

# Sundhedsplan

	Sundhed generelt	Mad og måltider	Bevægelse	Trivsel
<b>Hvad er vores status i dag?</b>  Hvilke ting har vi allerede igangsat.	Lærere og SFO- medarbejdere er velorienterede om sundhedsarbejdets betydning.  Vi har en sundhedslærer og en gruppe AKT-lærere.	Skolebestyrelsen har fastlagt en kostpolitik.  Fra Sundskolemad.dk kan der bestilles mad til levering i spisefrikvarteret.  Der er en lærer tilstede i spisepausen  Der tilstræbes ro i spisesituation.  Indskoling og mellemtrin må ikke forlade skolen i spisefrikvarteret.  Børnene får gennem sundhedsfremmende arbejde og aktiviteter viden om sund og usund kost- og hvad kroppen har brug for ernæringsmæssigt.  Der er opsat koldt drikkevandsautomater op i hver afdeling.	Indskoling og mellemtrin har udeordning i alle pauser.  Der arbejdes med legeaftaler for de mindste elever.  Skolernes motionsdag uge 41.  I uge 26 afholder hele skolen OL med fokus på fællesskab samt sports- og bevægelsesaktiviteter.  Deltagelse i kommunale idrætsaktiviteter, som idrætsdage og dansens fyrtårn.	Børnene mødes af anerkendende voksne  To elevsamtaler årligt  Arbejder med trin for trin  Taktil rygmassage.  Legegrupper dannes i indskolingen  Emnearbejde/undervisning om mobning.  På mellemtrin og udskoling fokus på adfærden på de sociale medier.  Der arbejdes med trivsel i "timeløse fag" på alle årgange.  Børnene hjælpes i konfliktløsning. Der samarbejdes skole, akt, SFO og hjemmet.  Støttegrupper til elever med udfordringer  I udskolingen hjælpes klasserne til at få lavet fælles arrangementer, spisegrupper og lign.
<b>Læringsmål.</b>  Hvad vil vi opnå?  Hvad skal børnene lære?  Det er en succes, når...	At børn og personale tænker sundhed ind i de daglige aktiviteter og gøremål.  At børn og forældrene forstår vigtigheden af sund ernæring og motion.	Alle børn får morgenmad hjemmefra.  Alle børn får en god og sund frokost.  At hyggemad er forbeholdt begivenheder og ikke hverdagen.	Børnene skal føle glæden ved at bevæge sig hver dag og lære, hvor vigtigt det er for sundheden.  Børnene lærer hele tiden gennem leg og bevægelse. F.eks. aspekter som selvværd, udholdenhed, sociale	Børnene skal være glade, trygge og ivrige efter at lære.  Børnene skal lære om sig selv og andres følelser og væremåder – kultur og baggrund.



### DANNELSE

vores dannelse skaber vi med glæde



### FÆLLESSKAB

sammen er vi forskellige og det er vores styrke



### NYSGERRIGHED

nysgerrighed er bevægelse



### SUCCESS

vi får succes med det nye vi prøver

## Sundhedsplan

			spilleregler, være i centrum, finde på nyt. At bevægelse er mange ting – ikke kun en bestemt sportsgren.	Alle føles sig som en del af fællesskabet. Og tager ansvar herfor.
<b>Hvad skal der til (metode )</b>	Et sundhedsfremmelærer Lærere og skolepædagoger har fokus på både fysisk og mental sundhed i hverdagen. Økonomi Samarbejde om sundhed i hele kommunen Efteruddannelse	Fastholdelse af skolens politik omkring sund kost vedtaget af skolebestyrelsen og i talesat af lærerne.	Alle klasser har dagligt 45 minutters bevægelse lagt ind i undervisningen. Klasseteamet er ansvarlige for fordelingen i den enkelte klasse. Legepatrolje for indskolingen sætter gang i lege og bevægelse. Der arbejdes på at forbedre mulighederne for bevægelse i pauserne.	Der skal hele tiden holdes øje med trivslen, både for det enkelte barn og klassen som helhed Abonnement på klasstrivsel.dk og brug af denne. Konsekvent indgriben over for mobning. Fælles klare og tydelige voksne. Mulighed for at deltage i støttegrupper arrangeret af akt.
<b>Børneperspektiv</b>  Hvordan inddrager vi børnene/de unge i arbejdet? Hvordan ruster vi dem til selv at træffe sunde valg?	Hele tiden oplysninger om vigtigheden af sund levevis. Temadage/uger. Gode eksempler som engagerede voksne så børnene træffer egne valg og opnår en bevidsthed om egen læring. En sundhedsuge en gang om året for hele skolen ville være godt.	I faget hjemkundskab træner børnene både i praksis og teori. I emne/fagdage samt i fagene natur og teknologi samt biologi og idræt arbejdes med, hvad der er sundt og usundt at spise, og hvad maden gør ved kroppen.	Ved daglig træning og visualisering af sunde vaner med plakater og anden information. Workshops med bevægelseskonsulent. Elever laver selv brain-breaks Bevægelse sammen med store ven/lille ven	Store ven/ lille ven (fx 1. og 6. kl) Der arbejdes med trivsel i fag/emnedage. Børnene lærer at arbejde med konfliktløsninger. Den varme stol. Taktil rygmassage. Legeaftaler Regler for adfærden i klasserne
<b>Børn med særlige behov</b>	Inklusionsteamet Information om elever med vanskeligheder fra fx pædagoger, akt og skolepsykologen.	Skolesundhedsplejersken inddrages ved behov. Der bør være stor fokus på mad, da dårlig ernæring betyder meget for trivslen.	Motorisk træning i indskolingen Samarbejde med idrætslærere og hjemmene så der bliver sat ind på alle fronter med bevægelse.	Der samarbejdes og stilles ensartede krav. Det er vigtigt for trivslen, at der er tid til den enkelte elev fx vha. inklusionspædagoger.



**DANNELSE**  
vores dannelse skaber vi med glæde



**FÆLLESSKAB**  
sammen er vi forskellige og det er vores styrke



**NYSGERRIGHED**  
nysgerrighed er bevægelse



**SUCCES**  
vi får succes med det nye vi prøver

## Sundhedsplan

<b>Dokumentation</b> Hvordan dokumenterer vi?	Billeder og information på intranet.	Billeder og information på intranet.	Billeder og information på intranet.	Billeder og information på intranet.
<b>Evaluering</b> Hvem evaluerer, hvornår og hvordan?	Der laves trivselsundersøgelse en gang årligt. Trivselsarbejde og elevsamtaler evalueres i årgangsteams.	Lærerne holder øje med elevernes madvaner. Intranet, plancher og film bruges til information og dokumentation.	Intranet, plancher, fotos m.m. bruges til information og dokumentation.	Trivselsundersøgelse Elevsamtaler Skolehjemsamtaler For at forebygge/finde mindre synlige problemområder bruges klasstrivsel.dk. Teammøder



**DANNELSE**  
vores dannelse skaber  
vi med glæde



**FÆLLESSKAB**  
sammen er vi forskellige  
og det er vores styrke



**NYSGERRIGHED**  
nysgerrighed er  
bevægelse



**SUCCES**  
vi får succes med det  
nye vi prøver