

Formålet med sundhedspolitikken er at styrke trivslen og læringen hos skolens børn og unge.

Sundhed handler om mange ting – ikke blot fraværet af sygdom, men om gode vaner og at kunne træffe sunde valg på flere områder – både fysisk og mentale.

Sundheden for børn og unge er en del af samarbejdet mellem skolen, forældre, børn og unge.

Sundhed er en balancegang, hvor det enkelte barn eller unge menneske skal lære at træffe de rigtig personlige valg.

Vi har valgt at beskrive sundhed under fem overskrifter:

Trivsel

Ernæring

Bevægelse

Det fysiske miljø

Samarbejdet

”Trivsel” er beskrevet i skolens separate trivselspolitik.

Ernæring

Børn og unge skal have et godt brændstof for at kunne lære.

En sund og ernæringsrigtig kost gennem hele dagen både i skolen, SFO og fritiden giver god energi til læring og til den mere langsigtede udvikling.

Der er i 2020 formuleret 7 officielle kostråd, som står her nedenfor:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
2. Spis flere grøntsager og frugter.
3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk.
4. Spis mad med fuldkorn.
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
6. Spis mindre af det søde, salte og fede.
7. Sluk tørsten i vand.

Der kan læses mere herom på www.altomkost.dk

Derudover er det vigtigt, at man ser på sit eget barn og dets trivsel.

Det er altid muligt at kontakte sundhedsplejersken, som kommer på skolen hver uge. Her kan man søge råd og sparring.

I skolen vægter vi, at der er forskel på hverdag og fest.

Slik, kage og sodavand skal ikke være hverdag i skolen og SFO.

Der er altid adgang til koldt vand på skolen fra koldtandsautomaterne.

Bevægelse

Daglig motion hjælper på læringen, humøret og kondien. Det er de seneste år blevet tydeligt gennem forskningen, at bevægelse i hverdagen har stor betydning for læring.

Det tilstræbes, at der både er bevægelse, hvor pulsen kommer op og bevægelse, som hænger direkte sammen med læring – det er vigtigt, at bevægelsen er varieret.

Det er en del af skoledagen, at børn skal have bevægelse i undervisningen hver dag i gennemsnitligt 45 minutter.

Det styrker også børn og unge at transportere sig selv enten til fods eller på cykel.

Det fysiske miljø og indeklimaet

Det betyder meget for sundheden, hvilke fysiske rammer børnene og de unge færdes i.

De fremmer børnenes lyst til bevægelse, udfordrer fantasien og giver plads til ro og fordybelse.

Skolen tilstræber at have gode fysiske rammer. Børn og unge inddrages i vurderingen og indretningen af undervisningsmiljøet.

Udendørsarealer bruges og indtænkes som læringsrum.

Udluftning i klasselokalerne skal helst ske flere gange dagligt.

Samarbejdet

Skolen stræber efter – i samarbejde med forældre, børn og unge – at ingen unge har et misbrug af alkohol, tobak, snus eller andre rusmidler. Der er et forebyggende samarbejde med SSP bl.a. på dette område.

SSP opfordrer forældrene i de ældste klasser til at lave en fælles politik vedrørende de unges alkoholforbrug til f.eks. klassefester med henblik på at minimere alkoholforbruget mest muligt.

Skole opfordrer forældrene til at snakke sammen lige fra børnene begynder i skolen, da det så senere i skoleforløbet vil være nemmere at sætte en fælles kurs.