SUNDHEDSPOLITIK

GODKENDT AF SKOLEBESTYRELSEN 27. OKTOBER 2026

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.

Madkultur

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 har hver dag spist morgenmad hjemmefra og medbringer hver dag en sund madpakke i passende mængde, og som barnet kan lide (eller køber skolemad), så de er klar til at deltage aktivt i undervisning og samvær.
- Særligt i de små klasser anbefaler vi, at man tænker i den enkle madpakke.
- 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, ro, trivsel og sundhed, og med 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, herunder om god køkkenhygiejne.
- Der serveres varieret eftermiddagssnack for de elever, der går i SFO'en.

SUNDHEDSPOLITIK

GODKENDT AF SKOLEBESTYRELSEN 27. OKTOBER 2026

Pausekultur

Formålet med spisepausen er at give børnene en struktureret pause, hvor der er en høj grad af genkendelighed. Derigennem sørger de voksne for at skabe de pædagogiske rammer for, at børnene kan få spist deres frokost, få koblet mentalt af og mulighed for at skabe trygge fællesskaber og relationer.

Forældrenes og elevernes ansvar

- Vi anbefaler, at slik, sodavand, chips ol. hverken indgår som en del af madpakken eller i øvrigt medbringes på skolen.
- Energidrikke må ikke drikkes på skolen. Vi anbefaler derfor, at energidrikke ikke medbringes på skolen.

Skolens ansvar

- Der er tilsyn i spisepausen i alle klasser fra børnehaveklassen til og med 6. klasse, mens 7.-9. klasse er under eget opsyn i spisepausen.
- Alle beslutninger om understøttende aktiviteter i frokostpausen skal tages på et pædagogisk grundlag.
- De understøttende aktiviteter skal være voksenstyret, medvirkende til at skabe trygge rammer omkring spisepausen samt bidrage til at støtte op om klassens fællesskab.
- Anvendelse af skærm i en del af spisepausen må kun ske som en bevidst understøttende aktivitet til fx et relevant emne. Film og UtraNyt skal altid være alderssvarende. UltraNyt bør kun vises, hvis der er plads til at samle op på evt. vanskelige emner.

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.
- Eleverne skal gå i bad efter idrætsundervisningen.

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.

SUNDHEDSPOLITIK

GODKENDT AF SKOLEBESTYRELSEN 27. OKTOBER 2026

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.
- Hvis forældrene har opsat køleskab i klassen, skal forældrene sørge for jævnlig rengøring af køleskabet. I køleskabet skal der ligge et køleskabstermometer, så temperaturen kan aflæses til maksimum 5 grader.

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.
- Der undervises generelt i god hygiejne for at undgå smittespredning.
- Klassens opgaver i forbindelse med klargøring af klasselokalet til rengøring efter skoledagens afslutning tages jævnligt op.

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. klassetrin 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.
- 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. skolepolitikkens strategispor "ingen alene".
- Vi har løbende fokus på, hvordan der arbejdes med elevernes trivsel. Bl.a. gennem anvendelse af mellemformer, legepatrulje, stillerum, klassemøder mv.
- Uddeling af slik må ikke bruges som belønningssystem.

SUNDHEDSPOLITIK

GODKENDT AF SKOLEBESTYRELSEN 27. OKTOBER 2026

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
- Frisk frugt og grøntsager.
- Drikkedunk til frisk postevand.

Hvad er udelukket

- Alkohol, nikotinprodukter og euforiserende stoffer er helt forbudt.
- Energidrikke må hverken medtages eller 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.