

# Sundhedspolitik

## Hornbæk Skole



## Indhold

FORORD .....	3
MAD OG MÅLTIDER .....	4
Mål og handlinger:.....	4
Det forventes .....	4
RYGNING.....	4
Mål og handlinger:.....	4
ALKOHOL.....	5
Mål og handlinger:.....	5
Det forventes .....	5
FYSISK AKTIVITET .....	5
Mål og handlinger:.....	5
Det forventes .....	6

## FORORD

Hornbæk Skoles sundhedspolitik er udarbejdet i 2019 i samarbejde mellem skolebestyrelsen og skolens medarbejdere. Politikken tager afsæt Helsingør kommunes sundhedspolitik 2017- 2022 ”Lev godt og længe”. <https://www.helsingor.dk/media/11910180/sundhedspolitik-2017-2022-endelig.pdf>

Bestyrelsen opfordrer til, at både forældre og ansatte på skolen understøtter politikken i hverdagen, så vi bedst muligt kan bidrage til at skabe gode rammer for eleverne og deres fremtid.

## MAD OG MÅLTIDER

### Mål og handlinger:

Hornbæk Skole vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om sund, ernæringsrigtig kost.

Kage, slik, chips, sodavand, søde drikke og energidrikke er ikke en del af hverdagens på skolen, men kan undtagelsesvis forekomme ved klasse- og fællesarrangementer.

### I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Elever og ansatte arbejder med begrebet sundhed.
- Fejring af fødselsdag i klassen. Der opfordres til at tænkes i sunde alternativer fx frugt og boller.
- Skolen har en mælkeordning for 0.-6. klasse.
- I forbindelse med undervisningen i hjemkundskab skal eleverne arbejde med kost og sundhed
- Skolens faser evaluerer løbende spisepausen i klasserne, således at der til stadighed organiseres en spisepause i en god atmosfære, der er afstemt efter elevernes udviklingstrin, og hvor lærerne er opmærksomme på elevernes spisevaner.
- Skolens lærere og pædagoger (team) skal være opmærksomme på og være i dialog med forældrene om elevernes kost og spisevaner.
- Der er mulighed for koldt vand.
- Eleverne har adgang til køleskabe. Det er en del af en forældredukseordningen at holde og gøre køleskabene rene. Dette organiseres på forældremøder af kontaktførelserne.
- Der er mulighed for at spise morgenmad i SFO indtil 7:30, hvis eleven er tilmeldt morgen-SFO.
- I SFO serveres en sund eftermiddagssnack.
- Maden i skolekantine skal være sund og overholde skolens kostpolitik.
- Det forventes, at forældrene sørger for, at deres børn har spist, inden de møder i skolen om morgenen samt medbringer minimum et sundt middagsmåltid og gerne et mellemmåltid, således at deres barn er klar til at deltage i dagens undervisning.
- Det forventes, at forældrene sørger for, at deres barn/børn får den nødvendige søvn og møder udhvilet i skole.

## RYGNING

### Mål og handlinger:

Hornbæk Skole vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om tobak og tobakkens følgevirkninger. Hornbæk Skole har røgfri skoletid for både elever og ansatte.

- Der må ikke ryges i skoletiden. Hverken på skolen eller uden for skolens område.
- Elever og ansatte arbejder med begrebet sundhed.
- Vi sikrer, at der i forbindelse med forældremøder i fase 2 drøftes rygning.
- I forbindelse med biologi og idræt arbejdes der med rygningens følgevirkninger.
- SSP holder oplæg for elever jf. SSPs årshjul.
- Forældre kontaktes såfremt elever ses ryge i skoletiden.
- SSP kontaktes ved behov for større rygeindsatser.

- I det omfang der kommunalt etableres rygestopkurser, vil dette blive formidlet til elever og ansatte.
- Skoledelen og PUK samarbejder om problematikken.

## ALKOHOL OG RUSMIDLER

### Mål og handlinger:

Hornbæk Skole vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om alkohol, og i den sammenhæng oplyse eleverne om de sundhedsskadelige konsekvenser, der kan være i forbindelse med indtagelse af alkohol og andre rusmidler.

#### I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Vi sikrer, at der i forbindelse med forældremøder i fase 2 bliver mulighed for at drøfte temaet "alkohol og rusmidler".
- I forbindelse med biologi arbejdes der med alkoholens følgerikninger.
- I SSP-regi laves foredrag for fase 2 om følgerikningerne af indtagelse af alkohol og andre rusmidler.
- Skolens SSP lærer kontaktes ved kendskab til bekymrende brug af alkohol og andre rusmidler.
- Skolen og PUK samarbejder om problematikken.
- Der serveres og medbringes ikke alkohol til arrangementer på skolen (heller ikke til dimissionen og til spisearrangementer på skole, SFO og klub).

#### Det forventes

- At forældrene bidrager til drøftelser om alkohol og rusmidler.
- At forældrene bakker op om en evt. aftale i forældregruppen.

## FYSISK AKTIVITET

### Mål og handlinger:

Hornbæk Skole vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om og praktisk erfaring med vigtigheden af fysisk aktivitet. Eleverne skal opleve, at den daglige motion og bevægelse kan foregå i alle fag og ikke kun i idræt. Eleverne skal gives gode muligheder for bevægelse i deres pauser. Skolens rammer og fysiske faciliteter skal derfor understøtte fysisk aktivitet ude som inde.

#### I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Eleverne på alle klassetrin arbejder med begrebet sundhed.
- Bevægelse inddrages i alle fag og på alle årgange.
- Der afholdes en årlig idrætsdag.
- Der afholdes motions- og idrætsdag.
- 9. årgang har teoretisk/praktisk prøve i idræt.
- 0. klasse deltager i gå-prøven.
- 6. klasse deltager i cyklistprøven.
- 0.-6. årgang er ude i alle frikvarterer.
- Såfremt at eleverne har glemt tøj i idræt, har skolen idrætstøj, som eleverne kan låne.

- SFO og PUK inddrager bevægelse i hverdagen.
- Skolens lærere og pædagoger er bevidste om at organisere dagen således, at motion og bevægelse indgår i de faglige læreprocesser, hvor det giver mening. Dette skal fremgå af klassens/fagenes årsplan.

#### Det forventes

- At forældrene sikrer, at deres børn medbringer idrætstøj og håndklæde på de dage, hvor der forekommer idrætsundervisning.
- At forældrene lærer deres børn den bedste gå- og cykelvej til skole, og støtter børnene i at transportere sig ved egen kraft.

Bestyrelsen på Hornbæk Skole

29. november 2019