

Seminarieskolens Sundhedspolitik 2016-18

Baggrund for udarbejdelse af en sundhedspolitik.

Sundhedspolitikken er udarbejdet med inspiration fra Aalborg kommunes Sundhedspolitik 2015-2018, Sundhedspolitikken i Skoleforvaltningen, samt lokale kompetencer og ønsker.

Seminarieskolens sundhedspolitik skal ses som en proces, hvor vi hele tiden justerer og tilføjer nye tiltag. På Seminarieskolen tror vi på, at sundhedsrelaterede faktorer har stor betydning for elevernes indlæring og dermed også deres muligheder for at skabe en god skolegang og et godt liv derefter.

Seminarieskolens definition af sundhed:

Det enkelte menneskes mulighed for at kunne tage ansvar og være motiveret for egen sundhed ved at træffe sunde valg.

Sundhed er følelsen af gåpåmod, følelsen af at kunne mestre mange forskellige situationer, der giver det enkelte menneske glæde ved livet. En følelse af at kunne deltage i verden.

Formål med sundhedspolitik

Med Seminarieskolens sundhedspolitik tilstræber vi at efterleve anbefalingerne fra Skoleforvaltningen og Fødevarestyrelsen.

Formålet med sundhedspolitikken er at skabe fokus på elevernes trivsel, samt kostens betydning for elevernes velvære og indlæringsevne.

Sundhedspolitikken er udarbejdet i bestræbelserne på at skabe livsduelige elever og opfylde visionen for Aalborg Kommunes Skoler, "Noget at have det i".

Idet eleverne og de ansatte opholder sig mange timer på skolen, er det særlig vigtigt med en god sundhedspolitik. Seminarieskolen ønsker med sin sundhedspolitik at have særlig fokus på:

- Skoleboden skal tilbyde elever og medarbejdere et sundt og varierende udbud af varer (sortiment) til fornuftige og konkurrencemæssige priser.
- Skoleboden skal holde åbent i formiddagspausen, middagspausen og eftermiddagspausen.

- Der skal være gode rammer omkring spisesituationer.
- Der skal være gode rammer omkring indlæringsituationer.
- Bevægelse skal tænkes ind i undervisningen.
- Restriktiv rygepolitik – (ingen rygning på skolens område) gerne med tilbud om rygeafvænning til elever og de ansatte.
- Restriktiv alkoholpolitik – (ingen alkohol på skolens område)

Sundhedspolitikken skal bidrage til, at eleverne skal opleve sund kost og livsstil som en naturlig del af hverdagen. Sundhedspolitikken skal medføre, at eleverne og skolens ansatte får/bibeholder en sund livsstil generelt. Dette skal bl.a. gøres ved at give skoleelever, ansatte og forældre praktisk viden og erfaring med:

- Kostens betydning for indlæringen.
- Trivslens betydning for indlæringen og selvværdet.
- Rygning og alkohols skadelige påvirkning af kroppen/indlæringssevnen.
- Motionens/bevægelsens positive påvirkning af kroppen/indlæringssevnen.

Sundhedspolitikken skal på sigt medvirke til, at elevers, medarbejders og gerne forældres sunde valg bliver ubevidste og dermed får livslang betydning.

Temaer for sundhedspolitikken.

Sundhedspolitikken omfatter følgende temaer:

1. Tryghed og trivsel
2. Fysiske rammer – indendørs og udendørs
3. Fysisk aktivitet
4. Mad og måltider
5. Tobak, alkohol og rusmidler.

Hvert tema er opbygget således:

1. Målbeskrivelse.
2. Statusbeskrivelse/Sådan gør vi.
3. Beskrivelse af nye handlinger, der skal understøtte arbejdet med sundhedspolitikken.

Alle temaer er lige væsentlige, og ikke i en prioriteret rækkefølge.

1. Tryghed og trivsel

Målet er:

At skolen er et rart sted at være, hvor der bliver arbejdet med omsorg, ansvar og tryghed, og hvor dialogen bygger på anerkendelse.

At læring sker i et kreativt, positivt og behageligt miljø.

At voksne og elever sammen skaber en tryk atmosfære og en god omgangsform, så eleven kan få optimalt udbytte af skoledagen i såvel undervisnings- og fritidsdel.

At eleven møder synlige, troværdige og autentiske voksne i en gensidig, respektfuld relation.

At der er en gensidig, respektfuld relation elever og voksne imellem.

At mål og "spilleregler" er tydelige og klare.

Status/ sådan gør vi.

- Anti mobbeplan: Fri for mobning.
- Skole/hjem samtaler.
- Det daglige arbejde med klassens sociale liv i skole og Dus.
- Trivselspædagoger.
- Trivselsforum.
- Venskabsklasser.
- Skilsmissegruppe.
- Samtaler med nye forældre ved skolestart.
- Oasen.
- Frikvarters lege/bold.
- Sundhedssamtaler med sundhedsplejersken.
- Sorggruppe.
- Legepatrulje.
- Klassens/dussens sociale arrangementer.
- Lejrskoler.
- Gåbus.
- Rystesammen dage på Farmen
- Alternativ idrætsdag

Beskrivelse af nye handlinger.

- Nye overordnede trivselsregler, som skal erstatte PALS.

