

# Samlet sundhedspolitik for Sdr. Omme Skole

## Sundhedspolitik for Sdr. Omme Skole

### Indledning

Skolen er børnenes værested mange timer hver dag. De fleste børn mellem 6 og 16 år tilbringer en meget stor del af deres tid i skolen. Derfor er det vigtigt, at hverdagen i skolen og skolens miljø giver eleverne viden, holdninger og handlingskompetence, så de får et sundt liv.

### Målsætning

#### Overordnet mål

Vores mål er, at skolen udgør et sundhedsfremmende miljø, der giver eleverne forudsætninger, så de kan handle for at fremme egen og andres sundhed.

#### Delmål

1. Eleverne får lige mulighed for at udvikle sig og trives fysisk, psykisk og socialt.
2. Eleverne får god mad, der svarer til kroppens behov for energi og næringsstoffer.
3. Eleverne bevæger sig mindst 1 time om dagen gennem den samlede skoledag.
4. Skolen har en forebyggende indsats i forhold til oplysning omkring rygning, alkohol og øvrige stimulanser.
5. Eleverne oplever, at skolen tilbyder gode fysiske og æstetiske rammer for læring.
6. Eleverne oplever, at skolen er et sted, der fremmer fællesskab og beskytter mod mobning

#### 1. Eleverne får lige mulighed for at udvikle sig og trives fysisk, psykisk og socialt.

Handling	Det betyder, at----
Opmærksomhed fra skolens personale på, at bestemte grupper har en øget risiko for sundhedsproblemer.	Personalet løbende er i kontakt med de elever, der kan være i risikogruppen. Skolen er opmærksom på, om der kan sættes på motionsaktiviteter.

#### 2. Eleverne får god mad, der svarer til kroppens behov for energi og næringsstoffer.

Handling:	Det betyder, at----
<b>På skolen:</b>	
At initiativer med nationale og lokale kampagner støttes.	Personalet opfordres til at inddrage kampagner som en naturlig del af undervisningen.

I undervisningen:	
At fagpersoner inddrages i undervisningen om sund kost i klassen.	Lærerteamet tænker sundhed ind i den overordnede årsplan.
At indsatser om kost og bevægelse sammenkædes.	Lærerteamet arbejder med kost, bevægelse og sundhed, hvor det indgår som en naturlig del af elevernes læring i henhold til fagmål.

I frikvartererne:	

At der afsættes god tid til frokosten, hvor det er hensigtsmæssigt - gerne en længere pause, hvor frokost kombineres med bevægelsesaktiviteter.	Skolen afsætter tid til spisning af madpakken med henblik på at fastholde, at eleverne medbringer madpakke hjemmefra.
At voksne er til stede og spiser sammen med børnene, hvor det er hensigtsmæssigt, da det har stor betydning for børns oplevelse af måltidets kvalitet.	
<b>Madordning</b>	
Der er mulighed for at købe sund mad i skoletiden	Skolen har madordning med hallen, hvor elever i mellemgruppe og overbygning kan købe sund mad fire dage om ugen. Mellemgruppens elever spiser alle i hallen – enten det købte mad eller madpakke.
<b>I forhold til forældre</b>	
Problematikken omkring sunde madvarer, morgenmadens betydning og madpakker tages løbende op på forældremøder.	

### Skolens politik for mad og måltider.

Billund kommunes overordnede politik for mad, måltider og bevægelse – fokuspunkt 5:

- **At børn og unge spiser og drikker sundt i institutioner og skoler.**

Heraf fremgår det, at mad, som vi serverer og sælger i institutioner og skoler, skal opfylde de officielle kostråd. I en sund kost til børn og unge er der kun plads til usund mad, slik og lignende ved særlige lejligheder og i begrænsede mængder.

Det sikrer vi ved, at vi ikke har salg af madvarer på skolen. Fire gange om ugen kan de ældste årgange (4. – 9.) købe mad i spisepausen i Sdr. Omme Multicenter. I samarbejde med Multicentret sikrer vi os, at maden lever op til de officielle kostråd.

