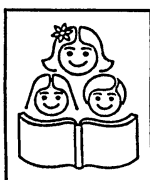


Sundhedspolitik

mobber
toilet kroppen tr er humor
frikvarteret goderent
stol ind nde lave
indeklima gymnastiksalen rask
pausegymnastik Sundhed
sunde
ingen tid stvilet rkt
klatre nyt forpustet fristende venner
mad frugt dag kantine
frisk spise n rende be
uden god syot drikkevand lege
madpakker luft



Hadbjerg Skole

www.hadbjergskole.dk



Favrskov
Kommune

Målsætningen på Hadbjerg Skole er, at børnene er sunde og har en god trivsel – det ønsker vi at fastholde og udvikle i et samarbejde mellem skole, SFO og forældre.

Skolens sundhedspolitik indebærer bl.a. trivsel, bevægelse og kost, og disse parametre skal medvirke til at skabe optimale rammer for et sundt miljø. Vi ønsker at motivere vores elever, samt gøre det let for dem at træffe sunde valg. Ud fra det brede og positive sundhedsbegreb efterstræber vi at udvikle en handlekompetence hos den enkelte elev. Sundhed er vigtig for børn og unges trivsel, indlæringsevne samt den personlige og sociale udvikling. Således har indsatsen på sundhedsområdet en afsmittende virkning i det daglige.

Sundhedsmål for Hadbjerg Skole:

- sikre eleverne mulighed for at vælge sund mad
- sikre eleverne mulighed for at være fysisk aktive
- holdninger og regler vedrørende rygning, alkohol og andre rusmidler
- seksualundervisning

Sikre eleverne mulighed for at vælge sund mad.

Kosten kan påvirke sundheden, trivslen og indlæringsevnen negativt, hvis man spiser for meget eller for lidt, eller kosten har en forkert sammensætning. Modsat kan en sund kost være med til at forbedre elevernes sundhed, trivsel og indlæringsevne.



Dagens første måltid er et yderst vigtigt måltid, som er grundlaget for resten af dagen. Man kan sige, at det er afgørende at "der er brændstof på motoren" fra morgenstunden. Skolen forventer derfor, at forældrene sørger for, at eleverne får et godt og sundt morgenmåltid. Vi ser det ligeledes som forældres opgave at eleverne har ernæringsrigtige madpakker og mellemmåltider med. Såfremt vi oplever uheldige madpakker og mellemmåltider, ser vi det som vores opgave at kontakte forældrene.

Vi prioriterer, at eleverne har god tid til at spise deres frokost, samt at måltidet gøres hyggelig. Der tages individuelle hensyn for at skabe nogle gode vaner. På alle klassetrin spiser lærerne med eleverne.

Der undervises gennem hele skoleforløbet i, hvad sund kost er, og hvilken betydning det har for den enkelte.

Mens eleverne er på skolen, ser vi det som skolens opgave, at der er let tilgang til frisk og koldt vand. Der er derfor opstillet 2 koldvandsautomater på skolen.

Desuden kan der i Boboboden købes et supplement til madpakken til en pris, som er overkommelig. Bodens menu og priser kan til enhver tid ses på skolens hjemmeside.

På Hadbjerg Skole er det ikke tilladt at indtage slik, chips, energi-drik og søde drikke i skoletiden, med mindre det er aftalt med den enkelte lærer/pædagog.

Sikre eleverne mulighed for at være fysisk aktive.

Fysisk inaktivitet øger risikoen for en lang række folkesygdomme, samt er med til at forringe livskvaliteten generelt. Gode og sunde motionsvaner indlæres allerede i barndommen. Undersøgelser fastslår at bevægelse/fysisk aktivitet og friskluft er med til at stimulere eleverne faglige læring. Derfor er det vigtigt, at eleverne oplever glæden ved fysisk aktivitet.

Skolen har et ansvar for, at eleverne har mulighed for at bevæge sig og opleve glæden derved i den tid, de tilbringer på skolen. Vi har derfor en række initiativer, der støtter op om denne målsætning.

I dag har vi følgende tiltag:

- Morgenløb spec. kl.
- Idræt som valgfag i 8. -9. klasse.
- Kommunale idrætsdage
- Skolernes motionsdag
- Alle børn cykler
- Sundhedsaktiviteter på tværs af faserne
- "op af stolen" aktiviteter / se SSN – bevægelse i klasseværelset
- Lange frikvarterer med tid til leg og bevægelse
- Alle frikvarterer er "ude", både i Indskoling og på Melletrin
- Svømning samt idræt på 4./5. årgang
- Årlig emneuge om sundhed
- SFO råder over hallen en række eftermiddage, hvor der tilbydes fysiske aktiviteter.
- SFO har en obligatorisk "udetime" hver dag og ugentlig motionstime



Forældrene er ansvarlige for at støtte op ved at opmuntre, og er ansvarlige for at børnene tager del i fritidsaktiviteter, der bidrager til at gøre eleverne fysisk aktive; dette skal forstås bredere end kun traditionelle idrætsaktiviteter.

Det forventes at forældrene sender passende udetøj med i skole og SFO, så eleverne kan være ude uanset vejret.

Vi arbejder løbende på at forbedre skolens arealer, så de indbyder eleverne til at være fysisk aktive i frikvartererne, men også i undervisningen.



Holdninger og regler vedrørende rygning, alkohol og andre rusmidler

Tobaksrygning er sundhedsskadeligt og en for tidlig alkoholdebut kan medføre, at den unge kommer i nogle situationer, som er u hensigtsmæssige og ikke alderssvarende.



Gennem SSP undervisning, tydelige voksne samt gæsteundervisere skal vi videregive gode holdninger til eleverne omkring rygning, alkohol og andre rusmidler. Målet herfor er at forebygge rygestart og brug af andre rusmidler, samt udskyde de unges alkoholdebut. Vi støtter op om Sundhedsstyrelsens anbefalinger inden for områderne.

Det er naturligvis sådan, at rygning, alkohol og andre rusmidler ikke er tilladt på Hadbjerg Skole.

Seksualundervisning

Der undervises ud fra faghæfte 21 med udgangspunkt i trinmålene for emnerne: sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - i de 3 faser.

Hadbjerg Skole 26. sept 2012