



Fjordbakkeskolens sundhedspolitik

Baggrund

Skolebestyrelsen har erkendt, at den indtil d.d. gældende sukkerpolitik ikke fungerer og derfor skal revurderes og omformes til en mere tidssvarende sundhedspolitik. Både elever, forældre og medarbejdere har efterspurgt en revision af skolens sundhedsprincipper.

Proces

Sundhedspolitikken er udarbejdet efter dialog med elever, forældre og medarbejdere på Fjordbakkeskolen – og efter drøftelser i skolebestyrelsen vedtaget i september 2019 med virkning fra 21. oktober 2019

Overordnet sundhedspolitik

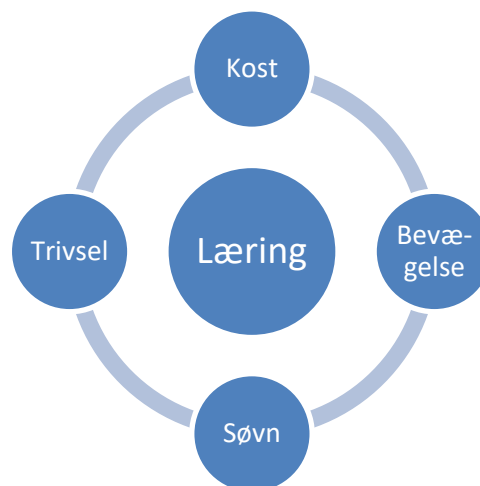
Eleverne på Fjordbakkeskolen skal have optimale forudsætninger for at lære og trives i deres skolehverdag og skoleforløb. Sundhedspolitikken på skolen skal understøtte dette mål og sammen med forældrenes indsats hjemme danne grundlag for, at eleverne opbygger sunde fysiske og mentale vaner, som tages med i deres videre livsforløb.

Sundhedspolitikken erstatter den restriktive sukkerpolitik og bygger i højere grad på bevidstgørelse, opbygning af sunde vaner og både muligheder, tilbud og afgrænsninger i skolehverdagen – alt sammen i samarbejde og dialog mellem elever, forældre og medarbejdere.

Forældre har naturligvis det samlede og endelige ansvar i forhold til deres børns generelle sundhed og forventes at støtte op om skolens politikker og praksis.

De 4 kerneområder

Sundhedspolitikken er opdelt i 4 centrale temaer: **Kost, bevægelse, søvn og trivsel**. De 4 elementer udgør samlet og indbyrdes afhængige forudsætningerne for optimale læringsvilkår.



Kost

Generel politik

God sund kost i form af morgenmad, mellemmåltider og frokost er en vigtig forudsætning for elevernes mulighed for at lære og trives i skolen

I alle skolens fag, aktiviteter og tiltag omhandlende mad og drikke sættes der fokus på indtagelse af og/eller bevidstgørelse om sund, næringsholdigt og varieret kost. Skolen leverer og serverer ikke i hverdagen mad og drikkevarer, der kan karakteriseres som decideret usundt i forhold til opbygning af sunde kostvaner for eleverne.

Tilbud og rammer på skolen

Skolens madordning og madtilbud i klub tilstræber konstant at udvikle et sundt, næringsholdigt, varieret og attraktivt alternativ til madpakken.

Der tilstræbes om nødvendigt at udvikle yderligere tiltag og tilbud om sunde alternativer til madpakke og madordning på skolen.

Skolen afvikler i perioden 2019-2021 de ældste elevs muligheder for at forlade skolen i middagspausen og forhindrer dermed rygning og indtag af diverse usunde føde – og drikkevarer.

De særlige lejligheder

Der dispenseres for den generelle sundhedspolitik på fødselsdage og særlige mærkedage på skolen. Skolen opfordrer dog fortsat medarbejdere og forældre til at tænke i alternative og sunde bidrag på fødsels – og mærkedage og begrænse mængden af kage, slik mm. "Alt med måde" er her et godt princip.

Elev og forældreansvar:

Det er forældrenes ansvar at lave gode og sunde madpakker til deres børn og generelt at støtte op om skolens sundhedspolitik. Eleverne skal udvise ansvarlighed i forhold til at efterleve og ikke omgå skolens sundhedspolitik.



