

Sundhedsvejledning

Indledning:

Betydningen af sund mad og bevægelse for børns trivsel og udvikling fremhæves i høj grad i disse år. Undersøgelser viser, at sund og varieret mad kombineret med aktive bevægelsesvaner har betydning for børnenes selvværd, indlæring og koncentrationsevne.

Nr. Asmindrup Friskole lægger vægt på i tæt samarbejde med skolens forældre at understøtte udviklingen af en sund livskultur. En kultur der lægger vægt på positive oplevelser med bevægelse samt gode og sunde måltider.

Sundhed er et vidt begreb, og vi kan hver især have forskellige definitioner af, hvad et sundt liv er. Nr. Asmindrup Friskole har særligt fokus på bevægelse, udeundervisning og trivsel, og vejledningen er udarbejdet, for at støtte op om friskolens profil. Sundhedsvejledningen har ikke til formål, at diktere hvordan den enkelte familie skal leve sit liv. Udgangspunktet for at arbejde med sundhed på Nr. Asmindrup Friskole er, at børnenes sundhed primært er forældrenes ansvar, men at det er skolens opgave, at støtte op omkring forældrenes indsats, så samtlige elever trives i hverdagen.

Vi mener ligeledes, at det er afgørende, at vi som skole arbejder fremadrettet på at give eleverne handlekompetence til at fremme sundhed, og at skolen udgør et sundhedsfremmende miljø, der tager afsæt i fællesskabet, og understøtter trivsel og sunde vaner.

Rollemodeller:

Vi påvirkes af vores omgivelser, og derfor vigtigt at skolens ansatte, de større elever samt forældre fremstår som gode rollemodeller.

Det er vigtigt at vi som medarbejdere fremstår som positive rollemodeller, og efterlever skolens sundhedsvejledning. Medarbejdere fremstår eksempelvis som godt eksempel ved at deltage i morgenløb og åbne idrætslige arrangementer mm., cykle med eleverne (med hjelm naturligvis) samt er bevidste om, hvad vi foretager os i elevernes nærvær.

Vi har i sundhedsvejledningen primært valgt at fokusere på:

- fysisk aktivitet/glæden ved at bevæge sig
- kost

Fødevarerdirektoratet anbefaler, at børn på skoler og institutioner skal have:

- *Adgang til sund mad og frisk drikkevand*
- *Øget fysisk aktivitet*
- *At leg og bevægelse skal være en naturlig del af hverdagen.*

Fysisk aktivitet

Værdier:

Motion er godt for helbredet – hver dag og hele livet.

Motion støtter op omkring skolens værdier som er fællesskab, ansvar og viden. At bevæge sig er sjovt og det støtter automatisk fællesskabet og ansvarsfølelsen. Når man bevæger sig, bliver man oftest glad, når man er glad og trives, er man mere modtagelig for viden.

Vision:

Nr. Asmindrup Friskole skal være en skole, hvor alle skal have lyst til at bevæge sig dagligt, da bevægelse støtter eleverne i deres læringsproces.

En aktiv hverdag på Nr. Asmindrup Friskole, hvad gør vi?

Morgenløb: På nr. Asmindrup Friskole har vi hver morgen 20 minutters morgenløb. Formålet er at få vækket hoved og krop. Pulsen kommer i vejret ved hjælp af løb, boldspil, tagfatlege, stafetter m.m.

Undervisning: Kropslig udfoldelse er en fast forankret del af friskolens undervisning, og kan inddrages i samtlige skolefag. Friskolen har kontinuerligt fokus på at videreudvikle undervisning med fokus på bevægelse og Udeundervisning.

Udeundervisning: Alle klasser fra 0.-7. klasse har en ugentlig udeundervisningsdag, hvor der arbejdes med både teori og praksis. Undervisningen kan finde sted på matriklen, på friskolens udeskoleplads eller i lokalområdet. Fra 2. klasse og op, vil transporten primært foregå ved brug af cykel. Transporten kan ligeledes være på "gå-ben".

Idræt: Vi har Idræt på alle klassetrin. I de større klasser arbejder vi målrettet med "åben skole" hvor vi samarbejder med forskellige idrætsorganisationer i Odsherred. Friskolen arbejder bevidst med at præsentere eleverne for de mange forskellige sportsaktiviteter, som kan dyrkes i Odsherred og omegn. Vi forsøger samtidig at tilpasse udbud af aktiviteter til tidens trends.

Frikvarterer: Friskolen har fast udeordning i frikvartererne (9.40-10.00 og 11.30-12.30). De ældre klasser spiser i tidsrummet 11.30-12.00.

Friskolen arbejder kontinuerligt med at skabe at skabe fysiske rammer, der inviterer til bevægelse – eks. Kolbøttestativ, boldbaner, basketballkurve, huler og krat, klatretræer mm.

Emneuger: Krop, sundhed og bevægelse indgår som undervisningspensum i flere af skolens emneuge.

SFO og Juniorklub: Her tilbydes blandt andet bevægelses- og udeaktiviteter med afsæt i skolens profil og elevernes alder.

Kroppen som transportmiddel: Vi cykler og går meget til aktiviteter uden for friskolens matrikel. I 0. klasse er der særligt fokus på trafiksikkerhed, og der aflægges gå-prøve.

Fra 2. kl. er cyklen en fast del af transporten til undervisning uden for skolens matrikel. Vi har derfor en forventning om, at alle elever har en god og vedligeholdt cykel samt en sikkerhedsgodkendt cykelhjelm.

Vi cykeltræner og aflægger cykelprøve i 1. klasse, og har ligeledes en forventning om, at forældrene cykeltræner med deres børn. Der undervises kontinuerligt i trafiksikkerhed på friskolen i indskoling og på mellemtrin. Friskolen har udarbejdet politik for cykelture for friskolens elever, som kan læses på friskolens hjemmeside.

