

Kost, Rygning, Alkohol, Motion på Nibe Skole og DUS.

Sundhedspolitik

Der er stor fokus på danskernes sundhed, motion samt mad- og måltidspolitik på skoler og i institutioner. Baggrunden herfor er et stigende antal børn med bl.a. overvægt. Børn har ofte forkerte madvaner med stort forbrug af sodavand, saft og slik. Hovedmåltider springes over, og den fysiske aktivitet falder. Dette medfører bl.a., at koncentrations- og indlæringssevnen daler.

Overordnede mål:

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen
- At oplyse børn og unge om de skadelige virkninger af rusmidler, alkohol og rygning
- At skabe grundlag for, at børn og unge udvikler fornuftige holdninger til sund livsstil
- At øge børn og unges lyst til bevægelse og at øge deres fysiske aktivitet
- At inddrage forældrene i arbejdet med elevernes sundhed
- At lære børn og unge at træffe sunde valg
- At der laves en overordnet plan for de sundhedsrelaterede emners placering i skoleforløbet

Denne politik tager sit udgangspunkt i de officielle anbefalinger på sundhedsområdet for børn på skoler og institutioner:

- Der skal være adgang til sund mad og frisk drikkevand
- Den fysiske aktivitet skal øges
- Leg og bevægelse skal være en naturlig del af hverdagen
- Der skal være et røgfrit miljø
- De unges alkoholdebut skal udskydes

Mad- og måltidspolitik

Nibe skole vil gerne være med til at opfylde kostanbefalingen ved at udbyde et sundt og varieret alternativ eller supplement til madpakken. Madpakken er stadig en god hilsen hjemmefra. Det er først og fremmest forældrenes ansvar at sørge for, at børnene får sund mad i løbet af dagen, men også skolen spiller en fremtrædende rolle. Skolebestyrelsen har udarbejdet denne sundhedspolitik, dels for at skabe en fælles holdning blandt alle interessenter til maden og arbejde mod samme mål, dels for at forældrene kan få kendskab

til grundprincipperne bag den mad, børnene kan købe i skolen. Udbuddet i skoleboden samt skolemaden skal leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger samt Fødevarestyrelsens anbefalinger for ”at være på vej til en sund madordning”.

Mad og måltider handler ikke kun om selve maden, men også de fysiske, tidsmæssige og sociale rammer omkring måltiderne. Skolen vil samarbejde med forældrene, så sundhed og gode kostvaner bliver en fælles sag. Lærergruppen skal inddrages for at viden om sund kost kan integreres i undervisningen, og for at de enkelte lærere kan støtte op omkring et godt ”madmiljø” i klasserne. Eleverne og elevrådet inddrages for at tilgodese elevernes ønsker.

Delmål:

- at der er et tilbud om sund mad på skolen, og at der til stadighed arbejdes på at gøre dette tilbud sundere
- at rammerne for børnenes spisning optimeres
- at man i undervisning arbejder med holdningsdannelse omkring sund kost
- at forældrene inddrages i arbejdet med sund kost

Rygning

Rygning er den enkeltfaktor, der udgør den største sundhedsrisiko i vores samfund. Rygning, også passiv rygning, er årsag til mange af vores folkesygdomme.

Nibe Skole vil sætte fokus på rygningens konsekvenser i forhold til sundhed samt deltage i sundhedsfremmende tiltag, der kan forebygge eller udskyde rygestart. Skolen vil bakke op om elevers rygestop.

Nibe Skole er røgfri jævnfør beslutningen om, at alle offentlige institutioner er røgfri.

Delmål

- at oplyse eleverne om rygningens skadelige virkninger
- at skabe holdningsdannende diskussioner mellem unge og voksne

Der samarbejdes med sundhedsplejerske om oplysning af eleverne.

Rusmidler¹

På Nibe Skole tolereres ingen brug af rusmidler. I situationer, hvor misbrug konstateres, inddrages omgående SSP og elevens forældre med henblik på videre foranstaltninger. Skolens opgave er at oplyse eleverne om rusmidlernes skadelige virkninger og gennem holdningsdannende arrangementer at tage afstand fra brugen af rusmidler.

Delmål:

- at orientere og oplyse om rusmidlers skadelige virkninger
- at skabe holdningsdannende diskussioner mellem unge og voksne
- at eleverne fravælger alle former for rusmidler

Der samarbejdes med SSP, sundhedsplejerske og forældre for at forebygge brug af rusmidler.

Alkohol

Anbefalingerne omkring alkohol går først og fremmest på at udskyde de unges alkoholdebut så længe som muligt. Nibe Skole ønsker at medvirke til at udskyde denne debut.

Alkohol må ikke indgå som et tilbud til børn og unge, når de er under skolens tilsyn.

Delmål:

- Undervisning om alkoholens skadelige virkning
- Oplægsvirksomhed ved forældremøder
- Holdningsdannende diskussioner både blandt elever og forældre
- At forældrerådene drøfter deres forhold til alkohol ved arrangementer og melder deres holdninger ud

Der samarbejdes med SSP, sundhedsplejerske og alkoholkonsulenter

Personalet følger den alkoholpolitik, der er vedtaget på arbejdspladsen.

Motion

Antallet af overvægtige børn og unge er stigende samtidig med, at unges kondition bliver dårligere og dårligere. På sigt vil manglende motion medføre et øget antal hjerte-

¹ Nibe Skole har en vedtaget rusmiddelpolitik, der uddyber og supplerer sundhedsplanen.

karsygdomme i befolkningen. Motion har en meget gavnlig virkning på helbred og velbefindende. Nibe Skole ønsker aktivt at fremme indlæringsevnen og koncentrationen samt øge psykisk og fysisk velvære ved brug af motion.

Delmål

- At alle udnytter skolens tilbud om daglig motion
- Aktivt at inddrage udendørsområder og etablere gunstige rammer for, at dele af undervisningen kan flyttes udfor
- At eleverne præsenteres for forskellige idræts- og motionsformer
- At gøre brug af eksisterende tilbud og muligheder i kommunen indenfor sport, motion og bevægelse