Generel politik:

Skolen har i samarbejde med forældrene øget fokus på vigtigheden af motion og bevægelse og forsøger at animere til mere bevægelse i skolehverdag, transport til og fra skole og i fritiden. Skolen bidrager til at motivere og udfordre elevernes motionsvaner, idet forskning viser a) at børn bevæger sig mindre og mindre b) at bevægelse og motion fremmer læring og c) at gode motionsvaner fra barn – og ungdom giver et sundt voksenliv

Tilbud og rammer på skolen:

Skolen tilbyder eleverne både bevægelsesmuligheder i form af aktive frikvarterer, idrætsundervisning, særskilte bevægelsesbånd, aktivitetsdage og læring i bevægelse og lever dermed op til de lovmæssige krav om gennemsnitligt 45 minutters daglig bevægelse. Skolens ledelse og medarbejdere har løbende fokus på at udvikle praksis omkring "læring i bevægelse" Skolen forsøger løbende under afstemning med de ressourcemæssige rammer at forbedre både indendørs og udendørs bevægelsesfaciliteter og igangsættelse af bevægelsesfremmende frikvarteres – og fritidsaktiviteter. Udeordning blandt elever fra 0.-6. klasse animerer til bevægelse. Skolen vil fremover sætte øget fokus på især de ældste elevers bevægelse og bevægelsesmuligheder i hverdagen.

De særlige lejligheder:

Skolen tilstræber i hverdag og på særlige dage som fællesdage, motionsdage mm. at fremme bevægelse blandt vores elever

Elev og forældreansvar

Forældrene har hovedansvaret for, at deres børn får bevæget sig og indlært gode motions – og bevægelsesvaner og herunder får afbalanceret mellem bevægelse, motion, sport og skærmtid eller øvrige stillesiddende aktiviteter. Forældrene opfordres til at lade deres børn cykle eller gå i skole. De fleste børn bor i et trafikikkert område af skolen og vil derfor fra tidlig alder kunne transportere sig selv til og fra skole.



Søvn

Generel politik:

Tilstrækkelig og alderstilpasset søvn er en helt basal forudsætning for vores elevers læring og trivsel i skolehverdagen. Skolen har ikke muligheder direkte indflydelse på elevernes søvnmængde, men vi oplever en klar sammenhæng mellem elevers søvnmængde, overskud og dermed læringsparathed.

Rammer og tilbud på skolen – og forældreansvar

Som nævnt er der hverken søvntilbud eller rammer på skolen, men Fjordbakkeskolen har følgende anbefalinger til forældre, der har ansvaret for at skabe rammerne for opfyldelsen af deres børns søvnbehov:

- 1) Vær opmærksom på jeres barns tilstand (træthed, overskud mm.)
- 2) Læn jer op af de nationalt anbefalede standarder for søvntid:
0.-3. klasse: 10+ timers søvn
4.-6. klasse: 9-11 timers søvn
7.-9. klasse: 7-9 timers søvn
..og kig så på jeres eget barn. Måske de generelt eller i perioder har brug for mere søvn
- 3) Begræns skærmtid op til nattesøvnen
- 4) Fjern mobiltelefoner og andre digitale devices fra børne/ungdomsværelset inden sengetid.



Generel politik

God trivsel er en forudsætning for læring, og god læring er en forudsætning for trivsel i skolen. Fjordbakkeskolen anerkender, at ikke alle elever kan trives altid, men vi skal have den største opmærksomhed på at skabe god trivsel for alle og gribe ind over for mistrivsel og mobning.

Alle vores elever skal være glade for at gå i skole og opleve sig som en del af et eller flere fællesskaber. Fjordbakkeskolen er en folkeskole med plads til alle.

En af forudsætningerne for elevernes trivsel er klare, tydelige og trygge rammer i skolehverdagen og medarbejdere, der agerer som de gode rollemodeller på glæde, indlevelse, nærhed, adfærd og sprog.

Tilbud og rammer på skolen

Fjordbakkeskolen tilbyder ud over daglig fokus på generel trivsel også dynamiske og behovsbestemte tilbud for elever, grupper eller klasser, der er særligt udfordret på trivsel. Vi bruger vores ekstra ressourcer der, hvor behovene for støtte er størst.

Skolen har særlig fokus på elevens sprog og adfærd og arbejder løbende med at stille klare forventninger til vores elever gennem tydelige ordensregler, der blandt indeholder rammer for sprog, adfærd og mobilpolitik.

Enhver form for mobning eller chikane bliver mødt med opfølgning og konsekvens.

De særlige lejligheder

Der afvikles en lang række tiltag til fremme af elevernes trivsel – herunder særlige trivselsdage for alle klasser på skolen.

Lejrskoler, skolerejser, ekskursioner og temadage bidrager også til klassernes sammenhold og trivsel

Elev og forældreansvar

Forældre har ansvaret for gennem nærvær, positiv interesse, tid og opbakning til eget barn, skole, medarbejdere og klassens øvrige elever at bidrage til børnenes trivsel. Et stærkt og godt forældrefællesskab i klasserne, hvor forældrene støtter op om *alle* børn i klassen, er beviseligt med til at fremme elevernes trivsel i klassen.

