

5 Helserelatert atferd

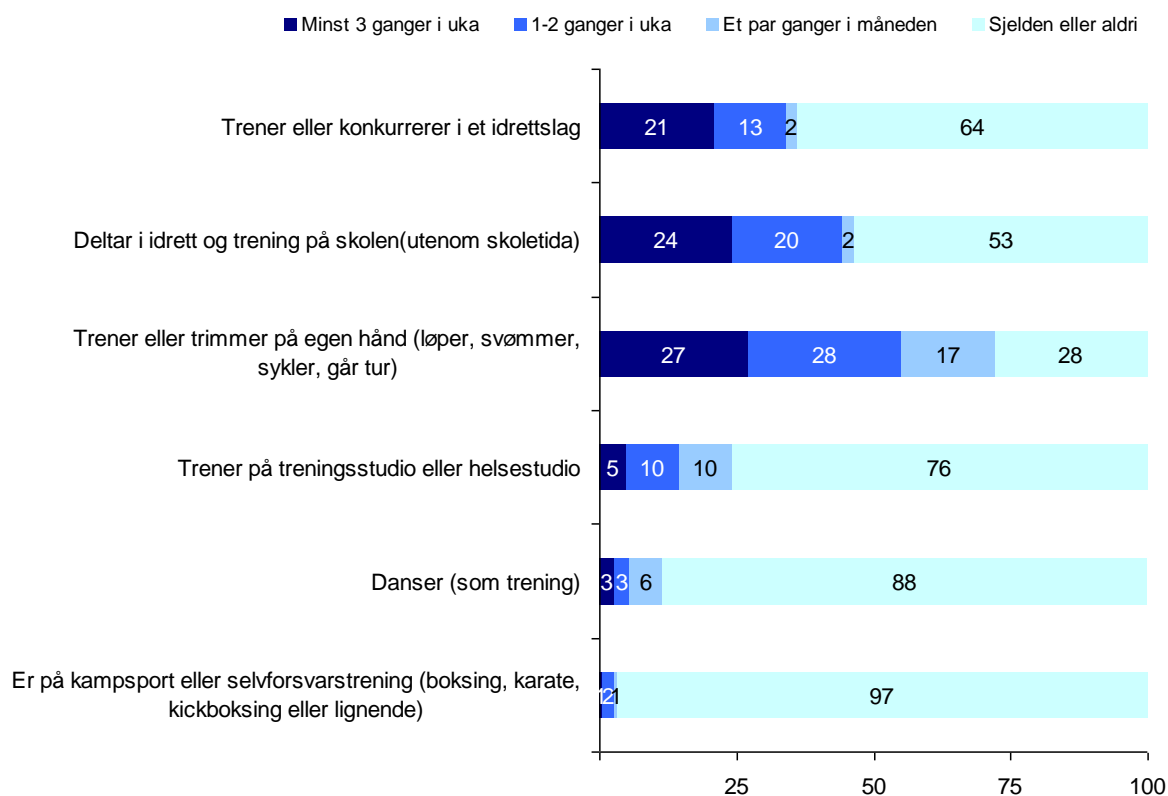
5.1 Deltakelse i organisert og uorganisert fysisk aktivitet

Det er idrettslag på Vigeland, Spangereid og Vigmostad. Det er også andre lag og foreninger som driver fysisk aktivitet, som for eksempel speider, jeger og fiskeforening, og helselaget. Kommunen har fått et nytt tilbud de siste årene, helsestudio, som treffer andre brukergrupper enn idrettslagene. Det er også mange fine turmuligheter i kommunen.

Vi har få data som sier noe om befolkningens fysiske aktivitet, men vi får data for Lindesnesregionen i folkehelseundersøkelsen som fylkeskommunen gjennomfører. Vi har data for ungdom (ungdata) fra 2013, men får nye tall til høsten som også omfatter elever på videregående skole.

