

# Sundhed

Målsætningen på Hadbjerg Skole er, at børnene er sunde og har en god trivsel – det ønsker vi at forbygge, 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 er, at sikre eleverne mulighed for at:

- Vælge sund mad.
- Være fysisk aktive.
- Kende holdninger og regler vedrørende rygning, alkohol og andre rusmidler.
- Modtage seksualundervisning der følger barnets udvikling.
- Kende til brugen af redskaber, der kan hjælpe dem i sociale sammenhænge og i konflikthåndtering.

## Sund mad.

Kosten kan påvirke sundheden, trivslen og indlæringsevnen negativt, hvis man spiser for meget, 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 samtidig et yderst vigtigt måltid, som er grundlaget for resten af dagen. 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 u hensigtsmæssige 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 spisesituationen gøres hyggelig. På alle klassetrin spiser lærerne med eleverne for, at skabe gode vaner om måltidet.

Der undervises gennem hele skoleforløbet i kostens betydning det har for den enkelte og fællesskabet.

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 4 koldvandsautomater på skolen.

Desuden har vi i boden tilbud om et godt og ernæringsrigtigt måltid til en pris, som er overkommelig. Et måltid som er et fornuftigt alternativ til en madpakke. Bodens menu og priser kan til enhver tid ses på skolens hjemmeside og bestilles på [www.cafe-madkassen.dk](http://www.cafe-madkassen.dk).

På Hadbjerg Skole er det ikke tilladt at indtage slik og sodavand i skoletiden, med mindre det er aftalt med den enkelte lærer/pædagog.

I skoleåret 2016/17 har vi været så heldige at modtage en pulje EUmidler, der gør, at vi dagligt deler et stykke frugt ud til hver elev.

### **Fysisk aktive.**

Gode og sunde motionsvaner indlæres allerede i barndommen. Undersøgelser fastslår at bevægelse, fysisk aktivitet og frisk luft er med til at stimulere elevernes faglige læring og trivsel. Derfor er det vigtigt, at eleverne oplever glæden ved fysisk aktivitet.

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

I skoleåret 2017/18 sker følgende:

- Morgenløb i Spec kl.
- Idræt som valgfag i 7., 8. -9. klasse.
- Kommunale idrætsdage
- Skolernes motionsdag
- Løbebånd for indskoling 14 dage op til motionsløb.
- Deltagelse i kampagnen "Alle børn cykler"
- Store legedag på tværs af faserne
- "op af stolen" aktiviteter
- SFO har en tvungen "udetime" hver dag
- Lange frikvarterer med tid til leg og bevægelse
- Alle frikvarterer er "ude", både i Indskoling og på Mellemtrin
- Svømning på 4. årgang
- UUV i indskoling hvor fysisk aktivitet prioriteres højt.
- SFO råder over hallen en række eftermiddage, hvor der tilbydes fysiske aktiviteter.



Forældrene er ansvarlige for, at støtte op ved at opmuntre børnene til at tage del i fritidsaktiviteter, der bidrager til at gøre deres børn 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. I skoleåret 2016/17 er der blevet etableret en ny legeplads hvor der har været særligt fokus på, at opsætte redskaber der kan understøtte den fysiske aktivitet og motoriske udvikling.

### **Ryging, alkohol og andre rusmidler**

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 området.

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

### **Seksualundervisning**

Der undervises ud fra ministeriets mål for emnerne: sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab med afsæt i trinmålene.

