

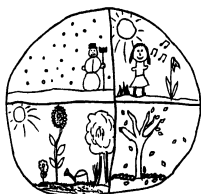
Ramme Skole

Lemvig Kommune



Sundheds- og kostpolitik for Ramme Skole og SFO Oktober 2016





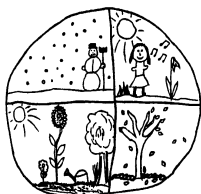
Ramme Skole

Lemvig Kommune



Indholdsfortegnelse

Kostpolitik	side 3
Motion og bevægelse	side 5
Mental sundhed	side 7
Alkoholpolitik	side 9
Rygepolitik	side 11



Ramme Skole

Lemvig Kommune



Ramme Skole september 2016

Kostpolitik for Ramme Skole og SFO



Vi vil gerne medvirke til og samarbejde med hjemmene om, at vores elever får viden om sund kost.

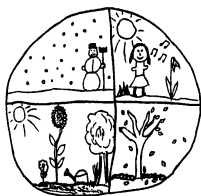
Vi forventer, at eleverne har spist morgenmad, inden de møder i skolerne, samt at de har madpakker med hjemmefra – gerne en lille ”frugtmadpakke” og en større til spisepausen. Frugt og grønt giver hurtig og sund energi og stiller den værste sult, så koncentrationen kan holdes til spisepausen.

Vi vægter:

- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen med henblik på fremme af sundhed og velvære.
- at fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- at skoledagens struktur inviterer til, at eleverne får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om.
- At skolen arbejder bevidst på en fælles forståelse af sund/usund mad blandt elever, lærere/pædagoger og forældre
- at skolens og SFO’ens kostpolitik er levende og i fortsat udvikling bl.a. ved at sundhedsudvalget og ledelsen evaluerer den vedtagne kostpolitik, henter inspiration og igangsætter nye tiltag.

Skoleboden

- at skolen skaber rammerne for en skolebod, hvor eleverne sikres mulighed for at kunne købe sund og varieret kost, som er spændende og tiltrækkende til en overkommelig pris
- hvor produkterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på kostområdet – det vil bl.a. sige intet salg af sodavand og andre ”usunde” drikkevarer samt slik og chips
- at et ”kostudvalg” for skolerne evaluerer den vedtagne politik, følger med i nye tiltag, henter inspiration og igangsætter nye tiltag. Elevrådene deltager naturligvis i udvalget.



Ramme Skole

Lemvig Kommune



Hverdagens spisesituation:

I formiddagspausen holder skoleboden åbent, og her kan eleverne købe små sunde snacks, som kan give energi indtil spisepausen.

I spisepausen fra kl. 11.20 – 11.35 spiser eleverne klassevis fra indskolingen til 6. klasse med en lærer eller pædagog og der spises under rolige og trygge forhold, så alle får ro og mulighed for at spise deres mad samt have en god oplevelse omkring spisesituationen

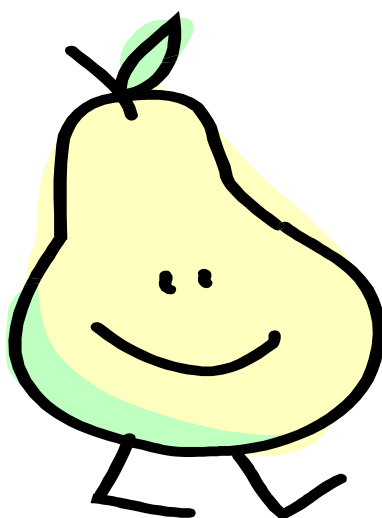
Koldt vand og kølige madpakker

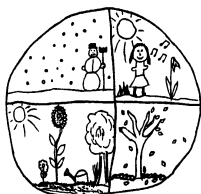
Eleverne har igennem hele skoledagen adgang til koldt drikkevand ved to drikkevandsfontæner, som er opstillet på gangene. I hvert klasseværelse er der opstillet et køleskab, som eleverne kan placere deres madkasser i.

Undervisning omkring sundkost

Eleverne i 5. og 6. klasse undervises i hjemkundskab. Faget følger ministeriets undervisningsmål, hvor læren om sund kost indgår. Det vægtes, at den mad eleverne laver i undervisningen følger sundhedsstyrelsens anbefalinger – dog vil en kage og en dessert også være på programmet en gang imellem.

Målet med undervisningen er også, at eleverne tager de gode og sunde madvaner og opskrifter med hjem til glæde og inspiration.