Fysisk aktivitet – treningsvaner

77 % av ungdomsskoleelevene svarte at de trener ukentlig utenom skoletida (ungdom 8-10 klasse - ungdatabase 2013) Spørsmålet de svarte på: Hvor ofte trener du, eller driver du med følgende aktiviteter?



5.2 Omfang av fysisk aktivitet i skoler og barnehager

Lindesnes ungdomsskole:

- 8. klasse: 3 timer i uka (på våren 4 timer tredje hver uke med svømming). Felles «bli kjent»-tur med overnatting og fysiske aktiviteter 2 dager.
- 9. klasse: 2 timer i uka. Leirskoleuke på Knaben skiskole.
- 10. trinn: 3 timer i uka.

Valgfag fysisk aktivitet og helse 2 t/u for alle trinn. 2-3 dager i uka er det aktiviteter i hallen i langfriminuttet. Skolen har også noen aktivitetsdager i løpet av skoleåret: orienteringsdag, felles juledans, og aktivitetsdag med fysiske og faglige aktiviteter langs en rute i skolens nærområde.

82 elever har ikke skoleskyss (42 prosent), og skolen antar at de går eller sykler til skolen.

Spangereid skole

- 2 timer i uka i 1.klasse, 3 klasse (+ 7 enkelttimer per elev til svømming), 4. klasse og 6. klasse. (enkeltime)
- 1,5 t/u i 2.klasse
- 5 t/u i 5.klasse- 4 krø, 1 fys fostring
- 4 t/u i 7.klasse- 3 krø, 1 fys fostring.

Spangereid skole er en pendlerskole men røflig 50-60 av elevene går/sykler til skolen. Dette er noe væravhengig.

Nyplass skole

Elevene har 627 undervisningstimer eller 471 årstimer i løpet av de 7 årene de er ved Nyplass skole.

- 5. trinn - 2 gymtimer per uke
- 6. trinn - 3 timer
- 7. trinn - 4 timer

I tillegg har Nyplass forskjellige aktivitetsdager og svømming. De har også 95 undervisningstimer eller 71,25 årstimer med fysisk aktivitet i 5. klasse.

Nyplass har 111 skyss-elever. Det vil si at resten – 146 - går eller sykler til skolen.

I oktober har alle barnehagene ekstra fokus på fire temaer, blant annet fysisk aktivitet. Vi har ikke kartlagt omfang av fysisk aktivitet på Vigmostad skole og i de private barnehagene i denne omgang.

Hestehaven barnehage

Barnehagen har ei naturgruppe for de 2 største kullene. Det vil si at de får hver sin dag på tur til Tjøm hvor de går på tur i skogen, langs stranda og leker i naturen. Her er det mye hopping fra store steiner, klatring, balansering og gåing i ulendt terreng. Ellers går de jevnlig på tur i barnehagens nærmiljø og er mye ute i løpet av en barnehagedag – der barna leker på barnehagens uteområder: sykling, aking, springe, gå i trapp, klatre i klatrestativ og skli i rutsjebanen. Den motoriske aktiviteten skal komme naturlig i lek. I blant tar de ut musikk og har «minirøris».

Båly barnehage

Det er et eget fagområde i rammeplanen som heter «Kropp, bevegelse og helse», og fysisk aktivitet er grunnleggende tema i barnehagehverdagen som vi har beskrevet i årsplanene. Vi har samarbeid med fysioterapeut i forhold til enkeltbarn og gruppene/barnehagene som helhet. Barnehagen har i mange år ønsket å utvide utelekeplassen for å stimulere mer til aktivitet for barna og har vært i dialog med grunneier om å få bruke nabotomten til formålet.

Vigmostad barnehage har få lekeapparater og ønsker å utvide lekeområdet.

5.3 Mat i barnehager

Barnehagene følger den statlige veilederen for mat og måltider, og der er det fokus på sunt kosthold. Barnehagene har ekstra fokus på fire temaer i oktober, blant annet kosthold.

