



Sundhedspolitikken 2013

Christinelystskolen

Motion- og bevægelse

På Christinelystskolen ønsker vi at fremme det brede og positive sundhedsbegreb.

- **Aktive elever indlærer bedre**
- **Motion fremmer elevernes humør, trivsel og selvværd på længere sigt**
- **Motion fremmer relationerne mellem små og store elever på skolen**

Det betyder i praksis, at skolen i løbet af skoleåret har flere hele dage med motion og bevægelse :

- Skolernes Motionsdag (træning i idrætstimerne op til)
- Aktivitetsdagen m. idrætsrelaterede poster
- Basketstævne
- Fodboldstævner
- Legepatrulje og elevråd arrangerer turneringer i forskellige aktiviteter
- Skoleskaktturnering – fredag inden vinterferien er årlig tilbagevendende skoleskakt på landsplan
- Aktiv rundt i Danmark (Indskolingen)

Derudover prioriterer skolen motion og bevægelse i hverdagen på følgende områder:

- Aktive morgensamlinger i indskolingen
- Lange frikvarterer – så det kan ”betale sig” at komme i gang med en leg eller et spil
- Udefrikvarter hver dag – 0. til og med 6.kl. skal være ude i 15 min.
- Legepatrulje som sætter gang i bevægelsesaktiviteter hvert udefrikvarter
- Udeområder som lægger op til bevægelse: Multibane, flere fodboldbaner, stor legeplads i indskolingen med forskellige redskaber
- Bevægelsesredskaber på overbygningens udeområde
- Idræt som valgfag

Motion for ansatte:

- Hvert år deltager en del af de ansatte i Tæl Skridt kampagnen
- Hvert år deltager en del af personalet i Lemvig Byløb.
- Mulighed for deltagelse i de øvrige motionskampagner der iværksættes kommunalt og på landsplan. Orientering herom sker via. Sundhedsambassadøren.

Sigtepunkter

Idekatalog til fremtidige tiltag:

- Boksepude i loftet – hvor der kunne findes plads
- Alternative ruter og måder at gå/løbe – Ny Nordisk Skolesti
- Flere aktivitetsredskaber til udendørs brug
- Danse eller ”fitness”-instruktør udefra på Skolernes Motionsdag efter løbeturen.
- Flere klasseturneringer på skolen arrangeret af elevrådet
- Cykelkonkurrence i f.eks. maj måned, hvor der laves statistik over antallet af elever der cykler til skole - statistikken kan evt. bruges videre i matematikundervisningen.

Mental sundhed

**På Christinelystskolen ønsker vi at fremme det brede og positive sundhedsbegreb.
Derfor er vores fokus på sundhed såvel fysisk som mentalt**

- Trykke børn lærer bedre
- Børn i mentalt balance er glattere og har større selvværd
- Glade børn er mere rummelige

Det betyder i praksis, at skolen har følgende mental sundhedsfremmende aktiviteter:

- Skolernes Trivselsdag (første fredag i marts) for hele skolen
- Legepatrulje
- Lange frikvarterer, hvor man kan pleje sine sociale relationer
- Aktivitetsdag på tværs af alle klassetrin
- Medbestemmende elevråd

Derudover prioriterer skolen mental sundhed i hverdagen på følgende områder:

- Personalet arbejder ud fra en anerkendende tilgang til både børn og voksne
- Der udarbejdes hvert år en social læseplan for hver enkelt klasse
- Fælles retningslinjer i klasserne for adfærd og ”en god time” jvnf. classroom management og Oldenburg Dekalog
- Mange hygge miljøer rundt på skolen, som muliggør socialt samvær mellem eleverne. F.eks. på biblioteket.
- Abonnement på klassetrivsel.dk
- Der arbejdes meget med AKT og inklusion i klasserne
- Flere gårdvagter, for at frikvarterene kan blive gode for alle.
- Der udarbejdes UMV (undervisningsmiljøvurderinger) efter gældende regler.
- Der er udarbejdet en anti-mobbepolitik og sorgpolitik
- Tæt samarbejde med henholdsvis Menighedsbørnehaven, Ramme-og Klinkby skoler, samt Lemvig Campus om trykke overgange.

