

Sundhedspolitik på Billesborgskolen – kort og godt

Skolen bygger sit virke på det kristne menneskesyn, som vægter det hele menneske. Mennesket er ånd, sjæl (vilje, forstand og følelse) og legeme. Derfor bør skolens sundheds- og trivselspolitik fokusere netop på dette.

”Sundhed er en tilstand af fysisk, psykisk og social velvære og ikke kun fravær af sygdom.” (WHO´s sundhedsdefinition)

De 8 kost- og sundhedsråd

Vi lægger vægt på de 8 kostråd både som anbefaling til forældre/børn og som styrende for, hvad der serveres på skolen.

- Spis fisk og fiskepålæg, flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spis frugt og grønt – børn indtil 10 år 400 g, derefter 600 g dagligt
- 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, voksne mindst 30 minutter hver dag. Børn mindst 60 minutter hver dag

Slik, chips og sodavand

Børnene må ikke have slik og sodavand med i skolen. Undtagelsen:

- Okay med en lille ting i madpakken. Dog anbefaler vi, at den lille ting til den søde tand, kunne være nødder, rosiner eller andet
- Det er okay at dele lidt slik ud til en fødselsdag. Dog anbefaler vi, at man tænker i alternativer. F.eks. nødder, rosiner, frugt og lign.

Har eleverne alligevel slik med i skolen, konfiskeres det.

Ro og afstresning

Sundhed er også at give tid og rum for nuancer, variationer, kriser og langsomhed. Det er vigtigt med en dagligdag, som er struktureret og med grundregler som fremmer trivslen. Det gør vi blandt andet ved

- At man er stille inden for (ikke løbe, larme)
- At der er en sund klassekultur med ro og rytme i timerne
- At vi starter dagen med andagt, hvor der er plads til fordybelse, gentagelse, fælles gode oplevelser

- Stillerum i sfo
- En sund omgangstone hvor man tiltaler hinanden respektfuldt

Viden

Der undervises i sundhed i både biologi og i hjemkundskab. Emnet tages op ad hoc i f.eks. emneuger, samtaler i klasserne osv.

Motion

- Børnene skal være ude i frikvartererne, hvor de kan få rørt sig. Dog må 8.-9. klasse være inden for
- Der laves i hver klasse med klasselæreren som initiativtager, en bevægelses/motionsplan for klassen, hvor motion tænkes ind i løbet af skoledagen
- Sfo organiserer turneringer, f.eks. i bordtennis
- I sfo skal børnene være uden for mindst ½ time om dagen
- Skolen har fodboldbane, volleybane, basketbane, bordtennisborde, gynger, træer og klatrestativ
- Vi vil opfordre eleverne til i videst mulig omfang at cykle til skolen (via skoven)
- Der skal være bevægelsespauser i timerne, især i de mindre klasser
- Idrætstimerne skal vægte bevægelse for alle elever

Alkohol/rygning m.m.

Skolen er røgfrit område både inde og ude. Det samme gælder på lejrskole m.m.

Ingen elever må indtage alkohol på skolens område, på lejrskole eller lign.

Førstehjælpskurser

Skolen har sin egen førstehjælpsinstruktør. Dennes opgave er at uddanne lærerne til at kunne yde akut førstehjælp.

Opgaven er også at undervise børnene. 8. klasse får et kursusforløb på 12 timer, mens de øvrige klasser får mindre forløb.

Initiativer

Vi vil gerne fremme initiativer i hverdag, som kan understøtte sundheden. Det er op til den enkelte klasselærer at sætte fokus på dette. Følgende ideer er i brug:

- Frugtordning i 0. og 1. klasse, som forældrene på skift har ansvar for. Dette organiseres i fællesskab med forældrene af klasselæreren
- Der løbes regelmæssigt en lille tur i de små klasser
- I 4. klasse er der pausegymnastik

Mobbefri skole

Definition

Mobning er en systematisk og gentaget negativ psykisk og/eller fysisk påvirkning af en person. Mobning kan være chikane, gentagne drillerier, ondsksfuld tale, aggressiv adfærd eller udelukkelse fra fællesskabet. Mobning bliver til - bevidst eller ubevidst - i et ønske om at demonstrere og vinde magt. Mobning kan nedbryde og isolere en person.

Vi vægter elevernes trivsel på linje med den faglige udvikling og alle medarbejdere og elever i samarbejde med forældrene deltager i og har ansvar for indsatsen mod mobning.

Hvad gør vi for at undgå mobning:

- Vi følger hurtigt op på konflikter
- Vi har et tæt forældresamarbejde
- Vi bruger andagter og samtaler i klassen til at betone omgangsformen her på skolen
- De voksne er opmærksomme og nærværende
- I de mindre klasser har klasselæreren ansvar for at arbejde med de sociale færdigheder, f.eks. ud fra materialet "Trin for trin"

Hvad gør vi, hvis der mobbes

- Klasselæreren aftaler i samråd med skolelederen, hvilken plan der skal køres efter
- Der skal være en tæt opfølgning i forhold til både mobberens og offerets hjem
- Der skal laves notater som dokumentation for sagen
- Der skal laves en handleplan (klasselæreren og skoleledelsen)
- Konsekvenser: evt. hjemsendelse i 1-5 dage som tænkepause. Lykkes handleplanen ikke kan en elev blive bortvist fra skolen/blive bedt om at finde anden skole

Respekt, venlighed og ansvarlighed

Vi ønsker, at børnene på Billesborgskolen bliver sunde og helstøbte børn, som kan møde andre respektfuldt. Bliver man mødt respektfuldt, venligt og taget alvorligt nok til at blive draget til ansvar og få lov til at vokse i ansvar, udvikler man en psykisk sundhed og robusthed.

/JRi

Drøftet og vedtaget på lærermødet den 5 /2 2009

Drøftet og vedtaget på bestyrelsesmødet den 1/4 2009