Vi har valgt å bruke Hestehaven barnehage som eksempel på hva dette betyr i praksis:

- de drikker melk og vann (ikke juice)
- har fruktfat ved bursdagsfeiringer
- har frukt hver dag

Barnehagen har laget et skriv om kost, søvn og aktivitet som deles ut til alle foresatte. De ser at noen barn kan ha usunn frokost og gikk ut med en generell oppfordring til sunn frokost. I tillegg skal dette tas opp i en foreldresamtale.

5.4 Frukt og grønt i skolen

Lindesnes ungdomsskole har ikke lenger daglig utdeling av frukt og grønt, men elevene får gratis frukt/grønt på enkelte fellesdager.

På Spangereid skole må elevene ha med frukt, men de har eget fruktmåltid ca. kl. 11.45.

På Nyplass må elevene ta med frukt og grønt på skolen selv. Skolen har inntrykk av at de er rimelig flinke til å ta med dette, men har ingen statistikk. De har hatt frukt og grønt-konkurranse.

Spangereid og Nyplass har ikke skolekantiner. Lindesnes ungdomsskole har skolekantine som er åpen to dager i uka i langfriminuttet.

5.5 Måltider og aktivitetstilbud i SFO

Spangereid SFO

På mandag, onsdag og fredag tilbys et varmt måltid i 13.30-tida og frukt om ettermiddagen i 15-tida. På tirsdag og torsdag tilbys et lite måltid. Måltidene varierer: grønnsaks/blomkålsuppe, pastarett (fullkorn pasta), fiskekaker, havregrøt, grovt brød/knekkebrød med sunt pålegg, yoghurt+frukt+gryn, grønnsaker m/dip, frukt + fullkornkjeks

På mandag/onsdag/fredag er det fast utetid etter måltidet, 1-1,5 timer. På onsdag er det fast tilbud om gymsal eller tur (1-1,5t), mandag/fredag tur i nærområdet som "aktivitet" før måltidet. På tirsdag/torsdag er det tilbud om utetid, men ingen "må" ut

Nyplass SFO

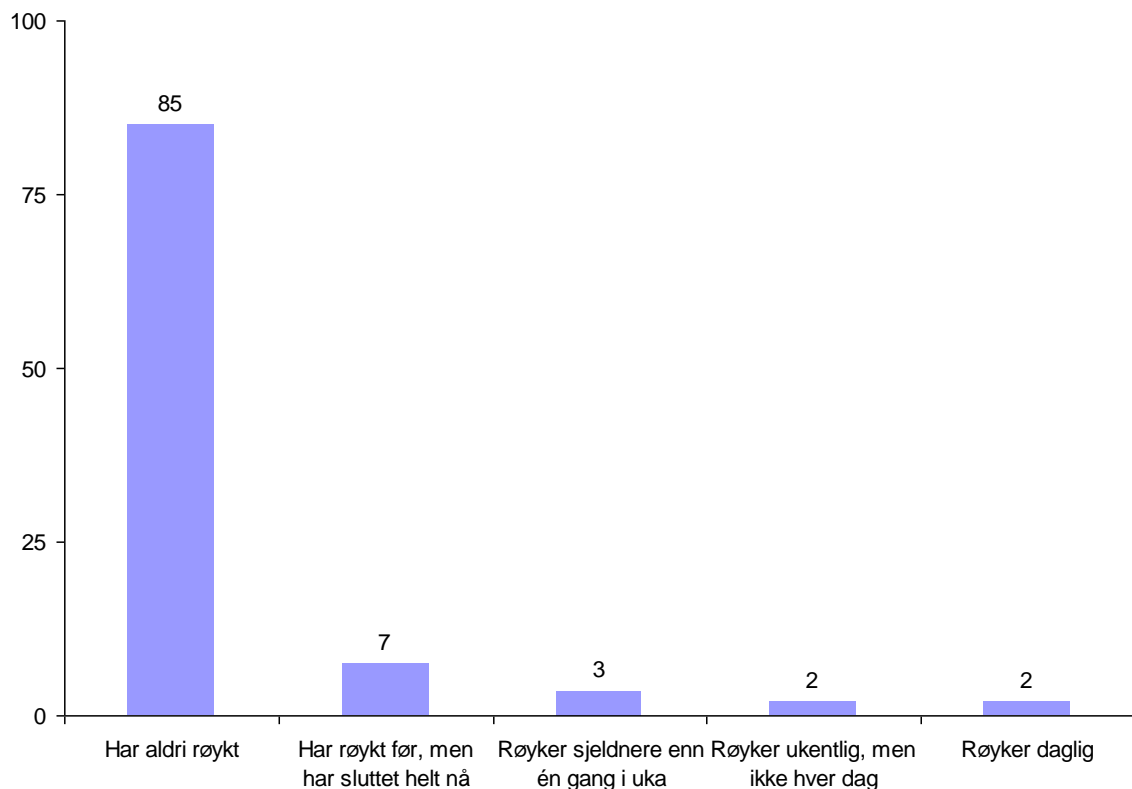
SFO har varmt måltid hver mandag, onsdag og fredag, samt frukt og grønt hver dag. I tillegg er det frukt på ettermiddagen tirsdager og torsdager. Sosial kompetanse gjennom friluftsliv er et av målene til SFO, og de bruker aktivt for eksempel ski og gymsalen.

