

# Principper for sundhed på Tinderhøj Skole

Vedtaget i skolebestyrelsen d. 24. januar 2006 og revideret d. 22. oktober 2008

*Disse principper omfatter både psykisk og fysisk sundhed.*

Børns sundhed og velfærd er et fælles ansvar, hvor alle parter forholder sig til dette og handler derefter.

Motion og bevægelse er afgørende elementer i en sund livsstil, ligesom gode kostvaner indgår i en sund livsstil. Sunde vaner skal grundlægges tidligt. Sundhed spiller en stor rolle i forhold til trivsel og læring.

På Tinderhøj Skole vil vi arbejde for at eleverne tilegner sig gode vaner, får en øget bevidsthed om og udvikler handlekompetencer i forhold til sund levevis, sund kost og gode motionsvaner.

Vi vil arbejde på at øge elevernes mulighed for bevægelse og læring, bl.a.

- at øge elevernes lyst til at bruge skolegården i frikvartererne
- at udfordre elevernes brug af kroppen
- at opprioritere ud-af-huset-aktiviteter til støtte for elevernes læring
- at sætte fokus på motion og bevægelse i andre aktiviteter

Motion og bevægelse (leg, løb, dans, andre fysiske aktiviteter og ergonomi) medtænkes i skolens forskellige fag og i SFO'ens aktiviteter.

Der indarbejdes faste traditioner i løbet af året for hele eller dele af skolen, hvor idræt og bevægelse er hovedtemaet.

Antallet af idrætstimer øges - så vidt det er muligt indenfor de øvrige rammer - på udvalgte klassetrin.

Vi vil arbejde på at øge elevernes sundhed, bl.a. ved

- at indtænke sunde kostvaner i alle aktiviteter på skolen, hvor spisning indgår, fx SFO'ens madtilbud og madordningen
- at give eleverne mulighed for at få rigeligt med væske i skoletiden og mulighed for at nyde forskellige sunde drikkevarer
- at inddrage sundhedsplejersken i arbejdet med at informere elever og forældre om sund kost

Skolen har hjemkundskab både på 6. og på 7. klassetrin.

Skolebestyrelsen har i samarbejde med medarbejdere, forældre og elever udarbejdet en kostpolitik.

Skolebestyrelsen vil som næste skridt igangsætte et arbejde med fokus på trivsel.