Hvis en klasse ønsker at have en ordning, hvor der regelmæssigt deles om i klassen, så skal det medbragte leve op til de officielle kostråd.

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

Der sættes god tid af til spisning af madpakkerne. For at fremme den gode stemning, kan der høres en historie, ses film, lyttes til musik mv.

På skolen opfordrer vi forældre til at sende sunde ting med børnene, hvis der deles ud til f.eks. fødselsdage.

#### **Børn og unge skal have let adgang til frisk og koldt vand.**

Det sikrer vi ved at have koldtdriksautomater stående i alle afdelinger.

#### **Sdr. Omme Skole definerer særlige lejligheder som:**

- Skolefester/fritterfester, hvor eleverne kan købe sodavand og snacks
- 9. årgangs sidste skoledag, hvor 9. årgang omdeler flødekarameletter

- 9. årgangs dimissionsfester
- Særlige lejligheder, hvor en medarbejder kan føle behov for at give eleverne en erkendtlighed. F.eks. når en medarbejder afslutter sit arbejde med en gruppe elever.
- Årstidens traditioner – jul - fastelavn mv.
- Ture ud af huset (eleverne har lommepege med til eget forbrug).

### 3. Eleverne bevæger sig mindst 1 time om dagen gennem den samlede skoledag

<b>Handling:</b>	<b>Det betyder, at</b>
<b>På skolen:</b>	
At der tilbydes efteruddannelse i at bruge fysisk aktivitet - også i tværfaglige sammenhænge.	Det prioriteres i kursusønskerne ud fra en helhedsvurdering.
At elevernes fysiske kompetencer og interesse for at deltage i leg og bevægelse inddrages ved f.eks. elev- og forældresamtaler.	Lærerteamet kan inddrage elevens fysiske kompetencer ved skole/hjemsamtale
At fysisk aktivitet og formidling af vigtigheden heraf i forhold til trivsel og læring prioriteres.	Lærerteamet tænker det ind i den understøttende undervisning.
At elevernes medindflydelse sikres, når der tages beslutninger om aktiviteter og legeområder ude og inde.	Elevrådet inddrages
At der opmuntres til deltagelse i Skolernes Motionsdag.	Skolen deltager
At ”aktiv skolevej” sættes på dagsordenen ved f.eks. at føre kampagner overfor børn og forældre med henblik på at cykle eller gå til og fra skole.	Emnet kan inddrages i undervisningen, så der sker en skærpet opmærksomhed på det.
At opfordre til, at større børn cykler i forbindelse med ekskursioner, såfremt det er forsvarligt.	Afdelingsteamet tænker det ind som en del af den overordnede planlægning
<b>I undervisningen</b>	
At fysisk aktivitet og træning integreres som et pædagogisk redskab i undervisningen, f.eks. i relation til rim, remser, rytmik, leg.	De enkelte lærerteams arbejder med bevægelse som en del af undervisningen.
At udendørs aktiviteter indbygges i undervisningsforløb i alle fag.	
At eleverne selv lærer at måle deres kondital og kender tallets betydning for sundhed.	Konditest anvendes som en del af idrætsundervisningen.
<b>I frikvartererne:</b>	
At frivillige fysiske aktiviteter og lege organiseres i frikvartererne ved f.eks. ved periodevis at organisere lege mellem klasser.	Skolen har legepatrulje med elever fra mellemgruppen, som regelmæssigt igangsætter aktiviteter for indskolingens elever.
At børnene opfordres til at være fysisk aktive i frikvartererne.	
At eleverne opfordres til udendørs aktiviteter i al slags vejr.	
At der gives adgang til hallen i frikvartererne.	Der er adgang i forbindelse med frokostpausen.

