier er et åbent, anonymt rådgivningstilbud under Socialforvaltningen. Her kan børn, unge og familier henvende sig med deres problemer og spørgsmål. Henvendelser er anonyme og bliver ikke registreret. Rådgiverne er uddannet til at give råd og vejledning om stort og småt, fx skole og uddannelse, familieproblemer, alkohol, hash, ensomhed, mobning og kriminalitet.

Kontakt:

Tlf. 33 17 34 42

<https://www.kk.dk/raad-og-vejledning-boern-unge-og-familier>



### **BørneTelefonen - Børns Vilkår individuel rådgivning**

Børns Vilkår tilbyder gratis og anonym telefonrådgivning til børn og unge, forældre og fagpersoner. Børns Vilkår har også en brevkasse og en række konkrete råd om bl.a. eksamensangst, gaming, stress og sorg på deres hjemmeside.

Kontakt:

BørneTelefonen: 116 111

<https://bornsvilkar.dk/>



### **Mindhelper råd og redskaber**

Mindhelper er en hjemmeside til unge med gode råd, idéer og redskaber til at håndtere fx stress, angst, ensomhed, misbrug mm. Siden drives af regionerne og indeholder videoer, artikler og brevkasser om håndtering af forskellige problematikker. Derudover tilbydes to gratis online-forløb om hhv. håndtering af angst og mindfulness.

Kontakt:

[Mindhelper - Guider Unge Gennem Hårde Tider](#)



### **De Unges Hus - Vilde Liv**

Tilbud til unge mellem 12 og 18 år, der færdes på og omkring Christiania og som har problemer med ustabil opvækst, lavt selvværd, ensomhed, eller er berørt af vold, kriminalitet, hjemløshed osv. Der tilbydes gratis anonym rådgivning og fælles aktiviteter, voksenkontakt, fællesspisning osv. Findes i den farverige skurvogn lige ved volden for enden af Bådsmandsstræde bagved Fredens Ark.

Kontakt:

[Vilde Liv \(kk.dk\)](http://vildeliv.kk.dk)



### **De Unges Hus - Pigegruppen**

Pigegruppen er et gratis tilbud til udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet, og/eller har et forbrug af rusmidler. Pigegruppen arbejder med at skabe tillidsfulde relationer, hvor der skabes anerkendelse, ligeværd og gensidig respekt.

Kontakt:

[Pigegruppen \(kk.dk\)](http://pigegruppen.kk.dk)

Haderslevgade 19-21

1671 København V



### **TeenageForældre - Sundhedsstyrelsen**

Sundhedsstyrelsens hjemmeside teenageforældre.dk sætter fokus på, hvordan man som teenageforældre får en god relation og dialog med sin teenager. På siden kan forældre blive klogere på deres teenagers sundhed og trivsel og finde konkrete værktøjer til en god relation og dialog om de emner, der fylder i teenagelivet som fx alkohol og brug af digitale medier.

Læs mere: [TeenageForældre - Sundhedsstyrelsen](http://teenageforældre-sundhedsstyrelsen.dk)

## Præstationskultur



### Forløb om pres og stress - Børns Vilkår

Gratis undervisningsmaterialer fra Børns Vilkår for lærere, der underviser i udskolingsklasser. I undervisningsmaterialerne 'Undersøg unges pres og stress' til samfundsfag og matematik arbejder børnene med de to begreber *pres* og *stress*. Børnene får indsigt i, hvad det er, der presser og stresser børn og unge i dag, og børnene udvikler handlekompetencer ift. at modvirke pres og stress hos sig selv og andre.

Læs mere:

[Undersøg unges pres og stress - Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](https://bornsvilkar.dk)



### Temaoplæg om pres og præstationer - Headspace

Headspace tilbyder temaoplæg om pres og præstationer for udskolingen for grupper ml. 20-100 personer. Det kan efter aftale omhandle emner såsom ensomhed eller kropsidealer og sundhed. Oplæg fremgår ikke af hjemmesiden, men kan aftales via nedenstående kontakt.

Kontakt:

Tlf.: 31 10 13 30

<https://headspace.dk/>

Kontaktperson: Louise Funch Nielsen, Ungerådgiver



### Dansk Center for Undervisningsmiljø

Dansk Center for Undervisningsmiljø tilbyder et gratis undervisningsmateriale målrettet udskolingen, hvor der sættes fokus på præstationskultur i skolen.