5.6 Dagligrøyking

Studier viser at de som røyker daglig, i snitt dør 10 år tidligere enn ikke-røykere. Andelen røykere i befolkningen er på vei ned, men blant ungdom og unge voksne ser det ut til at snus har overtatt noe for røyking. (FHI)

Ungdomsskolen inngår avtaler om å ikke røyke eller snuse. I Ungdataundersøkelsen i 2013 var det få elever (8.-10. trinn) som svarte at de røyker daglig eller ukentlig. Det er forholdsvis mange kvinner i Lindesnes som oppgav at de røykte på første svangerskapskontroll.

Tabell som viser svar på ungdomsundersøkelsen på spørsmålet «Røyker du?»



Andel kvinner som oppga at de røykte i starten av svangerskapet.

	Lindesnes	Mandal	Marnardal	Birkenes	Vest- Agder	Hele landet
2000-2004	24	23	21	27	23	23
2005-2009	15	14	26	19	15	15
2010-2014	17	12	21	10	11	10

Kilde FHI; Andel fødende som oppga at de røykte ved første svangerskapskontroll i prosent av alle fødende med røykeopplysninger

5.7 Antall skjenkesteder, servering- og åpningstider for alkoholsalg

Kommunen har i dag 7 salgsbevillinger: Kiwi Spangereid, Jentan på Båly, Lindesnes Bryggghus, Spar Vigeland, Coop Prix Lindesnes, Kiwi Vigeland og Rema 1000. Salgstidene for øl (alkoholholdig drikk inntil 4,7 prosent alkohol) er mandag-fredag: kl. 08.00-20.00 og lørdager kl. 08.00-18.00.

Det er 6 skjenkebevillinger: Fyret+Fyrgryta, Omsorgssenteret, Lindesnes havhotell. Udland Mat og drikke, MS Rubb, Bådhuset. Skjenketider kl. 12-02.30. (brennevin fra kl. 13.-02.30)

Årlig omsetning av alkohol målt i liter:

	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Omsetning av øl på salgssteder -	192000	173450	183891	197918	188232	190449
Omsetning av øl på skjenkesteder	4848	7367	2062	2386	1182	
Omsetning av vin på skjenkesteder	1745	2230	474	439	413	
Omsetning av brennevin på Skjenkesteder	216	277	46	29	40	

Det er ikke alle skjenkesteder som har levert omsetningsoppgave, dermed gir ikke statistikken et riktig bilde.

