

Sønderskov-Skolens Sundhedspolitik



Vi vil løfte i fælles flok, det er nemt – vi er mange nok! Vi vil ikke drille, vi vil holde af, gøre vores skole bedre dag for dag! Vi får venner for livet her, det' et dejligt sted at vær'!

Udover denne sundhedspolitik har skolen udarbejdet principper og retningslinjer, hvor områderne er yderligere uddybet.

Vision:

Sønderskov-Skolen ønsker at være en folkeskole, der arbejder med det hele menneske, hvor både det faglige og sociale er i fokus. Gennem den anerkendende tilgang udvises stor respekt for andres værd, mangfoldighed og forskellighed. Både elever og skolens personale sikres en høj grad af trivsel, glæde og engagement, så alle kan blomstre og udvikle sig i et miljø, hvor dannelsen er i højsædet både i skole, SFO og Klub.

Målsætning:

Vi lægger vægt på en tryk kultur, hvor der er også er fokus på sundhed og trivsel. Vi ønsker, at alle udviser respekt for hinanden, elever, personale og forældre. En gensidig respekt i skole-hjemsamarbejdet, hvor ansatte og forældre er klar over hinandens roller, samt respekterer og lytter til hinanden. Vi har en god omgangstone med hinanden og omtaler altid skolen positivt.

Mobning tolereres ikke på Sønderskov-Skolen Dette gælder også i det digitale rum.

Denne sundhedspolitik er udarbejdet med henblik på at understøtte udviklingen af elevernes handlekompetence og give dem indsigt og mulighed for at træffe et sundt valg i samarbejde med deres forældre – At det sunde valg, skal være det nemme valg. Det er en dynamisk proces, hvilket indebærer, at der arbejdes med emnerne og de derfor revideres og udbygges løbende.

Sundhedspolitikken beskriver følgende fokusområder: Trivsel, Mad og Måltider og Bevægelsesstrategi.

Der arbejdes med fokusområderne gennem hele skoleåret, men der sættes særligt fokus på trivsel, når der afholdes national trivselsdag i marts måned. Derudover vil der være ekstra fokus på alle områder til trivselsugen og motionsdagen.

TRIVSEL

Skolen arbejder løbende med, hvordan vi bedst sikrer og arbejder med trivsel for elever og medarbejdere. Alle ansatte på skolen er derfor inklusionsmedarbejdere og nogle medarbejdere arbejder specifikt med AKT (adfærd, kontakt og trivsel).

Eleverne har stor indflydelse og medansvar for alles trivsel på skolen. De er med i forskellige patruljer, bl.a. elevmæglere, legepatrulje, Gamebooster og elevrådet, hvor der er fokus på at skabe fælles trivsel og tryghed for alle elever på skolen.

Vi vil være en skole, hvor vi prioriterer tiltag, der fremmer både læring og trivsel. En skole, hvor vi taler pænt med og om hinanden og hvor mobning ikke tolereres. En skole, hvor eleverne udfordres fagligt og personligt og en skole, der lærer eleverne selv at tilegne sig viden og kompetencer.

Indsats mod mobning

Vi arbejder for, at mobning ikke finder sted på skolen og har derfor fokus på og indsats mod mobning. Vi tilstræber god trivsel for alle.

Mobilfri skole

Sønderskov-Skolen er en mobilfri skole. Skolen ønsker at være mobilfri, for at eleverne kan lege og snakke sammen i frikvarterer og for at mindske den digitale mobning.

Principper for bevægelsespolitik på Sønderkov-Skolen

Skole og SFO skal være med til at opfylde børns behov for den daglige bevægelse.

Det er derfor vigtigt, at vi som skole og SFO/ klub i samarbejde med forældre er engagerede og tager ansvar for elevernes muligheder for at bevæge sig.

Vision:

- At eleverne får en øget kropsbevidsthed og gode bevægelses- og motionsvaner.
- At eleverne opnår glæde ved og mulighed for at bevæge sig i såvel undervisningen som i frikvartererne.
- At elevernes koncentration øges i undervisningen.
- At elevernes trivsel gennem bevægelse øges, og dermed er medvirkende til at fremme deres selvværd.
- At eleverne via åben skole får indsigt i de muligheder, der er for fritidsaktiviteter i kommunen.

