



## Sundhedspolitik for Søborg Skole

Søborg Skoles sundhedspolitik tager udgangspunkt i WHO's brede positive sundhedsbegreb. Den skal ses i sammenhæng med den overordnede kommunale sundhedspolitik for Gladsaxe Kommune.

Gennem sundhedspolitikken ønsker vi at skabe optimale betingelser for børns læring og trivsel gennem en sund og varieret kost kombineret med aktive bevægelsesvaner. Derudover anser vi også mental sundhed samt hygiejne som væsentlige parametre for et sundt børneliv.

### Kost og måltidsfællesskab

Børnenes grundlæggende daglige kost er et forældreansvar. Skolen forventer, at børnene har spist morgenmad, inden de møder om morgenen. Desuden forventes det, at børnene har en sund madpakke med til hele skoledagen. Som alternativ til madpakken kan der købes sunde måltider og mellemmåltider i kantinen.

Skolen opfordrer til og understøtter, at eleverne drikker vand dagen igennem.

Skolens fysiske og sociale rammer inviterer til, at eleverne spiser deres madpakker eller kantinemad sammen, således at de oplever måltider som et naturligt og værdifuldt samlingspunkt.

I hverdagen spises der sundt på Søborg Skole. Dette kan fraviges ved få festlige lejligheder og fejringar f.eks. Høstfest, Rød Dag, lejrskole og fødselsdage. Forældre opfordres til, at der blot deles "en lille ting" ud ved fødselsdage.

### Bevægelse

Skolen har fokus på bevægelse i hverdagen. Skolens voksne er rollemodeller og medvirker til igangsættelse af fysiske aktiviteter i pauser, idrætstimer og i undervisningen. Bevægelse tænkes ind, hvor det er muligt – både ude og inde. Det tilstræbes, at eleverne bruger kroppen aktivt flere gange i løbet af skoledagen.



Bevægelse kan også være andet end fysisk aktivitet, der får pulsen op, f.eks. yoga og mindfulness. Dette giver velvære, har et socialt aspekt, fremmer fællesskabsfølelsen og giver eleven en sundhedsfremmende pause, hvor ny energi opbygges.

De fleste elever bor i lokalområdet og opfordres til at gå eller cykle til skole jævnfør skolens trafikpolitik.

### **Mental sundhed**

Skolen lægger vægt på, at eleverne oplever sunde og anerkendende relationer til kammerater og voksne, samt at eleverne oplever at tilhøre et værdifuldt fællesskab, hvor der er mulighed for at være sig selv.

Skolen bidrager igennem seksualundervisning løbende i skoleforløbet til, at eleverne udvikler et positivt forhold til deres egen krop og bliver gode til at mærke egne og andres grænser både fysisk og psykisk.

Mental sundhed uddybes desuden i skolens trivselspolitik og politik for digital dannelse og medier.

### **Hygiejne**

Skolen har fokus på at nedbringe smitte og sygdom. Der skabes gode rutiner omkring hyppig håndvask for alle elever. Desuden luftes der grundigt ud i alle lokaler i pauserne, således at eleverne tilbydes læringsrum med frisk luft og dermed de bedste betingelser for læring.

Skolen forventer, at eleverne bader efter idrætstimerne.

Sundhedspolitikken drøftes på forældremøder løbende igennem skoleforløbet.

Vedttaget af skolebestyrelsen, den 28. februar 2022.