

# SUNDHEDSPOLITIK



På Vestre Skole ser vi det som en vigtig opgave at understøtte børn og voksnes sundhed. Vi tror på, at en øget trivsel og sundhed kan bidrage positivt til elevernes læring. Arbejdet med trivsel og sundhed i de enkelte klasser kan variere, men de bærende principper og værdier er ens for hele skolen.

Målet er, at alle trives fysisk og socialt og har styrken til at mestre en almindelig hverdag og håndtere de udfordringer, som skoledagen byder på.

## Forældrenes ansvar

- Vi forventer, at eleverne møder friske og udhvilede om morgenen.
- Vi forventer, at eleverne får ordentlig søvn op til en skoledag.
- Vi forventer, at de har spist morgenmad hjemmefra.
- Vi forventer, at eleven har sunde og nærende madpakker med til hele dagen
- Vi forventer, at eleverne primært drikker vand igennem skoledagen
- Vi opfordrer til, at eleverne går eller cykler i skole
- Vi forventer, at eleverne respekterer, at Vestre Skole er røg- og rusmiddelfri

## Skolens ansvar

- Skolen informerer hjemmet, hvis vi oplever, at en elev kommer bekymrende træt og uoplagt i skole.
- Skolen informerer hjemmet, hvis vi oplever at eleven ryger eller indtager rusmidler på skolens område.
- Skolen sikrer de fysiske og sociale rammer, når eleverne spiser deres madpakker og eleverne skal opleve måltidet som et naturligt og værdifuldt samlingspunkt.
- Skolen arbejder for at fremme elevernes mulighed for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet

## Måltider i skolen

Eleverne spiser deres madpakker i klassen sammen med en lærer/pædagog. Der drikkes vand i løbet af skoledagen, alternativt benyttes muligheden for køb af skolemælk. I skoletiden spiser eleverne **ikke** slik, chips og kage eller indtager sukkerholdige drikke, så som sodavand eller energidrikke.

## Forskel på hverdag og fest

Kostanbefalingerne kan fraviges ved sociale arrangementer på skolen. Der opfordres til, at de enkelte klasser laver retningslinjer for uddeling ved fødselsdage igennem kontaktpædrene i klassen.

## Undervisning i kost og sundhed

Vi vil gerne understøtte, at eleverne får sunde vaner nu og på længere sigt.

Skolen medvirker til at udvikle elevernes viden og indsigt blandt andet gennem undervisning i fagene: *Madkundskab, Biologi, Natur- og teknik*. Emner inden for sund kost og motion indgår som temaer hen over et skoleår og i det tværgående emne *Sundhed, Seksualitet og Familie*.

## Motion og bevægelse

# SUNDHEDSPOLITIK



Vi inddrager bevægelse i skoledagen og i fritidsdelen. Det gør vi så varieret som muligt og med så mange forskellige tilbud om leg og bevægelse, at alle kan finde noget, som de har lyst til. Som regel med både social og fysisk trivsel til følge.

Vi transporterer os rundt i byen på cykel eller ved at gå.

I den daglige undervisning sørger vi for, i samarbejde med fritidsvejledningen og i samarbejde med lokale foreninger, at præsentere eleverne for et bredt udbud af muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden.

## Rygning og rusmidler

Vestre Skole er røgfri.

Alle elever er klar over, at der ikke må ryges i skoletiden eller indtages nogle former for rusmidler.

Når det vurderes aktuelt, og i et samarbejde med forældrene på en årgang/ i en klasse, underviser vi i rygningens og rusmidlers skadelige virkning.

Som skole har vi et særligt fokus på sundhed i bred forstand. Derfor tager vi udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens Dobbelt-KRAM, som helt kort består af:

<b>Kost</b>	Vi taler med eleverne om sund kost. Og om at spise fornuftigt og om at følge kostrådene.	<b>Kompetencer</b>	Vi udvikler elevernes personlige positive egenskaber, viden og kundskaber.
<b>Rygning</b>	Rygning er ikke tilladt i skoletiden – hverken for personale eller elever.	<b>Relationer</b>	For os handler gode relationer om gensidig respekt.
<b>Alkohol</b>	Alkohol er ikke tilladt i skoletiden, og vi taler med eleverne om risikoen ved at drikke alkohol i de større klasser.	<b>Accept</b>	Accept af at der er forhold man ikke kan gøre noget ved, og forhold man kan gøre noget ved. - og fokusere på sidstnævnte.
<b>Motion</b>	Vi fokuserer på bevægelse i undervisningen og på at være aktiv i pauserne.	<b>Mestring</b>	Mestring handler om at lære eleverne at magte og håndtere livets udfordringer - og hvis man ikke gør, at man magter at søge hjælp.

(Se mere på Odense Kommunes hjemmeside - [her](#))

*Godkendt af skolebestyrelsen d. 20. april 2021*