Målsætning:

- At forældre opfordres til, at deres børn i videst mulig omfang går eller cykler til skole.
- At motivere til at dyrke idræt i fritiden.
- At skolens fysiske rammer appellerer til bevægelse og leg.
- At eleverne oplever forskellige bevægelsesaktiviteter som en naturlig del af undervisningen, SFO 'en og klubben.
- At bevægelse tænkes ind i den pædagogiske praksis både i skoledelen og SFO/klub.
- At alle er bevidste om, at mange børn lærer bedst gennem fysisk aktivitet.
- At skolen arrangerer motionsdage og andre lignende events.



Principper for mad og måltidspolitik på Sønderskov-Skolen

At spise sund mad og være mæt styrker børnenes koncentration og indlæringssevne, så de derved får et større udbytte af den givne undervisning.

Denne madpolitik er vejledende, og er et udtryk for vores ønske om at give eleverne de bedst mulige vilkår for læring.

Det er skole, SFO og forældre, der er med til at sætte rammerne for børnenes mad- og måltidsvaner.

Vision:

- At vores elever får en større bevidsthed om sund kost, og hvilken betydning det har at spise sundt.
- At eleverne udvikler en holdning til, hvad sund kost er.
- At eleverne opnår glæde ved at nyde et sundt måltid sammen med andre.
- At eleverne får større bevidsthed om betydningen at drikke vand og mindre sukkerholdige drikke.

Målsætning:

- At alle elever har spist et sundt morgenmåltid, inden de møder i skole.
- At alle elever har en sund madpakke med, der tager højde for en lang skoledag.
- At sund mad og måltidets betydning tænkes ind i den pædagogiske praksis i både skoledelen og SFO.
- Ved fødselsdage må der gerne deles ud i klassen. Men vi opfordrer til at begrænse dette til fx et stykke kage eller én flødebolle. Et godt alternativ til dette kunne være "sund slik" som fx frugt eller grønt.
- At eleverne drikker vand i stedet for sukkerholdige drikke

Nuværende tiltag:

Indskolingen:

- Vi spiser madpakker sammen i rolige og trygge omgivelser.
- Der tales med eleverne om sund kost, og hvad en god madpakke kan indeholde.
- I SFO `en og klubben deles der med mellemrum en sund snack ud, som eleverne nogle gange er med til at tilberede.

Mellemtrinnet:

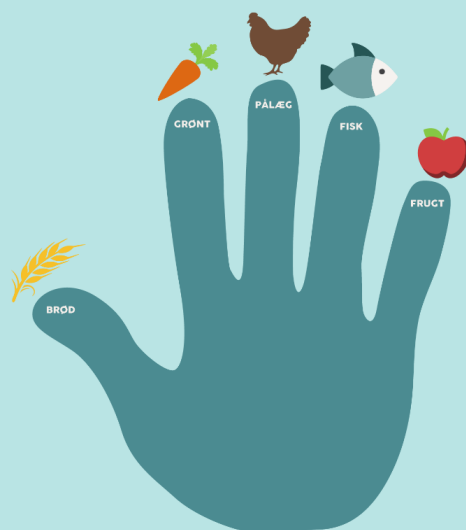
- Vi spiser madpakker sammen i rolige og trygge omgivelser.
- Eleverne møder faget madkundskab, hvor et af målene er, at gøre eleverne i stand til at træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed. De arbejder bl.a. med sund kost, hygiejne, og produktion af egne opskrifter.

Udskolingen:

- Eleverne kan sidde inde i frikvarteret og nyde deres madpakke.
- De har mulighed for at købe mad på Det Blå Gymnasium.
- Det er muligt for eleverne at vælge valgfaget "madkundskab", som bygger videre på det lærte på mellemtrinnet.

Gode råd til madpakken, ifølge Fødevarestyrelsen:

MADPAKKEHÅND



- BRØD** Helst rugbrød eller fuldkorn
- GRØNT** Snackgrønt, salat eller pålæg
- PÅLÆG** Kylling, kød, ost eller æg
- FISK** Mindst én slags fiskepålæg
- FRUGT** Det friske og søde

