

Sorgenfriskolens sundhedspolitik

Godkendt af skolebestyrelsen 6. november 2018

Politikken er opdelt i tre afsnit:

- Kost
- Motion
- Mental sundhed

Kost

Politikken tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens officielle kostråd, der kan findes på www.altomkost.dk

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

I vores hverdag betyder det, at vi er opmærksomme på at skrue op for grønt og groft samt spare på fedt og sukker.

Lækkerier serverer vi ved særlige lejligheder i begrænsede mængder.

Det er ikke tilladt selv at medbringe slik, sodavand, chips, kage og lignende medmindre det på forhånd er aftalt med lærerne/pædagogerne.

Motion

Det er højt prioriteret at sikre, at alle elever på Sorgenfriskolen får daglig motion.

Der arbejdes hele tiden på at udvikle skolegårdsmiljøet, så det indbyder og motiverer til leg for alle aldre.

Der arrangeres fælleslege i spisefrikvarteret, og der er daglige tilbud om deltagelse i fx boldspil, gå- og cykelture, svømning, dans/motorik m.m.

I udvalgte uger i skoleåret planlægges ekstra fysisk aktivitet, temauger og i den daglige undervisning er der fokus på pauser med fysisk aktivitet.

Skolen deltager i Skolernes Motionsløb, Specialskolernes idrætsdag. Der afholdes projekt-/temauger, hvor motion også er i fokus.

Mental sundhed

Børn og unges identitet afhænger af, hvordan de ser sig selv i de relationer og sammenhænge, de indgår i. Negative selvbilleder og skrøbelig identitet lurder under overfladen, hvis ikke de kan genkende sig selv i forskellige sammenhænge, fx hvis der er stor forskel på de krav, normer og værdier, de er opdraget med derhjemme, og dem de møder i skolen og i fritiden.

Hvad vil det sige at kunne se mening med tingene, at have et positivt selvbillede og samtidig kunne indgå i ordentlige relationer med andre mennesker, hvor man føler sig taget alvorligt og set som den, man er? For de fleste børn og unges vedkommende handler et positivt selvbillede især om at kunne bruge sine venner og føle sig brugbar overfor dem.

Mental sundhed er både et psykisk og socialt fænomen. Med skolebørns egne ord handler det om at føle tryghed og have selvtillid, at have gode venner og forældre, der er der for en. For yderligere information kan vi blandt andet henvise til www.boerneraadet.dk

På Skolen arbejder vi med den mentale sundhed ved at fremme følgende kompetencer hos børnene:

- Selvværd
- Følelsesmæssig trivsel
- Evnen til at tænke klart
- Evnen til at 'vokse'
- Modstandsdygtighed
- Evnen til at indgå i relationer med andre

Ovenstående er taget fra rapporten "Mental sundhed i skolen".

<http://www.sundskolenettet.dk/videnomsundhed/mental-sundhed/>