



Vedtaget i
Skolebestyrelsen

November 2018



Sundhedspolitik, kost og motion på Borup Skole.

Borup Skole ved bestyrelse, ledelse og medarbejdere ønsker at fastholde og videreudvikle et sundt miljø med god trivsel, samtidig med at der arbejdes med et højt læringsniveau.

Skolens sundhedspolitik skal medvirke til at skabe gode rammer og indsatser, der motiverer til og gør det let for børn og unge at træffe sunde valg.

Ansvar for en sund levevis og fysisk aktivitet er hjemmets ansvar, men understøttes af skolen. Skolen er en vigtig aktør, når de gode sundhedsvaner opbygges.

Borup Skole ønsker at påtage sig sin del af ansvaret ved, at udarbejde en fremadrettet og udviklingsorienteret sundhedspolitik, hvor Borup Skole signalerer klare holdninger angående sund livsstil og fastsætter regler vedrørende rygning, alkohol og andre rusmidler, samt arbejder for at forebygge rygestart og udskyde de unges debutalder med alkohol.

Skolens arealer skal indbyde til en sund levevis med mulighed for fysisk udfoldelse. Fysiske aktiviteter tænkes med i undervisningssituationer og SFO tiden.

Ambitionen med den overordnede sundhedspolitik og delpolitikkerne er at:

- Sundhedspolitikkerne skal være positive og opfylde Faghæfte 21 (sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab), det obligatoriske kompetenceområde ”Krop og Bevægelse” samt understøtte den generelle bevidstgørelse om, hvad god sundhed er og kan være.
- Indeholde retningslinjer for hvordan vi taler med hinanden om sundhed og hvordan vi støtter hinanden i at være sunde. Det er intentionen at sikre så stor en forankring og efterlevelse af politikkerne som muligt.

Kostpolitik:

På Borup Skole ønsker vi, at eleverne generelt har gode madpakker med i skole. Det ønsker vi at fremme og støtte op om, og udvikle.

Ved et forældremøde for de børn der starter i SFO 0. i april og evt. igen i 1. klasse skal der være fokus på den gode madpakke.

Hvis der ved festlige lejligheder/arrangementer serveres slik, kage eller lignende skal der samtidig være et sundt alternativ.

Inspiration til forældre:

Hvad kan man finde på?

Her er nogle forslag:

- Boller uden glasur
- Popcorn (uden salt)
- Frugt
- Frugtspyd
- Figenstænger
- Rosiner
- Små pandekager m. frugtkompot
- Æbleskiver m. frugtkompot
- Ostehapser
- Et lille stykke kage uden glasur eller slik
- Pølsehorn med kyllingepølser
- Pizzasnegl
- Grøntsags stænger



Der skal fortsat arbejdes med at understøtte og udvikle de tiltag der allerede arbejdes med på Borup skole, som f.eks.:

- Maddage
- Bålmad
- Morgenmad i SFO'en for de børn der møder i morgenåbning.
- Cafe i SFO'en
- Skolemælk
- Skolebod for mellemtrin og udskoling
- Skolehave og madlavning af råvarerne
- Prioritering af at lærerne spiser frokost sammen med eleverne
- Hjemkundskab som valgfag i udskoling
- Madgrupper

Motionspolitik:

På Borup Skole ønsker vi, at eleverne er aktive og deltager aktivt i fysiske aktiviteter.

Der skal fortsat arbejdes med at sikre gode fysiske aktiviteter og udfoldelses muligheder.

Der skal sættes fokus på at sundhedsplejersken så vidt muligt inddrages i at informere om motion og bevægelse i indskoling, mellemtrin og udskoling.

Udedage skal fortsat tænkes ind i undervisningen på alle trin.

Det er målet, at alle elever kan deltage i cykelture og gå en passende distance i et passende tempo.

Der skal fortsat arbejdes med at understøtte og udvikle de tiltag, der allerede arbejdes med på Borup Skole, som f.eks.:

- Motorisk udvikling og leg
- Udflugter til naturskole
- Fysisk udfoldelse i forbindelse med læring
- Alternative skoledage med fysisk aktivitet
- Faguger med bevægelse
- Samarbejdsøvelser
- Cykelture
- Idrætsdag
- Motionsdag
- Idræt som valghold

Endelig opfordres der til, at der etableres traditioner, der har kost og motion som omdrejningspunkt. Sådanne traditioner må også gerne etableres mellem venskabsklasserne.

Rygepolitik

Formål med skolens rygepolitik er, at børnene:

- ikke oplever andre børn eller voksne der ryger
- opholder sig i røgfri lokaler

Der fastsættes derfor følgende adfærdsregler:

1. Børnene:

- ryger ikke i skoletiden
- ryger ikke på skolens område

2. Personalet:

- ryger ikke på skolens område

3. Andre, der færdes på skolen:

- ryger ikke på skolens område på noget tidspunkt