



## Sundhedspolitik, kost og motion på Borup Skole.

### Overordnet Sundhedspolitik:

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, der motiverer til og gør det let for børn og unge, at træffe sunde valg og udvikle og vedligeholde de gode sundhedsvaner fra hjemmet. Det er intentionen at sikre så stor en forankring og efterlevelse af politikerne som muligt ved at sikre at vi taler med hinanden om sundhed og at vi støtter hinanden i at være sunde.

Sundhedspolitikken skal også medvirke til at vi opfylder Børne og Undervisningsministeriets obligatoriske kompetencemål der er uddybet på [www.emu.dk/grundskole](http://www.emu.dk/grundskole) :

- Sundhed og trivsel i ”Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Fælles Mål” for 1. til 9. klassesetrin.
- Krop og Bevægelse i ”Børnehaveklassen Fælles Mål” for 0 klasse.

Dette opnås ved at have en fremadrettet og udviklingsorienteret sundhedspolitik, hvor Borup Skole signalerer klare holdninger angående sund livsstil og faste regler vedrørende rusmidler

### Delpolitik 1 - Kostpolitik:

På Borup Skole ønsker vi, at eleverne har sunde, og nærende formiddags- og frokost madpakker med i skole, og vi støtter op omkring de officielle kostråds Madpakkehånd.

Skolen fremmer og støtter op om sund kost, blandt andet ved at have fokus på den gode madpakke ved forældremøder for de børn der starter i SFO 0. i april og. igen i 1. klasse og ved løbende dialog med forældre.

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

Inspiration til sund kost kan bla. findes på Fødevarerstyrelsens hjemmeside [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



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

- Eftermiddags mad, f.eks. bål mad og rugbrød i klub og SFO
- Morgenmad i SFO'en for de børn der møder i morgenåbning.

- Skolemælk.
- Skolebod for mellemtrin og udskoling som supplement til en sund madpakke.
- Skolehave og madlavning af råvarerne i madkundskab.
- Prioritering af at lærerne spiser frokost sammen med eleverne.
- Obligatorisk madkundskab i 5. og 6. og som valgfag i udskoling.
- Madgrupper.

## **Delpolitik 2 - Motionspolitik:**

På Borup Skole ønsker vi, at eleverne er aktive og deltager aktivt i fysiske aktiviteter. Udedage, cykel- og gåture i passende distancer og tempi, skal tænkes ind i undervisningen på alle trin. Desuden har vi fokus på at skolens arealer skal indbyde til fysisk udfoldelse.

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

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 på alle klassetrin.
- Udflugter i nærområdet.
- Fysiske aktiviteter tænkes med i undervisningssituationer og SFO-tiden.
- Idrætsdag.
- Motionsdag.
- Idræt som valgfag i udskoling.
- Etablering af traditioner, der har kost og motion som omdrejningspunkt, også gerne mellem venskabsklasserne.

## **Delpolitik 3 – Rusmiddel politik**

Formålet med skolens rusmiddelpolitik er, at børnene ikke oplever andre børn eller voksne der ryger, drikker eller tager stoffer. Desuden ønsker vi at forebygge rygestart og at udskyde de unges debutalder med alkohol.

Der fastsættes derfor følgende adfærdsregler for børn, unge og gæster på Borup skole:

- Der må ikke ryges eller bruges røgfri tobak på skolens område på noget tidspunkt.
- Der må ikke indtages alkohol på skolens område på noget tidspunkt.
- Ulovlige rusmidler må ikke forefindes på skolens område på noget tidspunkt.

Forebyggende tiltag er f.eks. at sikre at relevante medarbejdere er klædt på til at kunne tale om rusmidler med de unge, og regelmæssigt at have opmærksomhed på rusmiddel politikken på medarbejdermøder. Desuden haves et beredskab der reagerer når der vises tegn på problemer.

Læs mere om Køges kommunale skolevæsens rusmiddelpolitik og indsatser på [www.sspkoege.dk](http://www.sspkoege.dk)