Læs mere:

[Præstationskultur i skolen - Dansk Center for Undervisningsmiljø \(dcum.dk\)](https://dcum.dk)



### ROBUS

ROBUS er et gratis rådgivnings- og behandlingstilbud under Socialforvaltningen til børn og unge, der har udfordringer med selvskadende adfærd, spiseforstyrrelse eller er på vej til at udvikle en spiseforstyrrelse. ROBUS tilbyder rådgivning og samtaleforløb til børn, unge og deres familie for at hjælpe med at bryde det spiseforstyrrede eller selvskadende mønster. ROBUS tilbyder også rådgivning og vejledning til fagpersoner.

Kontakt:

Tlf. 21 47 54 98

[robus@kk.dk](mailto:robus@kk.dk)

[ROBUS | ROBUS \(kk.dk\)](https://robus.kk.dk)

## Forskelsbehandling og grænsesætning



### Normstormerne

Normstormerne er et normkritisk LGBTQIA+ projekt, som arbejder med anti-diskrimination og anti-mobning i udkolingen. Børnene får mulighed for arbejde med en mere nuanceret forståelse af køn og seksualitet og selv være med til at udvikle konkrete redskaber til at modarbejde mobning og diskrimination, så klassen bliver et trygtere sted for alle, uanset kønsidentitet, kønsudtryk og seksuel orientering. Normstormerne har gratis tilbud til folkeskoleklasser gennem Åben Skole, samt tilbud i BUF Akademi om kompetenceløft til lærere.

Læs mere:

[Normstormerne \(kk.dk\)](http://kk.dk)



### Trivsel og tryghed for LGBT+-elever

Gratis materiale målrettet lærere, pædagogisk personale og ledelse i grundskolen. Her er viden om LGBT+-området, opmærksomhedspunkter til det igangværende trivselsarbejde, råd til at håndtere mistrivsel, undervisningsforløb om mangfoldighed og et værktøj til at skabe dialog i medarbejdergruppen om trivsel for LGBT+-elever.

Læs mere:

[Trivsel og tryghed for LGBT+-elever - Dansk Center for Undervisningsmiljø](http://www.danskcenterforundervisningsmiljo.dk)



### GirlTalk

GirlTalk er en gratis og anonym chat- og SMS-rådgivning om selvværd og trivsel til piger og kvinder mellem 12 og 24 år. Rådgivningen varetages af frivillige og har åbent hver aften.

Kontakt:

SMS: 49 49 18 18

[www.girltalk.dk](http://www.girltalk.dk)



### De Unges Hus - Qlubb1

Åbent anonymt rådgivningstilbud under Socialforvaltningen, der også tilbyder gruppeforløb, for LGBT+ unge i alderen 12-18 år, der i tillæg til ud-sathed føler sig forkerte i/er i tvivl om det køn de biologisk er tildelt.

Læs mere:

[QLUBB1 | De Unges Hus \(kk.dk\)](http://www.qlubb1.dk)



### Transkulturelt Terapeutisk Team

I Osrarhuset på Nørrebro tilbyder Transkulturelt Terapeutisk Team psykologisk rådgivning og behandling af etniske minoritetsunge. Teamet består af psykologer med forskellige etniske baggrunde, der tilbyder psykosocial rådgivning og behandling. Tilbuddet er bl.a. for etniske minoritetsunge og familier, der oplever samfundsmæssige, familierelaterede eller personlige problemer.

Kontakt:

[ttdenmark@yahoo.com](mailto:ttdenmark@yahoo.com)

[www.ttdenmark.dk](http://www.ttdenmark.dk)



## Fysisk aktivitet og aktivt fritidsliv

Der findes i Københavns Kommune mange tilbud, der understøtter et aktivt kultur-, fritids- og foreningsliv for børn og unge. I nedenstående er kort beskrevet udvalgte indsatser og tilbud. Hvis I som skole har brug for yderligere viden, så er I altid velkomne til at kontakte Kultur- og Fritidsforvaltningens afdeling for Idrætsudvikling, der kan være behjælpelig med at uddybe de enkelte tilbud/indsatser samt guide jer til nogle af de mange foreninger, der er i København.

