



5.4 PRINCIP Sundhed - kost og bevægelse

Grundtanke

Sund kost og bevægelse er vigtige faktorer for at have energi til at modtage undervisning hele skoledagen.

Det er vores ønske, at motion og bevægelse skal understøtte elevernes sundhed, læring og trivsel og sikre, at alle elever får oplevelser, der har en positiv virkning på selvtillid og selvværd.

Det er vigtigt, at alle elever har adgang til oplevelser, læring og viden, der giver forståelse for værdien af livslang fysisk aktivitet og sund varieret kost.

Uddybning

Skolen

- Arbejder med læring og viden omkring sund mad og sunde kostvaner
- Sikrer, at eleverne har så gode rammer som muligt omkring indtagelse af måltider på skolen, jf. tid, ro, fokus og fællesskab
- Tilstræber, at der kan købes et sundt alternativ til madpakken
- Tænker kost ind i traditioner, så der skabes rum til at fejre højtider, fødselsdage og andre festligheder
- Arbejder sammen med eleverne omkring gode vaner i forbindelse med bade- og toiletkultur
- Tilstræber, at det fysiske miljø inspirerer til motion og bevægelse
- Indarbejder motion og bevægelse som en naturlig del af undervisningen og skoledagen
- Tilstræber at deltage i idrætsdage og –uger som for eksempel Skolernes Motionsdag, skoleturneringer og andre aktiviteter med idræt, bevægelse og sundhed
- Samarbejder med lokale foreninger

Forældrene

- Sørger for, at eleverne er læringsparate ved skoledagens start. Dette inkluderer, at de har spist et nærende morgenmåltid
- Sørger for, at eleverne får stillet sund og nærende mad til rådighed i skoletiden, og bakker op om skolens arbejde med sund mad og kostvaner
- Bakker op om skolens arbejde med motion og bevægelse med en positiv og gerne bidragende tilgang og indsats
- Skal så vidt muligt tænke motion og bevægelse ind i den daglige transport til og fra skole

Udarbejdet i skolebestyrelsen d. 29. marts 2022

Revideret d. 28. september 2023