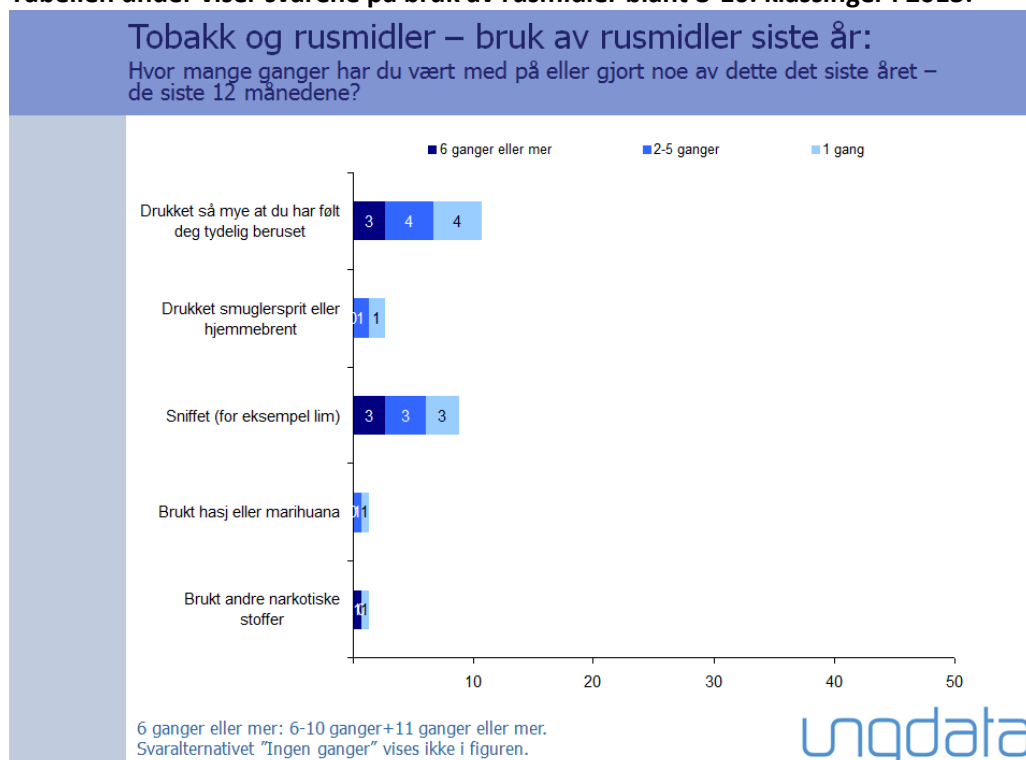
Kommunen har gjennom sin tilslutning til [«Av og til-prosjektet»](#) forpliktet seg til å etablere og opprettholde alkoholfrie soner og arenaer i kommunen (jfr. gjeldende alkoholpolitiske retningslinjer)

5.8 Alkoholbruk og rusmiddelbruk

Helsestasjonen opplever at det fortsatt er en del alkoholbruk blant ungdom. De kjenner ikke til at annen rusmiddelbruk er vanlig blant ungdommene.

Helsesøster på Mandal videregående skole har inntrykk av at det er en del alkoholbruk blant ungdom, men at mange drikker relativt ansvarlig. Veldig få innrømmer å bruke andre rusmidler, men det er en del som oppgir at de har erfaring med det fra tidligere, som at man har prøvd å røyke hasj noen ganger, men at det er en stund siden nå.

Tabellen under viser svarene på bruk av rusmidler blant 8-10. klassinger i 2013:



5.9 Trender omkring ungdoms seksualatferd

Helsestasjonen får gjennom samtaler inntrykk av at debutalderen på seksuell omgang går litt ned. Dette er ofte i kombinasjon med alkohol. Noen ungdom sjekkes for klamydia.

Helsesøster på Mandal videregående skole ser at det skrives ut mange resepter på hormonelle prevensjonsmidler, og det deles ut mye kondomer. Det har vært få graviditeter de siste to årene. Det testes en del for klamydia på Helsestasjon for Ungdom, men de har ingen tall på testresultatene.