Kontakt:

Idrætsudvikling ved Camilla Graversgaard Nielsen

[cx52@kk.dk](mailto:cx52@kk.dk)

Tlf.: 26 34 46 15



### Åben Skole – København

På Åben Skole-portalen i Københavns Kommune er samlet hundredvis af eksterne læringsforløb, som de københavnske folkeskoler gratis kan benytte sig af. Her ligger der også et stort udbud af foreningssamarbejder, bevægelsesaktiviteter, aktiviteter i det fri, udeskole, samarbejdsøvelser mv., der giver eleverne en kropslig oplevelse og en varieret skoledag.

Læs mere:

[aabenskole.kk.dk](https://aabenskole.kk.dk)



### Samarbejdspuljen – Åben Skole-samarbejde med foreninger

Samarbejdspuljen i Københavns Kommune kan søges af skoler og foreninger i fællesskab til Åben Skoleforløb. Der findes foreninger over hele København, der er klar på at indgå samarbejde med skoler og kan skræddersy et forløb efter behov og alderstrin. Et forløb med en forening kan medvirke til at variere skoledagen, øge bevægelsen blandt børnene og introducere dem til det lokale foreningsliv.

Læs mere:

<https://aabenskole.kk.dk/artikel/samarbejdspuljen-skoler-og-folkeoplysende-foreninger>



### FerieCamp – gratis aktiviteter i de store skoleferier

FerieCamp er et gratis tilbud for alle børn og unge (3-17 år) i Københavns Kommune om kultur- og fritidsaktiviteter i skolernes ferier. Aktiviteterne spænder fra sport til kreative aktiviteter både inde og ude. Aktiviteterne er arrangeret af en lang række foreninger og kulturtilbud fordelt i hele København. Tilbuddet kræver i udgangspunktet ikke tilmelding på forhånd.

Læs mere:

[www.feriecamp.kk.dk](http://www.feriecamp.kk.dk)



### **FerieCamp POP-UP – gratis aktiviteter for særlige grupper i elever uden for skoletiden**

FerieCamp tilbyder også særlige POP-UP-aktiviteter for afgrænsede grupper af udsatte børn og unge (3-25 år), hvor der er behov for en særlig indsats. Det kan fx være børn med sociale eller adfærdsmæssige udfordringer, hvor det vurderes, at fysisk aktivitet kan bidrage til en bedre trivsel. FerieCamp kan tilrettelægge gratis skræddersyede aktiviteter med idræts- og kulturaktører for mindre grupper af børn. Aktiviteterne kan både ligge i og uden for skoletiden, men med deltagelse af børnenes lærere/pædagoger.

Læs mere:

<https://feriecamp.kk.dk/samarbejdspartnere/pop-up-aktiviteter>



### **Bedst Sammen**

På Børne- og Ungdomsforvaltningens side 'Bedst Sammen' findes en række idéer og inspiration til bevægelsesaktiviteter i og uden for klasserummet, legepakker til KKFO og understøttende materialer, som frit kan hentes og printes: [Link til bevægelsesaktiviteter.](#)

Kontakt:

[bedstsammen@kk.dk](mailto:bedstsammen@kk.dk)



### **Københavns Naturskole**

Københavns Naturskole er et gratis udeskoletilbud, der blandt andet giver eleverne lejlighed til at prøve kræfter med læringsrige aktiviteter i naturen – fra orienteringsløb til fiskeri og indsamling af svampe. Interesserede elever kan efterfølgende dyrke aktiviteterne på egen hånd eller i etablerede fællesskaber, og både i forbindelse med transporten ud og under selve aktiviteten er der rig lejlighed til at være fysisk aktiv.

Forløb bookes på: [www.groen.kk.dk](http://www.groen.kk.dk)



### **Aktiv Skole – Danmarks Idrætsforbund (DIF)**

DIF tilbyder en gratis manual til FIT FIRST konceptet, som DIF har udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet og Team Danmark. DIF giver mulighed for gratis at deltage i Skole Olympiske Lege, hvor lærere og skoleklasser landet over kan styrke klassefællesskabet gennem leg og bevægelse. DIF tilbyder oversigter over idrætsforbundenes Åben Skoleforløb samt hjælpeværktøjer til Åben Skoleforløb.