Mental sundhed for ansatte:

- Der er udarbejdet diverse politikker til omsorg (f.eks. anti stress-, volds, arbejdsmiljøpolitikker)
- Der er udarbejdet psykisk APV.
- Fælles deltagelse i diverse kampagner (tæl-skridt, vi cykler til arbejde m.v.)
- Nedsættelse af velfærds/festudvalg
- Flexibilitet i arbejdets tilrettelæggelse – vilje til at hjælpe hinanden
- Selvstyrende teams
- Plads til den enkelte

Alkoholpolitik

Christinelystskolen og Fritidslyst er alkoholfrie institutioner

Der forefindes ingen alkohol i forbindelse med skolerelaterede aktiviteter og møder (div. skole/klassefester, klassearrangementer, translokation, forældremøder, skolebestyrelsesmøder, pædagogiske møder osv.)

Alkoholpolitik for ansatte

Alkoholproblemer er ikke en privat sag. Derfor er det alles ansvar at tage alkoholproblemer op.

Ansatte med alkoholproblemer tilbydes hjælp, og har samtidig pligt til at medvirke aktivt. Lemvig Kommunes misbrugskonsulent kan gå ind med råd og vejledning både i forhold til den ansatte der måtte have et alkoholproblem, men også i forhold til de øvrige medarbejdere.

Det accepteres ikke, at medarbejdere eller ledere under udførelse af deres arbejde er påvirket af alkohol, uanset om dette er indtaget uden for arbejdstiden.

Under udførelse af deres arbejde vil bl.a. sige:

- I den daglige tilstedeværelse på skolen (undervisning/frikvarterer/møder)
- Ved skolefester
- Ved overnatning
- På ture ud af huset sammen med elever.

Ikke påvirket af alkohol betyder: nul alkohol.

Der er tradition for, at alkohol i bestemte situationer kan accepteres:

- Ved personalets og skolebestyrelsens jule- og sommerfrokoster
- Ved velfærdsarrangementer i personalegruppen
- Ved leje af skolens lokaler til et privat arrangement.

Alkoholpolitik for elever på Christinelystskolen

Alkohol på skolen:

Elever drikker ikke alkohol på skolen, hverken til fester eller ved arrangementer i skolens regi.

Sundhedsundervisning vedr. alkohol og andre rusmidler:

Undervisningen begynder i 7. kl. og tages op igen i 8. kl. med emner der svarer til elevernes udvikling og til det behov, der registreres i de forskellige klasser. Undervisningen tilrettelægges under hensyntagen til elevernes oplevelser og opfattelser, samt deres fysiske, psykiske og sociale udvikling.

Samarbejde med forældre:

Når forældre mødes på f.eks. forældremøder vil der være mulighed for at diskutere og lave aftaler om håndtering af alkohol og fester.

Alkoholpolitik ved afhentning af børn på skolen/SFO`en

Det accepteres ikke, at børn afhentes af berusede personer

Skulle det alligevel forekomme, vil personen blive konfronteret med det.

Personalet vil:

- Sikre sig, at der ikke køres bil.
- Sikre sig, at der er andre i hjemmet til at tage sig af barnet
- Evt. hjælpe med at rekvirere en taxa

Rygepolitik

Folketinget vedtog i maj 2007 en lov om røgfrie miljøer i Danmark.

Lemvig Kommune opfordrer endvidere gennem den kommunale sundhedspolitik (2011-2015) alle skoler og institutioner til at udarbejde en rygepolitik

Den kommunale rygepolitik udtrykker vigtigheden af:

”At rygeloven overholdes, så der ingen rygning er, hvor børn opholder sig, ved offentlige bygninger, herunder skoler, offentlige institutioner og kommunalt støttede bygninger”.

Christinelystskolen og Fritidslyst er røgfrie institutioner

- Der må ikke ryges på institutionernes matrikel, hverken inde eller ude

- **Rygepolitik for ansatte**

Overordnede regler gælder for alle - også skolens personale

Lemvig Kommune tilbyder med jævne mellemrum rygestopkurser, personalet informeres hver gang et nyt kursus starter op.

Kostpolitik



Christinelystskolen og Fritidslyst vil gerne medvirke til og samarbejde med hjemmene om, at give vores elever viden om og erfaring med sund kost. Skolens kostpolitik er derfor udarbejdet efter sundhedsstyrelsens 8 kostråd.

Vi forventer, at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolen, samt at de har madpakker med, hjemmefra – gerne en lille ”frugtmadpakke” og en større til spisepausen. Frugt og grønt giver hurtig og sund energi og stiller den værste sult, så koncentrationen kan holdes til spisepausen (2. store frikvarter). Alternativt til madpakken kan man have bestilt mad eller have penge med til boden.

Vi vægter:

- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære.
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- at skoledagens struktur inviterer til, at eleverne får spist deres mad.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, lærere/pædagoger og forældre
- at skolens kostpolitik er levende og i fortsat udvikling bl.a. ved at sundhedsudvalget og ledelsen evaluerer den vedtagne kostpolitik, henter inspiration og igangsætter nye tiltag.

