

Sundhedspolitik

Sundhedspolitikken på Vorbasse Skole forholder sig til følgende emner:

Mad og Drikke

Fysisk udfoldelse

Trivsel – Psykisk sundhed

Fysiske omgivelser

På Vorbasse skole skal der være plads til alle, men vi vil gerne medvirke til at skabe bevidsthed om betydningen af sund levevis.

Mad og Drikke

Sund mad har betydning for evnen til at lære.

- Definitionen af sund kost er de 8 kostråd.
 - Spis frugt og grønt
 - Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
 - Spis kartofler, ris og pasta og fuldkornsbrød hver dag.
 - Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager
 - Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød
 - Spis varieret og bevar normalvægten
 - Sluk tørsten i vand
 - Vær fysisk aktiv (børn mindst 60 minutter om dagen, voksne 30)

- Det er forældrene, der har ansvaret for børnenes kost, så det forventes at de har fået morgenmad og har en tilstrækkelig stor og sund madpakke med, så der er nok til hele dagen.
- Frugtboden kan bruges som et supplement. Skolen vil, indenfor de eksisterende rammer, forsøge at optimere udvalget, så det bliver nemmere at træffe det sunde valg.
- Det skal sikres, at man har god tid til at spise sin madpakke.
- Skolen har en mælkeordning.

Fysisk sundhed

Fysisk velvære har betydning for indlæringen og koncentrationsevnen.

- Skolen forventer at eleverne møder udhvilede, mætte og fornuftigt klædt på.
- Eleverne bør så vidt muligt cykle eller gå til skole.
- Bevægelse skal være et væsentligt aspekt i skolens dagligdag.
- Det er vigtigt, at eleverne kommer ud.
- Skolen benytter de omkringliggende muligheder, hal, svømmehal, boldbaner, skov og cykelveje.

Psykisk Sundhed

Psykisk velvære er en forudsætning for at lære.

- Det er vigtigt at eleverne har en tryk hverdag.
- Der er nul tolerance overfor mobning.
- Der skal være fokus på et godt undervisningsmiljø.
- Der arbejdes med at børn skaber gode relationer og har venner.

Fysiske omgivelser

De fysiske rammer har betydning for indlæringen

- Der skal være gode udendørsfaciliteter, der giver mulighed og inspiration for store og små til fysiske og sociale aktiviteter.
- Indeklimaet skal være sundt og rent.
- Der skal være gode rum til undervisning, fordybelse og sociale aktiviteter.
- Der bør være ergonomisk rigtige arbejdspladser til alle.

Andre områder som har særskilt politik:

Mobbepolitik

Alkohol og røgpolitik.