DIF tilbyder derudover i samarbejde med Team Danmark og VIA University College konceptet [Idrætsskoler](#) til skoler, der ønsker en stærk og meningsfuld idrætsprofil. Tilsvarende tilbydes [Idrætscertificeret SFO](#) til SFO'er, der ønsker at bruge idræt som metode i deres pædagogiske arbejde.

Kontakt:

Tlf.: 43 26 26 26

[dif@dif.dk](mailto:dif@dif.dk)



### **Bevægelse i undervisningen, turneringer, idræt - Dansk Skoleidræt**

Dansk Skoleidræt tilbyder gratis adgang til en portal med aktiviteter i skolens forskellige arenaer, fx i undervisningen, i frikvartererne og efter skole gennem et bredt udvalg af tilbud, aktiviteter og turneringer. Dansk Skoleidræt tilbyder også kompetenceudvikling af lærere og pædagoger, og understøtter udviklingen af en skole, hvor reformens krav om 45 minutters daglig idræt, motion og bevægelse håndteres med fokus på varierede og kvalitetsfyldte tilbud.

Kontakt:

Tlf.: 65 31 46 46

[skoleidraet@skoleidraet.dk](mailto:skoleidraet@skoleidraet.dk)

<https://skoleidraet.dk/>



### **Fysisk og mental sundhed gennem motion - DGI**

DGI samarbejder med skoler og institutioner om at styrke børn og unges fysiske og mentale sundhed med idræt og motion som afsæt.

DGI tilbyder en gratis øvelsesbank online med aktiviteter i leg og bevægelse. Derudover tilbyder DGI blandt andet også kurser, Åben Skoleforløb, udeskolecertificering samt idræts-certificering af skoler og institutioner, der ønsker at sætte kropslig dannelse og kropsbevidsthed tydeligt på skemaet.

Kontakt:

Tlf.: 79 40 40 40

[Info@dgi.dk](mailto:Info@dgi.dk)

[Skole- og institutionssamarbejde - Projekter med DGI](#)



### **FritidsGuiderne KBH - hjælp børn i gang med en fritidsaktivitet**

Skoler kan henvise børn til FritidsGuiderne KBH, der arbejder for at give udsatte børn og unge i alderen 3-17 år et aktivt fritidsliv. Indsatsen arbejder med forskellige tilbud, der tager udgangspunkt i den hjælp, som det enkelte barn/familie har brug for ift. at komme i gang med en fritidsaktivitet. Det kan fx være fritidsvejledning eller et forløb, hvor barn og familie får tilknyttet en frivillig, der i en begrænset periode hjælper barn og familie med en tryk start i kultur- og foreningslivet. FritidsGuiderne KBH er et partnerskab mellem Red Barnet og Københavns Kommune.

Læs mere:

[www.fritidsguiderne.kk.dk](http://www.fritidsguiderne.kk.dk)



### **Økonomiske støttemuligheder**

Børn fra økonomisk trængte familier samt børn og unge med flygtningestatus bosat i Københavns Kommune kan få økonomisk støtte til foreningskontingent, udstyr og stævnedeltagelse. Der kan årligt søges om max 1.000 kr. pr. barn til kontingent og max 500 kr. pr. barn til udstyr/stævnedeltagelse. Foreninger, kulturtilbud og frivillige i FritidsGuiderne KBH kan søge om støtte på vegne af et barn eller ung.

Læs mere:

[www.kk.dk/kontingent](http://www.kk.dk/kontingent)

## Overblik over faciliteter i nærområdet

I Københavns Kommune findes mange faciliteter til fysisk aktivitet og kultur- og fritidsliv. I nedenstående er det muligt at finde mange af disse faciliteter – såsom idrætshaller, kulturhuse, biblioteker m.fl.:

**Idrætsanlæg og haller:** [Idrætsanlæg og haller \(kk.dk\)](#)

**Udendørs fitnessanlæg:** [Udendørs fitnessanlæg \(kk.dk\)](#)

**Svømmehaller og bade:** [Svømmehaller og bade \(kk.dk\)](#)

**Københavns Kommunes Gadeidræt:** [Gadeidræt \(kk.dk\)](#)

**Københavns legepladser:** (inkl. bemandede legepladser): [Københavns legepladser \(kk.dk\)](#)

**Parker og grønne områder:** [Parker og grønne områder \(kk.dk\)](#)

**Kulturhuse i København:** [Kulturhuse i København \(kk.dk\)](#)

**Biblioteker i København:** [Biblioteker \(kk.dk\)](#)

### Overblik over fritidsaktiviteter i København

Kultur- og Fritidsforvaltningen har udarbejdet et foreningskatalog med relevante informationer om de foreninger, der er vant til at tage imod og fastholde børn og unge, der får hjælp via vores tilbud.

