

# FJORDBAKKESKOLENS SUNDHEDSPRINCIP

*Vedtaget i skolebestyrelsen d. 7/5-26*



## INDLEDNING OG FORMÅL

På Fjordbakkeskolen arbejder vi målrettet for at skabe de bedste forudsætninger for elevernes læring, trivsel og udvikling. Vi tager udgangspunkt i et bredt sundhedsbegreb, hvor både fysisk, mental og social sundhed spiller en central rolle. Sundhed handler ikke kun om kost og motion, men også om søvn, relationer, trykthed og fællesskab.

Sundhedsprincippet skal understøtte en skolekultur, hvor sunde vaner og stærke fællesskaber er en naturlig del af hverdagen. Det er et fælles ansvar mellem skole, elever og hjem at skabe gode rammer for trivsel og læring.

## KOST OG MADKULTUR

- En sund og varieret kost er afgørende for elevernes energi, koncentration og læringsparathed. Fjordbakkeskolen tager udgangspunkt i de officielle kostråd og arbejder for at fremme gode madvaner blandt eleverne.
- Eleverne opfordres til at medbringe sunde og varierede madpakker, som giver energi til hele skoledagen. Skolens bod og eventuelle madordninger fungerer som et supplement til madpakken og tilstræber at tilbyde enkle, sunde og varierede alternativer.
- Mad spiller samtidig en vigtig rolle i skolens fællesskab. Gennem fælles måltider og aktiviteter – f.eks. i venskabsklasser – styrkes elevernes sociale relationer og forståelse for sunde valg.
- Energidrikke frarådes kraftigt på skolens område, da de kan påvirke elevernes søvn, trivsel og koncentration negativt. Ved særlige anledninger som fødselsdage og højtider kan der være plads til søde sager, men i begrænset omfang og med fokus på princippet om mådehold.

## BEVÆGELSE OG FYSISK AKTIVITET

- Bevægelse er en integreret del af skoledagen og bidrager både til fysisk sundhed og mental trivsel. Fjordbakkeskolen arbejder for, at alle elever er fysisk aktive hver dag.

- Vi tilstræber, at eleverne får minimum 45 minutters daglig bevægelse gennem idrætsundervisning, aktive pauser, leg i frikvarterer og bevægelse integreret i undervisningen. Skolen stiller faciliteter til rådighed, der understøtter fysisk aktivitet og motiverer eleverne til at være aktive både i og uden for undervisningen.
- Bevægelse ses som et vigtigt redskab til at øge elevernes motivation, læring og generelle velvære.

## SØVN OG GODE HVERDAGSVANER

- Søvn er en grundlæggende forudsætning for elevernes trivsel, koncentration og læring. Selvom skolen ikke direkte kan påvirke elevernes søvn, har vi fokus på at skabe opmærksomhed omkring betydningen af gode søvnvaner.
- Forældrene spiller en central rolle i at sikre, at eleverne får tilstrækkelig søvn. Det indebærer blandt andet faste sengetider, rolige rutiner før sengetid og begrænsning af skærmb brug i timerne op til søvn. Gode søvnvaner bidrager til øget overskud, bedre læring og bedre trivsel i skolen.

## TRIVSEL, FÆLLESSKAB OG MENTAL SUNDHED

- Trivsel er en forudsætning for læring. På Fjordbakkeskolen arbejder vi for at skabe et trygt, inkluderende og anerkendende læringsmiljø, hvor alle elever føler sig som en del af fællesskabet.
- Vi har fokus på positive relationer mellem elever og mellem elever og voksne. Medarbejderne fungerer som tydelige og omsorgsfulde rollemodeller, der understøtter en god omgangstone og respektfuld adfærd.
- Skolen arbejder aktivt med at forebygge mistrivsel og mobning. Der sættes tidligt ind, hvis der opstår udfordringer, og der iværksættes relevante indsatser for både enkelte elever og fællesskaber.
- Gennem trivselsdage, lejrskoler, fælles arrangementer og daglige aktiviteter styrkes elevernes sociale kompetencer og tilhørsforhold. Mental sundhed ses som en naturlig og vigtig del af skolens samlede sundhedsindsats.

## SAMARBEJDE MELLEM SKOLE OG HJEM

- Et tæt og forpligtende samarbejde mellem skole og hjem er afgørende for, at sundhedsprincippet kan lykkes. Skolen skaber rammerne i hverdagen, men hjemmet har en central rolle i at understøtte gode vaner.
- Forældrene forventes at støtte op om skolens principper ved at sikre sunde madpakker, gode søvnvaner og en generel sund livsstil. Derudover spiller forældrene en vigtig rolle i at støtte op om klassens fællesskab og trivsel.
- Eleverne har samtidig et medansvar for at bidrage til et sundt og trygt skolemiljø. Det indebærer, at de deltager aktivt i undervisning og aktiviteter, respekterer fælles regler og viser omsorg og ansvar i fællesskabet.

## AFSLUTNING

Fjordbakkeskolens sundhedsprincip er et dynamisk redskab, der løbende udvikles i takt med skolens behov og erfaringer. Målet er at skabe en skolehverdag, hvor sunde vaner, trivsel og fællesskab går hånd i hånd.

Gennem et fælles fokus og et tæt samarbejde mellem elever, forældre og medarbejdere skaber vi de bedste betingelser for, at alle elever kan trives, lære og udvikle sig – både fagligt og personligt.