

Sundhedspolitik på Firhøjskolen

Sundhed er ikke bare kost og motion, i det følgende beskriver vi hvordan vi ser sundheds- og trivselspolitikken implementeres i og omkring Firhøjskolen.

På Firhøjskolen er det vores mål at sikre elev-, forældre- og personaleinvolvering omkring vores sundhedspolitik. Sundhedspolitikken skal være synlig i hverdagen, som del af skolens overordnede sundheds-og trivselspolitik

Vi har valgt at inddele politikken i 4 underområder med følgende, korte introduktion.

Kost

Vi ved, at børn/unge, der indtager sund og nærende mad i en rolig atmosfære, er bedre rustet til at klare dagens udfordringer – både fagligt og socialt. Firhøjskolens kostpolitik tager afsæt i de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen.

Motion

Brug kroppen, og lær mere. Sunde mennesker har nemmere ved at lære og huske.

Alkohol

Med udgangspunkt i at børn og alkohol ikke hører sammen, er det skolens politik, at der ikke indtages alkohol på skolen eller i SFOen.

Rygning

På Firhøjskolen er der røgfri skoletid. Røgfri skoletid betyder, at der ikke må ryges, dampes, tages snus i skoletiden – hverken på eller uden for skolens område.

Indhold af sundheds- og trivselspolitikken

Kost.....	1
Motion	1
Alkohol.....	1
Rygning	1
Kost.....	3
De officielle Kostråd består af syv kostråd samt et par supplerende tips:.....	3
Vigtige tips:.....	3
Kostpolitik i praksis:.....	3
I skolen:.....	3
I undervisningen:	4
I SFO:.....	4
I hjemmet:	4
Motion	5
I skolen:.....	5
I undervisningen:	5
I SFO:.....	5
I hjemmet:	5
Alkohol.....	6
I Skolen	6
I Undervisningen.....	6
I SFO	6
I hjemmet	6
Rygning	6

Kost

Vi ved, at børn/unge, der indtager sund og nærende mad i en rolig atmosfære, er bedre rustet til at klare dagens udfordringer – både fagligt og socialt.

Firhøjskolens kostpolitik tager afsæt i de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen. Derfor spises der ikke slik, chips eller drikkes sodavand, energidrikke, Ice Tea og lignende i skoletiden.

De officielle Kostråd:

- [Spis planteriget, varieret og ikke for meget](#)
- [Spis flere grøntsager og frugter](#)
- [Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk](#)
- [Spis mad med fuldkorn](#)
- [Vælg planteolier og magre mejeriprodukter](#)
- [Spis mindre af det søde, salte og fede](#)
- [Sluk tørsten i vand](#)

Vigtige tips:

- [Begræns madspild](#)
- [Gå efter Nøglehullet](#)
(Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke, som gør det nemt at vælge sundere i hverdagen.)

Der kan læses mere om kostrådene på: www.altomkost.dk

På Firhøjskolen drikker vi vand eller mælk, og har derfor forbud mod energidrikke og sodavand i skoletiden. Medbringes de vil de blive konfiskeret og kan udleveres ved skoletidens ophør.

Men på Firhøjskolen mener vi også, at god trivsel dækker over, at der er forskel på hverdag og fest. Særlige mærkedage kan godt fejres med kage eller andet, der ikke opfylder kostrådene – så længe det sker i begrænset omfang.

Kostpolitik i praksis:

I skolen:

- På skolen er der gratis morgenmadscafé i 10-pausen for elever fra 4. – 9. klasse
- Skolen skaber rammer, som inviterer til, at eleverne får spist deres mad i rolige omgivelser, og at de oplever måltidet som en værdifuld ting at samles om.
- Eleverne har adgang til koldt drikkevand.
- Forældre kan tilmelde skolemælk-ordning.
- Kostpolitik kommunikerer til hjemmet via Aula, forældremøder mv.

I undervisningen:

- Kost og sundhed indarbejdes i undervisningen (Madkundskab) og f.eks. i emneuger, motionsdage, mv.
- Skolen støtter og lærer børnene selv at mærke efter hvad det gør ved dem, når de får noget ordentligt at spise og drikke.

I SFO:

- Der serveres fiberrig morgenmad.
- Der serveres et sundt ernæringsrigtigt og varieret mellemmåltid om eftermiddagen, der samtidigt udvider og inspirerer børnene til nye madvaner.
- Børnene har på børnemøderne medindflydelse omkring mellemmåltidet, så de føler ejerskab heraf - gerne med inspiration omkring sund og ernæringsrigtig kost.
- Børnene hjælper til med at lave maden i forbindelse med ferieperioder. Maden i SFO'en fremstilles ud fra de gældende officielle kostråd. Der anvendes økologiske råvarer så længe de matcher øvrige råvarers pris.
- Der udbydes frisk frugt og grønt fortrinsvis efter årstiden

I hjemmet:

- Børn har spist morgenmad hjemmefra/eller i morgen SFO
- Børn har en god og sund madpakke med, som dækker børnenes energibehov gennem hele dagen (inkl. mellemmåltid).
- Skru ned for søde drikkevarer, fx sodavand, saftvand samt sports- og energidrikke. Du bør højst drikke:
 - Børn på 4-6 år - ¼ liter om ugen.
 - Børn på 7-9 år - 1/3 liter om ugen.
 - Større børn og voksne - ½ liter om ugen.