Læs mere:

[Overblik over fritidsaktiviteter i København | FritidsGuiderne KBH \(kk.dk\)](#)

Idrætsorganisationerne DGI/DIF har udarbejdet en foreningsoversigt, hvor man kan zoome ind på idrætsaktiviteter. Her ses også, om foreningen tilbyder andre idrætter fordelt på aldersgrupper og køn.

Læs mere:

[Find idræt | Bevæg dig for livet \(bevaegdigforlivet.dk\)](#)

## Aktiv transport



### Alle Børn Cykler – Cyklistforbundet

Cyklistforbundets Alle Børn cykler kampagne er gratis at deltage i og henvender sig til alle klassetrin, indeholder en landsdækkende cykeldyst, undervisningsmateriale til fagene og en forældreindsats. Derudover tilbyder Cyklistforbundet gratis inspiration til cykelleg og cykling i skolen.

Kontakt:

Tlf.: 33 32 31 21

[post@cyklistforbundet.dk](mailto:post@cyklistforbundet.dk)

[Til skoler og daginstitutioner \(cyklistforbundet.dk\)](http://cyklistforbundet.dk)



### Færdselsundervisning og skolepatruljer – Rådet for Sikker Trafik

Rådet for Sikker Trafik tilbyder gratis undervisningsmateriale til den lovpligtige færdselsundervisning til alle klassetrin, herunder gå- og cyklistprøven. Desuden tilbyder Rådet for Sikker Trafik årligt et kursus for skolens færdselskontaktlærer.

På hjemmesiden [www.sikkertrafik.dk/skole](http://www.sikkertrafik.dk/skole) er desuden samlet alt I behøver for at komme i gang med skolepatruljer.

Kontakt:

Tlf.: 39 16 39 39

[info@sikkertrafik.dk](mailto:info@sikkertrafik.dk)

## Digital adfærd



### Center for Digital Dannelse

Center for Digital Dannelse tilbyder undervisningsforløb til skoler med fokus på at hjælpe børn, unge og voksne med at navigere i en verden, som bliver mere og mere digital. Der er undervisningsmateriale målrettet fra 1.-9. klassetrin. Forløbene kan afvikles på mellem 4-6 lektioner pr. årgang og opfylder de faglige mål indenfor it og kommunikation i faget Dansk. Materialepakken koster 3500 DKK årligt.

Kontakt:

Tlf.: 71 74 38 76

[Center for Digital Dannelse - Center for Digital Dannelse](#)



### Center for Digital Pædagogik

Center for Digital Pædagogik tilbyder undervisningsforløb til skoler med fokus på at øge børns trivsel og dannelse ved at give viden, skabe refleksion og dialog hos børnene over deres egen og andres digitale adfærd og liv. Materialet består af undervisningsmoduler til 2.-9. årgang, Der tilbydes desuden foredrag og rådgivning om emner inden for digital dannelse og -adfærd.

Læs mere:

[Om-Dit-Liv-Paa-Nettet.pdf \(cfdp.dk\)](#)

[Børn & unge på nettet - Center for Digital Pædagogik \(cfdp.dk\)](#)



### deSHAME - Red barnet

Red Barnets projekt deSHAME er et gratis undervisningsmateriale målrettet udskoling med fokus på digitale sexkrænkelser blandt unge. Materialet er et redskab som skal skabe refleksion og give børnene viden om digitale sexkrænkelser og arbejde med positive fællesskaber på de digitale platforme samt styrke unges evne til at genkende krænkende adfærd og sige fra på egne og andres vegne. Materialet består af fire moduler.

Læs mere:

[deSHAME - et undervisningsmateriale om digitale sexkrænkelser \(redbarnet.dk\)](#)



### Fælles om den gode tone - Red Barnet

Undervisningsmaterialet 'Fælles om den gode tone' kan afvikles på tre lektioner. Formålet med undervisningsmaterialet, er at klæde børn på til at genkende og forstå dynamikkerne i digitale fællesskaber, så de bliver bedre rustet til at bidrage til sunde digitale fællesskaber samt til at reagere og bede om hjælp, hvis fællesskaberne er usunde. Materialet er gratis og er målrettet udskoling.

