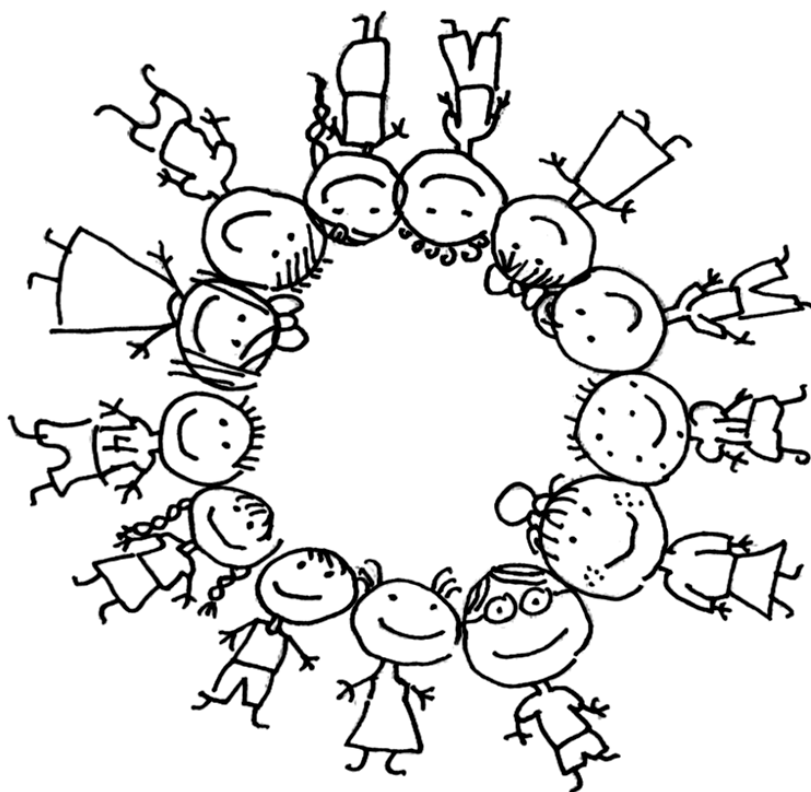


Sundhedspolitik

Hannæs-Østerild Skole og SFO

2025



Januar 2025

Sundhedsprincip

Hannæs-Østerild skoles sundhedspolitik bygger på et positivt og bredt sundhedsbegreb, som fremmer både elevernes fysiske, mentale og sociale sundhed. Elevernes sundhed har stor betydning for deres daglige trivsel i og udenfor skolen.

Sundhed kan ikke betragtes som en fælles standard, der gælder for alle, men forudsætter at den enkelte elev selv forholder sig til – eller støttes i – at fremme sin egen sundhed og udvikling af sunde vaner.

Målet er;

- at den enkelte elev udvikler handlekompetence i forhold til sundhed, ernæring og bevægelse.
- at eleverne bliver i stand til at skabe sundhedsmæssige forandringer for sig selv og andre.
- at eleverne får forståelse for sundhedsudvikling og bliver i stand til at handle og gøre deres egne erfaringer.

Vi har valgt at opdele sundhedspolitikken i en kost- og en bevægelsespolitik.

Kostpolitik:

Hjemmet og skolen samarbejder om, at eleverne får en sund og nærende kost, som kan medvirke til at fremme elevens trivsel, læring og udvikling.

Overordnede mål er:

- At sund kost og sunde spisevaner bliver en naturlig del af elevernes hverdag
- At eleverne får viden om sund kost og er i stand til at anvende denne viden
- At skabe dialog med hjemmene om vigtigheden af sund kost
- At skabe dialog med hjemmene om vigtigheden af en god madpakkekultur
- At eleverne forstår vigtigheden i at have spist inden de kommer i skole
- At udvikle samarbejdet med sundhedsplejen i forhold til at afholde sundhedsfremmende samtaler og inddrage sundhedsplejersken aktivt i undervisningen

Faktiske forhold:

- Der er mulighed for at overbygningen kan købe forskellige snacks
- Der må ikke medbringes slik, chips, kage, sodavand (alm/light) eller energidrikke på skolen.
- Alle elever har adgang til rent, koldt drikkevand

- Slik, sodavand, kage og chips hører sig kun til ved særlige lejligheder som defineres af skolen. Der vil på forældremøder fra 5. klasse være mulighed for at aftale kage/frugt ordning i klasserne.
- Der gives information til skole/intro-forældre omkring madpakker og vigtigheden af et sundt indhold.

Bevægelsespolitik:

Overordnede mål er:

- At skolen som DGI-certificeret skole husker at bevægelse og fysisk aktivitet indgår som en naturlig del af hverdagen.
- At fremme børnenes tænkning med henblik på at skabe lyst til bevægelse og give forståelse for de positive sider af fysisk aktivitet.

Faktiske forhold:

- Der er oprettet legepatrulje, som mindst 1 gang om ugen leger med eleverne i indskolingen.
- Mulighed for at åbne gymnastiksal/hal i 10- og 12-frikvarteret i vinterhalvåret.
- Årlig motionsdag med et afvekslende program med bevægelse og leg.
- Overbygningen afvikler en årlig volleyturnering
- Alle elever har i samtlige frikvarter adgang til at låne bolde, bat osv.
- Skolen deltager i flere kommunale idræts-, svømme- og boldstævner

Inspirationslink til madpakker:

<https://www.arla.dk/opskrifter/inspiration/madpakke/>

<https://www.valdemarsro.dk/madpakke-opskrifter/>

<https://www.valdemarsro.dk/madpakke-opskrifter/>

<https://www.danishcrown.com/da-dk/opskrifter/madpakkeinspiration-til-boern/>

