

# Princip for sundhed

## Formål:

Formålet med princippet er at sikre en bevidsthed på Skalmekeskolen omkring fysisk sundhed generelt og om at hjælpe børnene med at tage de sunde valg.

## Mål:

- At skabe en skole, der, i et samarbejde mellem forældre og skole, danner rammerne for et meningsfuldt og trykt fællesskab, der opfordrer til sunde vaner og aktivitet
- At børn og voksne kender sammenhængen mellem mental og fysisk trivsel/udvikling og søvn, kost og motion
- At børnene får en varieret kost og præsenteres for forskellige typer af sund kost
- At børnene bevæger sig i løbet af dagen og præsenteres for forskellige typer af fysisk aktivitet
- At børnene oplever, at fælles fysisk aktivitet styrker sammenholdet

## Forældrenes ansvar:

- At støtte op om skolens tiltag i forhold til sundhed
- At hjælpe børnene med at møde friske og udhvilede - medbringende sunde og nærende madpakker
- At opmuntre børnene til at være aktive i deres fritid - eksempelvis som en del af et fysisk fællesskab
- At lære børnene at cykle - gerne til skole

## Børnenes ansvar:

- At spise madpakke og drikke vand i løbet af dagen og spise frugt i SFO om eftermiddagen
- At være aktiv deltagende i planlagte aktiviteter
- At sørge for at komme ud at lege
- At respektere hinandens behov og forskelligheder i det aktive fællesskab

## Fritidsdelens ansvar:

- At der tilbydes fysiske aktiviteter hver dag - også gerne ude i det fri
- At der som udgangspunkt tilbydes nøglehulsmærket, varieret mad, grøntsager og frugt i forbindelse med frugtordningen
- At kage og søde sager kun tilbydes i forbindelse med særlige aktiviteter
- At inddrage børnene i forbindelse med børnemøder i forhold til fysiske aktiviteter og sund kost

## Undervisningsdelens ansvar:

- At understøtte børnenes viden om, hvordan man fremmer sundhed og trivsel blandt andet gennem det obligatoriske, timeløse fag/emne: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab
- At skabe en god madkultur, hvor børnene har ro og tid til madpakkespisning
- At bringe bevægelse og motion ind i skoledagen – også gerne ude i det fri

## Ledelsens ansvar:

- At være medskabende i forhold til at der er de rette rammer for ovenstående
- At være bindeled mellem undervisnings-, fritidsdelen og skolebestyrelsen