Læs mere:

[Fælles om den gode tone | Red Barnet](#)



### **Vores digitale fællesskaber – Børns Vilkår**

En workshop fra Børns Vilkår for 3.-10. klassesetrin, der sætter fokus på digital mobning og trivsel. Gennem dialog og øvelser inddrages børnene i at udvikle konkrete forslag til, hvordan børn og unge kan styrke positive online fællesskaber. Prisen er 1700DKK samt evt. et transportgebyr.

Læs mere:

<https://bornsvilkar.dk/oplaeg/vores-digitale-faellesskaber/>



### **Dansk Center for Undervisningsmiljø**

Dansk Center for Undervisningsmiljø tilbyder dialogkort om digital mobning til brug i skole-forældre samarbejdet til 40 DKK pr. sæt. Vel-egnet til fx forældremøder. Der findes på hjemmesiden 5 gode råd til skolen om arbejdet med digital mobning, som er mulig at printe og hænge op. Der findes også et dialogværktøj til udskolingen om krænkende billeddeling.

Læs mere:

[Ta' en snak...om børnenes digitale virkelighed - Dansk Center for Undervisningsmiljø \(dcum.dk\)](https://dcum.dk/ta-en-snak...om-bornerenes-digitale-virkelighed)

[Ta' en snak...om krænkende billeddeling - Dansk Center for Undervisningsmiljø \(dcum.dk\)](https://dcum.dk/ta-en-snak...om-krænkende-billeddeling)



### **Snak med**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har i samarbejde med Center for Digital Dannelse udviklet en hjemmeside med gratis undervisningsmaterialer målrettet forældre til unge i alderen 10-14 år. Hjemmesiden indeholder blandt andet små artikler, film, dialogredskaber og challenges til forældre. Indsatsen har til formål at fremme dialog og nysgerrighed om de unges digitale liv og sætter fokus på blandt andet grænsesætning, kropsidealer og fotomanipulation, digital mobning og onlinesikkerhed.

Læs mere:

[Snak med \(kk.dk\)](https://snakmed.kk.dk/)



### **SletDet - Red Barnet**

Red Barnet tilbyder rådgivning til børn og unge under 18 år om onlinelivet, herunder digitale krænkelse såsom billeddeling og mobning online. Der tilbydes både telefonrådgivning og mulighed for skriftlig rådgivning. Der findes en række videoer og gode råd på hjemmesiden. Red Barnet tilbyder desuden samtalegrupper for unge på 14-17 år, der har oplevet seksuelt grænseoverskridende adfærd på nettet. Tilbuddet er gratis.

Læs mere:

<https://redbarnet.dk/sletdet>

## Søvn



### **Just Human**

Just Human tilbyder gratis undervisningsmaterialer målrettet udskolingselever om søvn og trivsel. Undervisningsmaterialet findes her:

<https://www.justhuman.com/projekt/soevn/udskoling/#undervisningsmateriale>

Kontakt:

Tlf.: 24 85 74 75

[info@justhuman.dk](mailto:info@justhuman.dk)



### **ReloadMe - Just Human og Red Barnet**

ReloadMe er et gratis undervisningsmateriale målrettet elever i 7.-10. klasse og handler om unges søvnvaner og deres digitale liv. Materialet giver anledning til refleksion og konstruktiv debat om, hvordan de unge kan få en god balance i deres liv, som sikrer, at de både får opfyldt deres sociale behov, deres behov for afslapning samt deres fysiologiske behov for søvn.

Læs mere:

<https://reloadme.redbarnet.dk/om-reloadme/>

## Spisevaner



### Rammer om det gode måltid - Fødevarestyrelsen

Fødevarestyrelsens guide med anbefalinger og inspiration til at skabe gode rammer om måltidet i skolen. Guidens primære målgruppe er skoleledere, skolebestyrelser, lærere og pædagoger i skoler og handler om hvad man kan gøre for at skabe gode rammer om måltidet i skolen, både organisatoriske, fysiske, sociale og pædagogiske rammer.