2. Fysiske rammer indendørs og udendørs:

Målet er:

At lokalerne er fleksibelt indrettet, og tager højde for børnenes læringsstile.

At skolens rum skal kunne bruges i både undervisningstiden og fritiden, og fremstår hyggelige og godt vedligeholdte.

Statusbeskrivelse/Sådan gør vi.

- Stole og borde tilpasses den enkelte elev.
- Skolegården indrettes, så den fremmer og motiverer til bevægelse.
- Vi benytter naturen og nærområdets muligheder for aktiviteter.

Beskrivelse af nye handlinger.

- At eleverne altid kan se en skraldespand.
- To årlige oprydningsdage på hele skolen.
- Emneuger omkring miljø.
- Skolegården indrettes med flere muligheder for leg og undervisning.
- Der gøres en indsats for at sikre bedre varmeregulering på skolen.

3. Fysisk aktivitet

Målet er:

At skolen og DUSSEN medvirker til at skabe gode vaner i forhold til leg og bevægelse, således at alle elever er fysisk aktive i mindst en time om dagen. At børnene på sigt tilegner sig nye kompetencer til igangsættelse af leg og bevægelse.

At skolen indgår i samarbejde med idrætsverdenen, andre skoler, andre Dusser osv. Målet er at skabe kontakt med henblik på at kunne tilbyde aktiviteter.

Statusbeskrivelse/Sådan gør vi.

- Eleverne tilbydes undervisning i svømning på udvalgte årgange.
- Læren om personlig hygiejne, er en naturlig del af undervisningen i svømning og idræt
- At få størst mulig aktivitet ind i undervisningen.
- At alle elever bevæger sig mindst 5 x45 minutter om ugen.
- Børnene/de unge har to idrætslektioner om ugen.
- Idrætsdag i Gug.
- Motionsdag.
- Elever i indskoling og mellemtrin har udeordning.
- Skolen deltager i ungdomsskolens projekt: Sejeste 8. Klasse.
- Legepatrulje for yngste afdeling.
- Dussen prioriterer at få bevægelse ind i mange aktiviteter
- Dussen bruger salen så meget som muligt, og laver ture med bevægelse ude i naturen

Beskrivelse af nye handlinger.

-

4. Mad og måltider:

Målet er:

At skolen har et tilbud om sund og velsmagende kost.

At eleverne har mulighed for at spise deres mad i rolige og hyggelige omgivelser.

At der er adgang til koldt drikkevand på skolen.

At læring om mad og måltider er en integreret del af undervisningen i skolen, så eleverne får mulighed for at tilegne sig viden om sund mad.

Statusbeskrivelse/Sådan gør vi.

- Der sælges sund mad i skoleboden, hvor der bliver fokuseret på sund og attraktiv mad og snacks.
- Der er opstillet én hane med koldt drikkevand.
- Der bliver undervist i sund kost i UU og madkundskab på nogle årgange.
- Der er nedsat et cafeudvalg med medlemmer fra elevråd, forældrebestyrelse, ansatte og leder.
- Personalet spiser med eleverne i 0.-4. kl. i de første 10 min. af spisepausen. De voksne og eleverne står for at skabe en rolig og positiv spisesituation, hvor der også samtales om sund mad i forbindelse med den daglige madpakke.
- Der er køleskab til rådighed for alle skolens elever og medarbejdere.
- I udskolingens belyses kost i fysik-/kemi- og biologiundervisningen bl.a. ud fra faglige begreber som energiindhold, energiprocent, proteiner, kulhydrater, fedt og kostpyramiden.
- I Dussen serveres sund eftermiddagsmad.
- I Dussen er der tilbud om morgenmad.

Beskrivelse af nye handlinger.

- Der indrettes hyggelige spiseområder både inde- og udendørs.
- Der skabes mulighed for mere varieret mad i skoleboden.
- Der skal opsættes flere haner med koldt drikkevand.

5. Tobak, alkohol og rusmidler

Målet er:

At oplyse eleverne om de sundhedsskadelige virkninger, der er i forbindelse med rygning/indtagelse af alkohol og andre rusmidler.

Statusbeskrivelse/Sådan gør vi.

- Der er temauger omkring rusmidler på 6. årgang i samarbejde med Fristedet.
- Tilbud om rygestopkurser i 10. klasse.
- Skolens trivselspersonen har jævnligt samtaler med de unge omkring alkohol og andre rusmidler.

- Seminariskolens bygninger og udearealer er røgfri.

Beskrivelse af nye handlinger.

- Tobak, alkohol og andre rusmidler er et fast punkt på dagsordenen på første forældremøde i 6.-9. klasse med henblik på at lave aftaler om de unges forbrug heraf.
- Tilbud fra f.eks. SSP og infogrupper vedr. unges brug af rusmidler inddrages i en præventiv forebyggende indsats.
- Der opfordres fra skolen, til at forældrene har en fælles holdning til fester og lignende arrangementer.

Sundhedspolitikken skal drøftes på personalemøder og teammøder i foråret 2016, og evalueres i foråret 2017.

Politikken er udarbejdet af en nedsat arbejdsgruppe.

Der er brugt kilder fra:

Aalborg kommunes Sundhedspolitik

Sundhedsministeriet