

Forslag til principper for sundhed

Indledning:

Vi ved at der er en sammenhæng mellem læring, trivsel og sundhed. Desuden kan vi konstatere at mange børn bliver fristet af usunde vaner. Det er derfor i alles interesse ó elevernes, forældrenes og lærernes ó at der bliver ydet en fælles indsats for at fremme børnenes sundhed. Den bør starte så tidligt som muligt og fortsætte på alle klassetrin, og den bør omfatte skolens/SFO-ens tid såvel som fritiden.

Undervisningens indhold

Eleverne skal have mulighed for at stifte bekendtskab med mange forskellige idræts- og bevægelsesformer i idrætsundervisningen. Hvor det er muligt integreres aspekter af sundhed i undervisningen i andre fag som natur og teknik, biologi, fysik, hjemkundskab og dansk.

Undervisningens tilrettelæggelse

Undervisningen skal så vidt muligt tilrettelægges således at eleverne mindst én gang hver anden time kan være fysisk aktive udenfor i mindst 15 minutter. Det anbefales at der lægges korte pauser i undervisningen f.eks. efter hver undervisningstime. Fysisk aktivitet må også gerne være indbygget i et aktivt undervisningsforløb.

Motion og bevægelse

Eleverne skal tilskyndes til at bevæge sig i frikvarterer og efter skoletid. Skolen stiller udendørsfaciliteter og lege/bevægelsesredskaber til rådighed, så eleverne kan udfolde sig fysisk både før, under og efter skoletid. Der opretholdes så vidt muligt en ordening hvor tidssvarende faciliteter (f.eks. idrætssal) under overvågning af elever fra 9. klasse står til elevernes rådighed et antal timer uden for skoletiden.

Mad og drikke

Der skal være adgang til friskt, koldt vand mange steder på skolens område. Skolen skal tilbyde alle elever at de kan købe et sundt supplement til madpakken, hvor der som minimum indgår mælk og frugt. Der tilstræbes en fuldt dækkende madordning med sunde, spændende og i størst muligt omfang økologiske madvarer. Det skal tilstræbes at mad og drikke kan fortæres i appetitlige omgivelser.

Politikker

Skolebestyrelsen laver overordnede retningslinier på følgende områder:
Kostpolitik, anti-mobbe/trivsels-politik og slikpolitik

Klassens sundhed

Kontaktforældrene og klasseforældrerådene opfordres til på det første forældremøde i skoleåret at tage de sundhedspolitikker op, som kan vedrøre lige netop deres klasse, og til at få lavet skriftlige fælles forældreaftaler.

Skolebestyrelsen nedsætter et **Sundhedsråd**

Rådet kan bestå af både elever, forældre og personale (herunder f.eks. skolesundhedsplejerske) og skal diskutere aktuelle sundhedsemner samt komme med forslag til skolens sundhedspolitikker (f.eks. kostpolitik, anti-mobbepolitik, alkoholpolitik, rygepolitik, slikpolitik).

maj 2004