Læs mere:

[Anbefalinger til rammer om det gode måltid i skolen og fritidsordningen - Alt om kost](#)



### Åben Skole - Madforløb

Der er mange forskellige gratis madforløb på Åben Skole, hvor en klasse kan besøge en spændende madaktør, der afholder 1-2 dages læringsforløb omkring et madtema. Forløbene giver eleverne madmod, viden om råvarer og sund mad, og øger klassens sammenhold og trivsel via fælles madlavning m.m. Der er forløb til alle klassetrin.

Læs mere:

Søg på "mad" på [aabenskole.kk.dk](http://aabenskole.kk.dk) |



### Sund Vægt

Københavns Kommune tilbyder forløb til børn med overvægt. Center for Børn og Unges Sundhed tilbyder et behandlingsforløb til familier med børn og unge med svær overvægt i alderen 2-16 år. Med udgangspunkt i tværfagligt samarbejde består behandlingen af familiesamtale, madværksted, motionshold og psykologsamtaler. Barnet eller den unge skal enten bo, gå i daginstitution eller gå i skole i Københavns Kommune for at kunne blive henvist til behandling.

Sundhedsplejen tilbyder familierettede forløb til børn med moderat overvægt i 0.-5. klasse på skoler i København. Man kan altid kontakte skolens sundhedsplejerske, hvis man er bekymret for et barns vægt, som kan henvise til det rette tilbud.

Læs mere her:

[Svær overvægt: Sund Vægt | Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh \(kk.dk\)](#)

[Moderat overvægt: Sundhedsplejens tilbud til skolebørn | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)



### Tilskud til skolemad

Familier med lav indkomst kan få tilskud til skolemaden, men skal aktivt søge om det og derfor evt. gøres opmærksomme på muligheden. Der gives tilskud til både EAT og Madskole.

Tilskud kan søges her:

[Tilskud til skolemad \(kk.dk\)](#)



## Seksuel sundhed

Se også tilbud under "Forskelsbehandling og grænsesætning", som også kan bruges i arbejdet med seksualitet og seksuel sundhed.



### Sex & Samfund

Sex & Samfund tilbyder supplerende seksualundervisning til børn i 4.-10. klasse i Københavns Kommune. Undervisningen varetages af Sex & Samfunds ung-til-ynge underviserkorps. Tilbuddet er gratis.

Kontakt:

Tlf.: 33 93 10 10

[www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk)



### Flirt og grænser - Sex & Samfund & Det Kriminalpræventive Råd

Gratis undervisningsmateriale til 9. klasse fra Det Kriminalpræventive Råd og Sex & Samfund. Undervisningsmaterialet handler om flirt, sex, grænser og normer og giver undervisere redskaber til at få unge til at tale om emnet.

Læs mere:

[Flirt og grænser - Det Kriminalpræventive råd \(dkr.dk\)](http://Flirt og grænser - Det Kriminalpræventive råd (dkr.dk))



### Sexlinien

Sex & Samfunds sexlinje tilbyder råd og vejledning om sex, prævention, seksualitet, samtykke, billeddeling mm. gennem chat og telefonrådgivning. Tilbuddet er målrettet børn i alderen 10-15 år og er gratis.

Kontakt:

Tlf. 70 20 22 66

[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)



### LGBT Danmark

LGBT Danmark tilbyder anonym og gratis rådgivning om kønsidentitet og seksualitet for unge mellem 13 og 25 år og deres pårørende via ungdomstelefonen. Rådgivning varetages af unge lgbt+ personer. LGBT Danmark tilbyder også samtalegrupper for personer med overvejelser om deres kønsidentitet via gruppen Transit.

Kontakt:

Tlf. 33 13 19 48

[www.lgbt.dk](http://www.lgbt.dk)

## Nikotin og tobak



### Røgbox – gratis undervisningsmateriale

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har udviklet et undervisningsværktøj, der har til formål at skabe dialog blandt eleverne om rygning og brug af tobak samt om sundhed og bevægelse. Materialet er målrettet udskolingen og er tænkt som et redskab til at forebygge rygestart hos børn og unge i københavnske grundskoler. Det omhandler cigaretter, e-cigaretter, snus og vandpipe.

Læs mere her:

<https://www.roegfri.kk.dk/roegfri-skoletid/for-grundskoler/roegbox>



### Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis undervisning om tobaksforebyggelse til 7.-9. klasser, som varetages af unge frivillige. Børnene klædes på til at sige nej til cigaretter, snus og e-cigaretter via information og samtale om gruppepres, flertalsmisforståelser og helbreds-konsekvenser.

