

Sundhedspolitik for Klarup Skole

Titel på politikken	Sundhedspolitik (Mad-, Måltids- og Bevægelsespolitik)
Indledning	<p>Efter længere tids debat på forældremøder og skolebestyrelsesmøder i 2006 etablerede skolen et nyt og sundere udbud i Skoleboden fra 1. januar 2007 i samarbejde med et privat firma. I forlængelse heraf søgte skolen om og kom i betragtning til at kunne uddele gratis frugt i en tre måneders periode i efteråret 2007. I samme periode har det også været drøftet, hvorledes der kan støttes op om børnenes motoriske og fysiske udvikling. Denne politik er et forsøg på at sammenskrive disse hensigter, idet det er hensigten, at sundhedspolitikken skal forstås som en dynamisk proces, der løbende udvikles.</p> <p>Politikken er ligeledes et forsøg på, at leve op til intentionerne som disse er formuleret i Aalborg Kommunes "Sundhedspolitik 2007-2012".</p>
Hvad skal politikken?	<p>Sundhedspolitikken medvirker til at skabe rammer og grundlag for, at børnene kan gøre konkrete erfaringer med hensigtsmæssige mad- og bevægelsesvaner.</p> <p>Børnene erfarer gennem sundhedspolitikken igangsatte aktiviteter, hvordan sund mad, samvær og kropslig aktivitet højner udbyttet af skole- og fritidslivet.</p>
Hvem gælder politikken for?	Sundhedspolitikken gælder for alle børn på Klarup Skole såvel i skole som i DUS.
Hvem er ansvarlig for politikken?	Ledelsen og skolebestyrelserne er ansvarlige for sundhedspolitikken. Efter endelig godkendelse påhviler det ledelsen at uddelegere ansvaret med henblik på at sikre, at sundhedspolitikken bliver udført i praksis.
Værdisætning Overordnede mål	<p>Sundhedspolitikken formål er:</p> <p>At styrke børnenes bevidsthed om gode sundheds- mad- og måltidsvaner.</p> <p>At børnene får mulighed for at spise deres mad i hyggelige rammer og en rolig atmosfære.</p> <p>At øge børnenes kendskab til sammenhængen mellem mad, energi, aktivitet og koncentration.</p> <p>At børnene gennem undervisning og pædagogik erfarer, hvorledes sundhed, måltider og leg kan styrke deres sociale relationer.</p>

	<p>At skabe attraktive miljøer ude og inde, der indbyder til bevægelse på mange niveauer.</p> <p>At børnene på sigt tilegner sig nye kompetencer til iscenesættelse af leg og bevægelse og bevarer glæden ved at bevæge sig</p> <p>At personalet er gode rollemodeller og igangsættere.</p>
Delmål	<p>At kost, rygning, alkohol og motion bliver en integreret del af undervisningen i skolen og i Dussens pædagogik.</p> <p>At rammerne for måltider forbedres.</p> <p>At der indføres flere frugtordninger.</p> <p>At der etableres et udekøkken.</p> <p>At børnene inddrages i madlavning i skole og DUS.</p> <p>At Skolebodens udvalg udvides</p> <p>At Skolebodens fortsat kun udbyder sund mad.</p> <p>At gøre legepladser og skolegårde mere attraktive til bevægelsesaktiviteter.</p> <p>At der arrangeres legedage, fælles idrætsdage mm. på tværs af årgangene.</p> <p>At der er udeordning for visse af skoles elever.</p> <p>At benytte naturen og nærområdets muligheder for aktiviteter.</p>
Handlinger: Generelle	<p>Der nedsættes et Sundhedsudvalg med repræsentanter fra medarbejderne, ledelse og skolebestyrelse.</p> <p>Skolens legepladsudvalg skal til stadighed forsøge at udvikle lege- og aktivitetsmulighederne for børnene.</p> <p>Skolens byggeudvalg skal i vid udstrækning i forbindelse med skolens renovering inddrage denne politiks elementer i renoveringen.</p> <p>Der etableres et udekøkken. Ansøgt første gang i foråret 2007.</p> <p>Der opsættes på sigt drikkevandskølere.</p> <p>I samarbejde med God Frokost udvides Skolebodens menuer til også at indeholde frugt.</p> <p>I samtlige klasselokaler og DUS-lokaler skal der ca. hver anden time luftes ud i ca. 5 min. Dette fremgår af vejledning til dukseordning.</p> <p>I débanc etableres fælles eller afdelingsvist.</p> <p>Nedenstående handlinger er ikke fyldestgørende men er konstant under revision og udvikling.</p>
Handlinger målrettet afd. 1	<p>KOST: Lærerne eller pædagogerne spiser sammen med børnene i klassen minimum 10 min. Og er på den måde med til at skabe en rolig og positiv spisesituation. Generel snak med børnene om sund mad både i forbindelse med den daglige madpakke og i specielle</p>