#### 4. Skolen har en forebyggende indsats i forhold til oplysning omkring rygning, alkohol og øvrige stimulanser

Handling:	Det betyder, at ...
<b>I undervisningen:</b>	
At eleverne i forskellige pædagogiske sammenhænge får lejlighed til at få praktiske erfaringer med deres egne holdninger til gruppenormer og gruppepres og diskuterer disse ting med deres kammerater.	Afdelingsteamet tænker emnet ind i den overordnede årsplan.
At eleverne i forbindelse med undervisningen diskuterer de etiske problemstillinger, der knytter sig til at afgøre, hvordan og hvor meget man skal "blande sig" i andres liv.	Afdelingsteamet tænker emnet ind i den overordnede årsplan.
At eleverne får en forståelse af, hvad begrebet risiko indebærer. Børnene skal f.eks. vide, at en risiko ikke kan afvises, alene fordi der forekommer tilfælde, hvor det tilsyneladende ikke går så galt.	Emnet tænkes ind i det almindelige daglige arbejde med klassens socialisering.
At eleverne kender de karakteristiske følger af misbrug (f.eks. afhængighed, tilsidesættelse af andre hensyn for at kunne få stoffet) og har indsigt i, hvorledes et misbrug gradvis kan udvikle sig, så det får stigende fysiske, psykiske og sociale konsekvenser.	Afdelingsteamet tænker emnet ind i den overordnede årsplan med henblik på, hvornår og hvilke fag, der bedst behandler det rent fagligt. Der arbejdes med X:IT i 4. – 9. årgang
At sundhedsplejersken inddrages i undervisning/temadage om emnet.	
<b>På skolen</b>	
At skolen samarbejder med forældrene, og at forældrene også indbyrdes samarbejder om en fælles indsats i forhold til alkohol. For eksempel ved at træffe en fælles aftale om alkohol til klassens fester.	Tages op i forbindelse med det generelle samarbejde med misbrugskonsulenten og ved forældreftaler. Rygekonsulenten inviteres med på forældremøder i 7. og 8. årgang.
At skolen opfordrer forældrene til at dyrke et fællesskab om eleverne, lige fra de starter i skolen. Hvis man har et kendskab til hinanden gennem samarbejde om klassearrangementer, fødselsdage osv., har man også lettere ved at samarbejde, når spørgsmål om elevernes alkoholforbrug til fester og lignende bliver aktuelle.	Det eksemplificeres på orienteringsmøde med kommende børnehaveklasse.  Tages op på forældremøder jævnligt.

#### 5. Eleverne oplever, at skolen tilbyder gode fysiske og æstetiske rammer for læring.

Handling:	Det betyder, at ..
<b>På skolen:</b>	
At uderum indtænkes som læringsrum.	Tænkes med i de enkelte fag – f.eks. i forbindelse med skoleskoven Uderummet rummer mulighed for læringsrum

At skolen prioriterer et godt og ergonomisk inventar.	Tænkes med ved nyanskaffelser
At skolen arbejder med miljøbevidsthed (holdninger, adfærd og miljø).	Miljøbevidsthed inddrages i elevernes læring i fag, hvor det giver mening. Der arbejdes for at fremme affaldssortering i klasselokalerne.
At skolen tænker på kunst og kultur i skolens rammer	Der gives mulighed for at skærpe sanserne på forskelligt vis.

## 6. Eleverne oplever, at skolen er et sted, der fremmer fællesskab og beskytter mod mobning

Handling:	Det betyder, at ...
På skolen:	
At der skabes et inspirerende og venligt miljø på skolen.	Skolen har venskabsklasser. Hvor det er relevant, hjælpes eleverne i gang med at lege. Legepatruljen er medvirkende til at skabe legefællesskaber. Store elever hjælper små elever, når de skal lære nyt. Der arbejdes med at lave temaer på tværs af årgange i afdelingerne.
Skolens politik omkring værdiregelsæt og trivselspolitik beskriver, hvordan skolen agerer i forhold til og ved forebyggelse af mobning.	Der arbejdes generelt med socialisering og forebyggelse af mobning i de enkelte klasser/årgange
Skolen har aktiviteter, der fremmer fællesskabet blandt elever	Der er morgensang en gang om ugen. Der er aktiviteter, hvor eleverne mødes på tværs af klasser.