Læs mere:

[Frivillige sundhedsformidlere- Kræftens Bekæmpelse \(cancer.dk\)](http://Frivillige.sundhedsformidlere-kræftensbekæmpelse.cancer.dk)



### Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis telefonisk rådgivning omkring cigaretter, e-cigaretter samt snus. Via Stoplinien kan der findes rygestopskurer flere forskellige steder i København. Tilbuddet er ikke defineret til en bestemt aldersgruppe, men er for alle aldre.

Kontakt:

Tlf.: 80 31 31 31

[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

## Alkohol og andre rusmidler



### En Teenager i familien

Gratis tilbud til alle 7. og 8. klasser i Københavns Kommune om-handlende hjælp til at afholde fællesmøder for forældre og børn, som sætter gang i en dialog om fester, brug af alkohol og andre ting, der fylder i ungdomslivet.

Arrangementet består af to dele:

- Et besøg i klassen af en ungeguide. Varighed: 2 lektioner/1½ time.
- Et fællesmøde med børn og forældre. Varighed: 2 - 2½ time.

Kontakt:

Tlf.: 33 66 15 80

<https://www.ssp.kk.dk/til-foraeldre/en-teenager-i-familien>



### TUBA

TUBA tilbyder skolerne et oplæg om unges problemer med misbrug i hjemmet. Oplægget indeholder viden om konsekvenserne af at bo og vokse op med forældre, der har et misbrugsproblem og input til at aftabuisere problemet med misbrug i hjemmet. Tilbuddet er målrettet elever i 7.-10. klasse. På hjemmesiden findes også tre frit tilgængelige undervisningsforløb målrettet danskundervisningen i 8.-10. klasse.

Læs mere her:

<https://tuba.dk/om-tuba/skoler-og-studerende/>



### Alle de andre gør det - Det Kriminalpræventive Råd

Undervisningsmateriale målrettet børn i 5.-7. klasse. Forløbet arbejder med at nedbringe unges ofte overdrevne forestillinger om hinanden og anvender social pejling som forebyggelsesmetode. Materialet er gratis.

Læs mere her:

[Alle de andre gør det Lærervejledning - Det Kriminalpræventive råd \(dkr.dk\)](#)



### U-turn

U-turn er Københavns Kommunes gratis tilbud til unge københavnere under 25 år, som har problemer med alkohol, ryger hash og/eller tager stoffer. U-turn tilbyder åben anonym rådgivning og længerevarende behandlingsforløb, hvor unge kan få hjælp til at gøre noget ved deres forbrug af rusmidler. Forløbet kan være individuelt eller i grupper med andre unge og består af samtaler og/eller aktiviteter, alt efter hvad der giver mening for den enkelte.

Kontakt:

Tlf.: 82 56 23 00

[www.uturn.kk.dk](http://www.uturn.kk.dk)  
[Studiestræde 47](#)  
[1455 København K](#)



### **Barndom i Balance – Opvækst og rusmidler**

Barndom i Balance er et gratis og anonymt tilbud til børn og unge fra 0-24 år fra familier med alkohol- eller stofproblemer. Børn, unge og deres familier kan få hjælp via rådgivning, samtaleforløb mm.

Kontakt:

Tlf.: 33 17 20 10

[Barndom i Balance - Opvækst og rusmidler \(BiBa\) \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/Barndom-i-Balance-Opvækst-og-rusmidler)

Suhmsgade 4, 1. sal

1455 København K



### **Alkolinjen**

Alkohol & Samfunds anonyme telefon- og onlinerådgivning til børn og unge mellem 9 og 19 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Tilbuddet er gratis.

Kontakt:

Tlf.: 80 20 05 00

[www.alkohologsamfund.dk](https://www.alkohologsamfund.dk)



### **TUBA**

TUBA tilbyder gratis hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14-35 år, der er vokset op i hjem med alkoholmisbrug. Der er mulighed for individuelle forløb, gruppeforløb og aftenarrangementer med undervisning og socialt indhold. På hjemmesiden findes et debat- og chatforum samt en brevkasse.

Kontakt:

Tlf.: 30 67 24 87

[www.tuba.dk](https://www.tuba.dk)