	<p>situationer. Madpakker i køleskabet. Mælkeordning som tilbud. Frugtordning og tilbud om sund mad via skoleboden. Tværsuger om sundhed og trivsel. Snak om tænder og tandpleje. Orientering til forældre om vigtigheden af sund mad i skolen. Kroppens opbygning og organernes funktion i N/T. Gode rollemodeller.</p> <p>RYGNI NG:</p> <p>ALKOHOL:</p> <p>MOTION: Fast ude frikvarter i 11-frikvarteret. Udluftning flere gange dagligt. Motionsdag incl. det at lære noget om forbrænding. Generel snak med børnene om vigtigheden af motion og idræt. I drætsdag med fokus på fairplay. Sundhedsplejersken på besøg. En månedlig udedag i 0. årg. Gode rollemodeller.</p>
<p>Handlinger målrettet afd. 2</p>	<p>KOST: Sundhed og kost indgår i faglige emner. Om forbrænding. Sund og næringsrig kosts betydning for velværet indgår i hjemkundskab og natur/teknik. Tænder og tandsundhed i samarbejde med tandklinikken i Storvorde.</p> <p>RYGNI NG: Sundhed og rygning indgår i faglige emner. Novellelæsning om rygning, gruppepres og om at være sej. Tages i øvrigt op efter behov.</p> <p>ALKOHOL: Sundhed og alkohol indgår i faglige emner. Novellelæsning om alkohol, gruppepres og om at være sej. Tages i øvrigt op efter behov.</p> <p>MOTION: Inddrages i natur/teknik. Tværsuger med 20 minutters aktivitet hver morgen. Forbrænding inddrages tværfagligt. I dræt, svømning, skøjtehal, motionsdag, idrætsdage og motionsuge med mange forskellige fysiske aktiviteter.</p> <p>Psykisk sundhed i form af at "alle skal have det trygt og godt". Årgangsaftaler og intro tur til Lundby Krat.</p>
<p>Handlinger målrettet afd. 3</p>	<p>KOST: Kost og alkohol belyses i fysik/kemi undervisningen bl.a. ud fra faglige begreber som; -stofopbygning, -energiindhold, -energiprocent, -proteiner, -kulhydrater, -fedt, -alkohol, -kostpyramiden.</p> <p>RYGNI NG og ALKOHOL: Hvert år i uge 40 en emneuge om rusmidler bl.a. om -optagelse af alkohol i kroppen, -promilleberegning og kroppens reaktion, -følgeskader ved alkoholindtagelse, -følgeskader ved rygning, -kræft.</p> <p>MOTION: og idræt og vigtigheden deraf belyses i idræt og i valgfaget "Krop og bevægelse".</p> <p>I biologi undervisningen arbejder eleverne med hvad vores krop har brug for og livsstils sygdomme, herunder også alkohol og rygning. Desuden om -nedbrydning af maden, -kropstype, -</p>

	<p>stofskifte, -træningslære, -anatomi, -hjerne/lunge systemet, - forskellige livsstilssygdomme som fedme, hjertekarsygdomme, sukkersyge og kræft.</p> <p>Motionsdag og idrætsdage.</p> <p>I geografi-undervisningen beskæftiger eleverne sig med levevilkår og livsstil, herunder både kost, rygning, alkohol og motion.</p>
<p>Handlinger målrettet DUS</p>	<p>KOST: Rugbrød og frugt i stedet for kage. Vand i stedet for saft. Samtale om sund/usund mad og hvad det gør for/ved kroppen. Bage fedtfattige kager/bolde. Ved at støtte barnet og forældre i gode kostvaner. Ved at være gode rollemodeller!!</p> <p>RYGNING:</p> <p>ALKOHOL:</p> <p>MOTION: 1 times "ude tid" efter skoletid de dage de har fri for skole kl. 11.35. Ved at sætte forskellige fysiske lege i gang på legepladsen og boldbanerne. Ved at stille f.eks. stylder, sjippetove, bolde og lign. til rådighed for børnene.</p> <p>Vi tilbyder dagligt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mulighed for forskellige ude aktiviteter, blandt andet kan vi benytte os af boldbanerne. • Bevægelse spil til playstation 2 • Rum til musik og dans • Tumble/puderum <p>Vi tilbyder jævnligt ture til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klaruphallen • Bmx banen • Cross banen • Skøjtehallen • Svømmehallen • Bowling hallen • Skoven med GPS skattejagten • Hvert år deltager vi i DUS turnering.
<p>Evaluering</p>	<p>Aktiviteter og gode erfaringer evalueres løbende på team- og afdelingsmøder og for DUS personalet på Fælles P-møder samt på pædagogisk råds møder.</p> <p>Sundhedspolitikken evalueres og revideres løbende af Sundhedsudvalget og Skolebestyrelsen.</p> <p>Første gang i efteråret 2008.</p>