Øvrige bevægelsesaktiviteter:

Ud over de faste skemalagte bevægelsesaktiviteter, har vi på friskolen flere større arrangementer med fokus på bevægelse. Friskolen samarbejder med netværk af skoler i forhold til særlige idrætsdage, fx fodboldturnering med friskolerne og idrætsdag med Klintsøgaard idrætsefterskole.

Vi har årligt vores motionsdag i Annebjerg Skov samt vores motionsløb på friskolen. Vi deltager i Ekstrabladets skolefodboldturnering samt i Odsherred Stafetten.

Links til supplerende viden og information om bevægelse og sund:

- www.Udeskole.dk – sundere, klogere, gladere børn – 10 grunde til bevægelse/udeskole
- www.bevagelse.dk

Forældreopbakning:

Vi anbefaler, at eleverne er fysisk aktive i videst mulige omfang, og opfordrer derfor til:

- At eleverne cykler eller går til skole såfremt det er muligt
- At eleverne har et aktivt fritidsliv
- At finde fællesskab og glæde i familien ved fælles positive kropslige aktiviteter både inde og ude
- Det er vigtigt, at eleverne møder veludhvilet i skole hver dag. Søvnens har stor betydning for trivsel, sundhed og indlæring.



Som forældre på Nr. Asmindrup Friskole har man taget et bevidst valg af skoletilbud til sit barn. Derfor forventes det, at samtlige forældre bakker op om friskolens profil, både i forhold til beklædning samt en positiv indstilling til bevægelse. Eksempelvis er forældre meget velkomne til at deltage i skolens årlige motionsløb m.m.

Skolens bestyrelse har i 2013 truffet beslutning om, at alle elever bader efter idræts-undervisningen, og vi forventer ligeledes, at alle forældre bakker op om dette.

Kostvejledning for Nr. Asmindrup Friskole

Værdier:

Et godt måltid er forudsætningen for en vellykket skoledag. Det giver kræfter og ny energi til sociale aktiviteter, sikrer stabilt blodsukker, forbedrer indlæringsevnen og skaber grundlag for koncentration og trivsel.

Vision:

Nr. Asmindrup Friskole skal være en skole, hvor alle elever og forældre har en forståelse for sund kost og dens positive indvirkning på indlæring og fysisk overskud.

Vi lægger vægt på, i samarbejde med skolens forældre, at understøtte udviklingen af en sund livskultur og en kultur, der lægger vægt på positive oplevelser med bevægelse og sunde madvaner.

Forældrene har det endelige ansvar for børnenes ernæring og for de kostvaner, som barnet udvikler. Da mange børn imidlertid tilbringer en stor del af deres vågne timer i skolens regi, får skolen dog automatisk et medansvar.

Skolens overordnede mål:

- At skabe sunde kostvaner.
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- At skabe de bedste rammer for trivsel.

Ud fra disse mål ønsker vi:

- At opstille rammer frem for regler.
- At integrerer gode og sunde kostvaner i madkundskab og oplyse om effekten af dette i forbindelse med anden undervisning (temaer i emneuger, idrætsteori og naturfag).
- At skolen bevidst arbejder på en fælles forståelse for sund/usund mad blandt elever, lærere og forældre.
- At skolen har en synlig kostanbefaling, der er levende og i fortsat udvikling.

Kost på Nr. Asmindrup Friskole, hvad gør vi?

Spisepause: I spisepausen vægter vi højt, at eleverne har ro og tid til at spise deres mad. De har derfor 1 times pause, hvoraf de første 30 minutter er afsat til at spise. Den sidste del af frikvarteret bruges på leg og bevægelse i den friske luft, da alle her skal være udenfor. Alle elever skal hver dag medbringe en sund og mættende madpakke. Elevernes madpakker er forældrenes ansvar.

Læs mere om ideer til sunde og spændende madpakker på www.altomkost.dk

Skolens holdning til kost

Kost i hverdagen:

- Alle elever forventes at møde undervisningsparate med god morgenmad i maven.
- Alle elever medbringer madpakke, der anbringes i køleskab før morgenløb, og gerne et stykke brød/"klap-sammen-mad" til 10-pausen.
- Alle elever får et stykke frugt i formiddagspausen.
- Til hverdag spiser eleverne ikke slik, chokolade, snacks, mælkesnitte, müslibar, kage, chips og lign. på skolen.
- Kun vand i drikkedunke anbefales – ikke saft (heller ikke sukkerfri) kakao, juice eller lign. *Kakaomælk, saftvand og sodavand påvirker barnets blodsukker, som bl.a. påvirker indlæring, koncentration, social trivsel, immunforsvar m.m. Dette gælder også lightprodukter.*
- Er der ønske om mælkeordning kan det drøftes på forældremøde i klassen.

Kost på særlige mærkedage: På Nr. Asmindrup friskole er der forskel på hverdage og mærkedage, vi forbeholder os derfor retten til at markere særlige mærkedage, og hygger i disse situationer gerne om eleverne med lidt til "den søde tand" (eksempelvis fest på lejrskolen, bedsteforældredag, fastelavn og sidste skoledag ol.).

Fødselsdage: I forbindelse med fødselsdage er det tilladt at medbringe noget lækkert til uddeling til hele klassen. Skolen opfordrer til at forældrene i de enkelte klassers drøfter dette på første forældremøde.

For at begrænse antallet af fejring/uddelinger har vi i SFO og juniorklub valgt, at fejre elevernes fødselsdage én gang om måneden, hvor der serveres is, pandekager eller lignende til eftermiddagsmad.

Sundhedsvejledningen er vedtaget af bestyrelsen d. 20. september 2016