Motion

Brug kroppen og lær mere. Sunde mennesker har nemmere ved at lære og ved at huske.

Bevægelsespolitikens formål

- At styrke og forbedre, børns fysiske og motoriske kompetencer
- At øge børnenes indlæringssevne
- At styrke børnenes sociale kompetencer
- At motivere til fritidsaktivitet med bevægelse

I skolen:

- Vi har fokus på at få sunde børn gennem et sundt miljø
- Vi har engagerede og motiverede voksne
- Vi vil have glade og aktive børn
- Børn skal opleve god trivsel på vores skole
- Vi tilskynder familierne til at gøre brug af vores faciliteter og omkringliggende foreninger

I undervisningen:

- Vi sørger for at der er plads til bevægelse og fordybelse
- Gennem almindelige undervisningsdifferentiering sikrer vi at tilbyde læring hvor det enkelte barn er udviklingsmæssigt.
- Vi skal tale om og igangsætte aktiviteter med bevægelse.
- Vi skal vise vigtigheden af idræt, leg, bevægelse, overfor børn og forældre.

I SFO:

- Vi sørger for at der er plads til bevægelse
- Vi igangsætter idrætslignende aktiviteter
- Der skal være en tydelig forskel mellem skole og SFO
- Vi vil have at vores børn synes det er fedt at komme i SFO
- Vi søger samarbejde med vores lokale foreninger

I hjemmet:

Sørger for at børnene kommer undervisningsparate

- Idrætstøj
- Mætte
- Udhvilede (se mere punktet søvn)
- Forældre bakker op og "tilbyder" børn aktiviteter med fællesskab og meget gerne motion i fritiden.
- Cykel eller gå i skole
- Tal idræt og bevægelse op, dine børn har ikke brug for at høre om din skoletid med idræt...
- Søvn – Hvor meget bør vi egentlig sove
 - Nyfødte (0-3 måneder): 14-17 timer
 - Spædbørn (4-11 måneder): 12-15 timer
 - Småbørn (1-2 år): 11-14 timer
 - Førskolebørn (3-5 år): 10-13 timer
 - Skolebørn (6-13 år): 9-11 timer
 - Teenagere (14-17 år): 8-10 timer
 - Unge (18-25 år): 7-9 timer
 - Voksne (26-64 år): 7-9 timer
 - Ældre (65 år+): 7-8 timer

Alkohol

Med udgangspunkt i at børn og alkohol ikke hører sammen, er det skolens politik, at der ikke indtages alkohol på skolen og i SFO.

I Skolen

- Vi oplyser om og sørger for at skole og SFO er alkoholfri

I Undervisningen

- Inddrager relevante materialer om alkohol
- Oplyser om muligheder for hjælp og støtte hvis der er misbrug omkring en.

I SFO

- Sørger for at alle arrangementer er alkoholfrie, så vi sikrer at det er et frirum, også for de børn hvor misbrug er tilstede.

I hjemmet

- Vi opfordrer til at alle arrangementer for skolens børn holdes alkoholfri.
- Vi anbefaler at klasserådene opstiller spilleregler for samvær ved private arrangementer – og at disse holdes alkoholfri.
- Vi anbefaler at der laves aftaler i de enkelte klasser mht. gensidig information, hvis man får viden omkring evt. alkoholindtag blandt klassens børn

Rygning

På Firhøjskolen er der røgfri skoletid. Røgfri skoletid betyder, at der ikke må ryges, dampes (E-cigaretter), tages snus (**eller bruges andre tobaks- og nikotinprodukter?**) i skoletiden – hverken på eller uden for skolens område.

Denne rygepolitik gælder for alle (samtlige elever, ansatte, forældre, gæster og fritidsbrugere) på Firhøjskolens område, herunder også SFOen og p-pladsen.

I Skolen

- Vi oplyser om og sørger for at skole og SFO er røgfri

I Undervisningen

- Inddrager relevante materialer om rygning.
- Oplyser om muligheder for hjælp og støtte til rygestop.

I SFO

- Vi oplyser om og sørger for at skole og SFO er røgfri

I hjemmet

- Vi opfordrer til at alle arrangementer for skolens børn holdes røgfri.
- Vi anbefaler at der laves aftaler i de enkelte klasser mht. gensidig information, hvis man får viden om rygning blandt klassens børn

Såfremt en elev ryger i skoletiden eller på skolens område, orienteres forældrene via mail eller pr. brev, med en opfordring til at hjælpe barnet med et rygestop.

Der tilbydes rygestopkurser i kommunalt regi, se evt. <http://www.stoplinien.dk/>