

Princip for Sundhed på Korsvejens Skole

Formål

I det brede og positive sundhedsbegreb betragtes sundhed som noget, der omfatter både fysisk, mental og social sundhed, herunder også livsstil og levevilkår.

Derfor lægges der på Korsvejens Skole vægt på, at ”*eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel*”.

Sundhedsfremmende tænkning er en del af det brede og positive sundhedsbegreb. Korsvejens Skole har derfor med udgangspunkt i Sundhedsstjernen¹ udarbejdet flere principper, som tilsammen sætter rammerne for at fremme en sådan sundhedskultur.

Den mentale sundhed omhandles i princip for *Trivsel* og i skolens *Antimobbestrategi*. Derudover udarbejdes årligt elevernes *Trivselsrapporter* og hvert tredje år *Undervisningsmiljøvurdering*.

Resultaterne fra disse undersøgelser indgår i skolens almene, daglige arbejde.

Alle principper ligger i forlængelse af Tårnby Kommunes *Sammenhængende Børne- og ungepolitik 2019-2022*.



De fem livsstilsfaktorer er:

- **Venner og fællesskaber**, der handler om hvordan vi har det med hinanden.
- **Leg, bevægelse og motion**, der handler om, hvad der sker i vores krop, når vi bevæger os.
 - **Mad og måltider**, der handler om, hvad vi spiser og drikker alene eller sammen med andre.
 - **Følelser og selvværd**, der handler om, at vi skal have det godt med os selv for at være sunde.
- **Andet**. Dette felt indeholder de livsstilsfaktorer, som ikke kan placeres i de andre områder, eksempelvis søvn, hygiejne og naturoplevelser.

Indeværende princip fokuserer på den fysiske sundhed.

Målsætning

Korsvejens Skole fremmer elevernes viden om og forståelse for sundhed ved at have fokus på kost, motion og bevægelse samt en sund livsstil og disses indvirkning på krop og sind. Målet er at være med til at skabe sunde og raske børn og unge.

Målet omsættes i tre konkrete indsatsområder: Mad i skolen, Bevægelse i skolen samt ingen Alkohol og Stoffer i og omkring skolen.

¹ Udarbejdet af Dansk Skoleidræt

Kost

- I dagligdagen taler de voksne med eleverne om sunde madpakker.
- De store elever tager udelukkende sunde mad- og drikkevarer med ind på skolen efter den lange pause med udgangstilladelse.
- Det lille elevråd har udgivet en folder med ideer til sunde madpakker.
- SFO serverer udelukkende sunde mellemmåltider og tilbyder ernæringsrigtig morgenmad til de børn, der møder ind i SFO før kl. 07.30.
- Vi minimerer slik, sodavand og lign. i skole- og SFO-tiden ved udelukkende at nyde disse ting ved fødselsdage, fester og lign.
- Eleverne har flere steder på skolen adgang til frisk koldt vand og må gerne medtage deres vanddunk i undervisningen.
- Faget madkundskab lærer eleverne om sunde kostvaner og madens indvirkning på vores sundhed.

Bevægelse i skolen

- Alle lærere og pædagoger medtænker bevægelse i deres tilrettelægning af undervisning og aktiviteter.
- 12-UUV² giver alle elever mulighed for udendørs leg og bevægelse, og mange tiltag initieres og understøttes af de voksne, der varetager 12-UUV.
- En gruppe elever fra 5. årgang uddannes til legepatruljer for 0.-2 klasse og igangsætter bevægelseslege i 12-UUV.
- Skolen sikrer udendørs læringsrum blandt andet med fokus på bevægelse i undervisningen.
- Flere lærere og pædagoger uddannes løbende i *leg på streg*.
- Skolen har en bevægelsesvejleder, som især arbejder med motorik- og læsekompetencer.
- Skolen gennemfører årligt skolernes motionsdag og deltager løbende i de kommunale sportsaktiviteter.
- Skolen samarbejder i undervisningen med Basket Klubben, KG66 og andre lokale sportsforeninger.

Alkohol og stoffer

- Korsvejens Skole har røgfri skoletid for alle elever. Det gælder alle former for røg.
- På skolen forekommer der aldrig alkohol blandt eleverne, ej heller til skolearrangementer med elever og/eller forældre.
- Eleverne undervises i de obligatoriske emner omkring sundhed.

² 12-UUV er en udendørs pause midt på dagen på 40 minutter for alle elever. Her tilbydes eleverne flere forskellige aktiviteter i form af boldspil- og turneringer, løbe- og bevægelseslege, dans osv.