



Formål

Dragør Skole har et bredt perspektiv på sundhed. Ønsket er at bidrage til at fremme både elevernes fysiske, mentale og sociale sundhed. Det gør vi ud fra en betragtning om, at elevernes sundhed har stor betydning for deres daglige trivsel både i og uden for skolen. Og fordi det er velkendt, at god trivsel også har betydning for elevernes indlæring. Sundhedspolitikken omhandler derfor både madkulturen, bevægelse og idræt, de fysiske omgivelser og det sociale miljø.

Madkulturen

Grundlæggelse af mad- og måltidsvaner sker oftest i barndommen, og det kan have indflydelse hele vejen op i voksenlivet. Børn og unge går i skole i mange af deres barndomsår, og derfor har det betydning, at skolen er med til at skabe gode rammer om måltiderne.

Sund mad, der er med til at give god energi til skoledagen og bidrager til barnets sundhed, er en vigtig del af hverdagen på både skole og SFO.

Forældrenes og elevernes ansvar

- Eleverne får morgenmad og medbringer en sund og velmagende madpakke i passende mængde (eller køber skolemad) hver dag, så de er klar til at deltage aktivt i undervisning og samvær.
- Vi anbefaler, at eleverne har en drikkedunk til koldt vand med i skole.
- Eleverne følger de konkrete retningslinjer for indtag af mad- og drikkevarer, der fastlægges af skolen, jfr. vedlagte bilag.

Skolens ansvar

- Med den pædagogiske faglighed skabes en god kultur omkring frokostpausen, med fokus på dannelse, trivsel og sundhed, og hvor der er fokus på fællesskabet og de sociale relationer.
- Der er god tid til at klassen spiser i fællesskab, og der arrangeres måltidsfællesskaber, der styrker trivsel og sociale kompetencer.
- Eleverne involveres i, hvordan de gode rammer om måltiderne udvikles bedst i fællesskab mellem eleverne og de voksne.
- I madkundskab undervises eleverne i aspekter, der har betydning for en sund livsstil.
- Der serveres varieret eftermiddagsnack for de elever, der går i SFO'en.

Bevægelse

Idræt, motion og bevægelse er en væsentlig kilde til elevernes glæde, samvær, sundhed og trivsel og skal være en central del af hverdagen på skole og SFO.



Forældrenes og elevernes ansvar

- Eleverne deltager aktivt, omklædt og engageret i undervisning og samvær omkring idræt, motion og bevægelse.

Skolens ansvar

- Bevægelse indgår som en naturlig struktureret variation af undervisningen.
- Lege- og bevægelsesaktiviteter tilrettelægges alsidigt og motiverende, så alle kan deltage både i skoletiden og i SFO'en.

De fysiske rammer

Eleverne tilbringer en stor del af deres hverdagsliv på skolen. Derfor er det vigtigt, at skolens omgivelser bidrager til børnenes sundhed og trivsel.

Forældrenes og elevernes ansvar

- Eleverne bidrager aktivt til ro og orden på skolen.
- Eleverne behandler skolens lokaler og inventar på en ordentlig måde.

Skolens ansvar

- Klasselokaler, faglokaler, fællesområder og udearealer er i god stand og danner en god ramme om elevernes trivsel og sundhed. Der er opmærksomhed på at lufte ud og at lys og akustik er i orden.
- Der skabes gode rum og rammer for varieret udendørs leg og bevægelse for alle elever.

Det sociale miljø

Et trygt, anerkendende og respektfuldt socialt miljø er væsentligt for elevernes sundhed og trivsel og skal præge hverdagen på skole og SFO.

Forældrenes og elevernes ansvar

- Eleverne møder udhvilede og undervisningsparate om morgenen.
- Eleverne omgås hinanden og personalet på en god, anerkendende og respektfuld måde.
- Elever (og/eller forældre) gør skolen opmærksom på egen eller andres mistrivsel.
- Elever på 7-9. klasses trin bliver på skolen i 10-pausen for at styrke det sociale fællesskab.

Skolens ansvar

- Undervisning og samvær på skolen er præget af tryghed, anerkendelse og respekt. Herunder at personalet tager ansvar for at skabe et godt socialt miljø.

SUNDHEDSPOLITIK



GODKENDT AF SKOLEBESTYRELSEN 19. SEPTEMBER 2023

- Alle elever gives samme mulighed for at deltage i og bidrage til skolens og SFO'ens fællesskab. Herunder at ingen oplever at blive holdt udenfor, jfr. skolepolitikens strategispør "ingen alene".
- Vi har løbende fokus på, hvordan der arbejdes med elevernes trivsel. Bl.a. gennem anvendelse af mellemformer, legepatrulje, stillerum, klasse møder mv.



BILAG

Retningslinjer for indtag af mad- og drikkevarer

De konkrete retningslinjer for indtag af mad- og drikkevarer på skole og SFO er vejledende og kan løbende tilpasses af skolens ledelse. Vi ønsker, at der skal være forskel på hverdag og fest.

Hvornår og hvor indtager man mad og drikke

- Indtagelse af mad skal ske i pauserne. I de små klasser kan det dog være nødvendigt, at starte spisepausen lidt tidligere, hvis underviserne vurderer, at det er nødvendigt.
- Man må spise i klasseværelset, gruppeborde, madkundskabslokalet og i skolegården samt fællesrum på SFO'en.

Hvad ser vi gerne masser af

- Sund, næringsrigtig 10'er mad og frokost. Find evt. inspiration i materialet "Gi' madpakken en hånd" [https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20\(2\).pdf](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20(2).pdf)
- Frisk frugt og grøntsager.
- Drikkedunk til frisk postevand.

Hvad er udelukket

- Alkohol, nikotinprodukter og euforiserende stoffer er helt forbudt.
- Energidrikke må ikke drikkes på skolen.

Hvad er undtagelsen

- Ved særlige klassearrangementer, julebanko, skolens fødselsdag ol. kan der serveres sodavand, chips, slik, is, kager og fastfood.
- Til skoleballet må der sælges sodavand, is, chips og kager.
- Ved elevernes fødselsdage må der gerne uddeles kager/slik.