Hverdagens spisesituation:

I spisepausen, sidder eleverne klassevis og der lægges op til spisning under rolige og trygge forhold. I indskolingens findes madpakkerne frem 10 min. inden timen slutter, på mellemtrinnet 5 min. inden. Indskolingens spiser med en voksen et kvarters tid, på mellemtrinnet sikrer læreren sig at eleverne er godt i gang med at spise, inden de forlader klassen, når klokken ringer. Kl. 9.45 skal alle elever fra 0. til og med 6. kl. udenfor og holde pause. Overbygningen skal selv administrere deres spisesituation. Eleverne har adgang til koldt drikkevand ved fontæner på gangene. Der er køleskab til madkasserne på gangene

Undervisning

Eleverne i 5./6. kl. undervises i hjemkundskab. Faget følger ministeriets klare undervisningsmål, hvor læren om sund kost indgår. Det vægtes at den mad eleverne laver i undervisningen følger sundhedsstyrelsens anbefalinger – dog vil en kage og en dessert også være på programmen en gang imellem.



Buffet

Eleverne kan købe varm mad tre dage om ugen, gennem vores madleverandør – Bækmarksbro Plejehjem. Maden bestilles elektronisk gennem www.christinelystmad.dk og koster mellem 19,- og 22,- kr. og udleveres i spisefrikvarteret.

Derudover er der hver mandag buffet i Samlingssalen. Her er der mulighed for at købe en varm ret, brød m. pålæg samt salat m. forskelligt tilbehør. Buffeten koster 25 kr.

Skolemælk

Christinelystskolen er med i Mejeriernes Skolemælkeordning og uddeler halvårligt girokort til mælkebestilling, således er eleverne sikret mælk hver dag. Mælken opbevares i køleskab og udleveres til klasserne.

Skoleboden

Med skoleboden vægter vi:

- at skolen skaber rammerne for en skolebod, hvor eleverne sikres mulighed for at kunne købe en sund og varieret kost, som er spændende og tiltrækkende til en overkommelig pris
- at produkterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på kostområdet – det vil bl.a. sige intet salg af sodavand og andre ”usunde” drikkevarer, hvidt brød, samt slik og chips
- at et ”kostudvalg” for skolen evaluerer den vedtagne politik, henter inspiration og igangsætter nye tiltag. Eleverådene deltager naturligvis i udvalget.

Boden i praksis:

I samarbejde har kontoret og udvalgte elever fra 6. kl. ansvaret for skoleboden.

Bodens udvalg følger sundhedsstyrelsens kostråd og er åben de første to frikvarterer (kl. 9.30 og 11.30)

Eksempler på varer:

Gulerødder

Æbler

Grahamspølsehorn

Grovboller

Skolerugbrød

Slik og sodavand i skolen.

På almindelige skoledage forventes madpakkerne at leve op til skolens formulerede kostpolitik.

Til gengæld mener vi godt, der må være forskel på hverdag og fest, og det er derfor i orden, hvis man ønsker at uddele en flødebolle eller tilsvarende på sin fødselsdag.

Hvordan der i øvrigt fejres fødselsdage i klasserne, og hvad der evt. medbringes er op til den enkelte klasse og forældregruppe at beslutte.

Særligt for Fritidslyst

Sundhedspolitikken er formuleret i samarbejde med sfo'en Fritidslyst.

Udover den fælles formulerede politik har Fritidslyst følgende handleplan for måltiderne i sfo'en:

Morgenmad:

1. Forskellige grovbrødssorter – rugbrød, grovboller, grovknækbrød....
2. Pålæg – ost, smør, marmelade, pålægschokolade....
3. Morgenmadsprodukter – havregryn, cornflakes, havrefras....
4. Frugt og grønt – banan, æble, pære, kiwi, gulerødder, agurk...
5. Mælkeprodukter – skummet-, minimælk, tykælk, A38...

Tanken er, at der hver dag udskiftes lidt i udvalget, så det ikke er det samme børnene får tilbudt. Morgenmaden er mere spændende, hvis der tilbydes noget forskelligt.

Sfo´en tilbyder en frugtordning, som forældrene kan melde børnene til mod betaling.

Til eftermiddagsmad serveres der skiftevis:

1. Frugt og grønt
2. Kage
3. Bagværk – boller, pølsehorn, pizzasnegl....
4. Lun ret.

Der tilbydes vand til hverdag.

Til festlige lejligheder serveres der kage og saftvand