Ramme Skole

Lemvig Kommune



Motion- og bevægelse

På Ramme Skole ønsker vi at fremme en sund sjæl i et sundt legeme

Aktive elever indlærer bedre

Motion og bevægelse fremmer elevernes humør, trivsel og selvværd på længere sigt

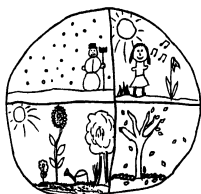
Motion og bevægelse fremmer relationerne mellem små og store elever på skolen

Derudover prioriterer skolen motion og bevægelse i hverdagen på følgende områder

- Bevægelse efter morgensamlinger
- Leg og bevægelse som en integreret del af undervisningen og skoledagen herunder udeskole
- UUV bånd midt på dagen, hvor bevægelse også er på skemaet flere gange om ugen
- Lange frikvarterer – så det kan "betale sig" at komme i gang med en leg eller et spil
- Udefrikvarter hver dag – hvor alle skal være ude i 25 min.
- Legepatrulje som sætter gang i bevægelsesaktiviteter i flere udefrikvarter
- Udeområder som lægger op til bevægelse: Multibane, flere fodboldbaner, kidsvolleybane, kvadrattennis, klatreborg, stor legeplads med forskellige redskaber
- "Grøften" som er åben i frikvartererne, og hvor den motoriske træning i idræt foregår
- Ramme Hallen. Aktiviteter både i idrætstimer og lige efter skoletid flere dage om ugen.

Skolen har i løbet af skoleåret flere hele dage med motion og bevægelse

- Skolernes Motionsdag (træning i idrætstimerne op til)
- Aktivitetsdagen arrangeret af elevråd og lærere med idrætsrelaterede poster
- Idrætsdage på Lomborg Efterskole
- Deltagelse med 3. og 4. klasse i skolebasket arrangeret af Lemvig Basket
- Samarbejde med eksterne foreninger og organisationer. Danseforløb for hele skolen med ekstern instruktør, badmintonforløb med DGI



Ramme Skole

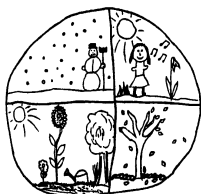
Lemvig Kommune



-
- Alle børn cykler
 - Cykeldage til skoven i Lomborg med en eller flere klasser
 - 5. kl. til gymnastik-stævne i Bøvling
 - Skoledeltagelse i Lemvig Byløb i august
 - Afholdelse af skoleskak på skolen samt deltagelse i DM i skoleskak. DM i skoleskak afholdes på Ramme Skole i 2016

Motion for ansatte:

- Hvert år deltager en del af de ansatte i Tæl Skridt kampagnen
- Mulighed for deltagelse i de øvrige motionskampagner der iværksættes kommunalt og på landsplan. Orientering herom sker via. Sundhedsambassadøren.
- Mulighed for firmaaftaler til en god pris i forskellige fitnesscentre i kommunen
- Deltagelse i Lemvig Byløb – betalt for ansatte



Ramme Skole

Lemvig Kommune



Mental sundhed

**På Ramme Skole ønsker vi at fremme en sund sjæl i et sundt legeme. Derfor er vores fokus på
sundhed såvel fysisk som mentalt**

Trygge børn lærer bedre

Børn i mentalt balance er gladere og har større selvværd

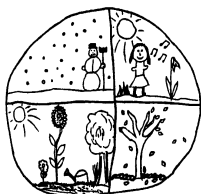
Glade børn er mere rummelige

Det betyder i praksis, at skolen har følgende mentale sundhedsfremmende aktiviteter

- Arbejder fra skoleåret 2016/2017 med robusthed som en del af et fælleskommunalt projekt
- Skolernes Trivselsdag (første fredag i marts) for hele skolen
- Legepatrulje
- Lange frikvarterer, hvor man kan pleje sine sociale relationer
- Aktivitetsdag på tværs af alle klassetrin
- Emneuge på tværs af alle klassetrin
- Leg og bevægelsestime
- Medbestemmende elevråd
- Der tales og arbejdes med "forældrefiduser" til forældremødet i september

Derudover prioriterer skolen mental sundhed i hverdagen på følgende områder

- At det fælles kommunale projekt omkring robusthed bliver en del af eleverne hverdag
- Personalet arbejder ud fra en anerkendende tilgang til både børn og voksne
- Der udarbejdes hvert år en trivselsplan for hver enkelt klasse
- Fælles retningslinjer for adfærd og "en god time"



Ramme Skole

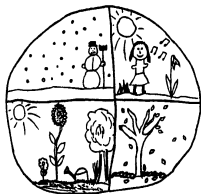
Lemvig Kommune



- Flere hygge miljøer rundt på skolen, som muliggør socialt samvær mellem eleverne. F.eks. på biblioteket, og på multibanen.
- Abonnement på klassesivsel.dk
- Der arbejdes meget med trivsel og inklusion i klasserne
- Ekstra gårdvagter, for at frikvarterene kan blive gode for alle.
- Udarbejdelse af UMV (undervisningsmiljøvurderinger) for eleverne
- Skolen har en anti-moppepolitik og sorgpolitik
- Tæt samarbejde med henholdsvis Lomborg Børnehave og Christinelyst om trygge overgange til og fra Ramme Skole

Mental sundhed for ansatte:

- Udarbejdelse af diverse politikker til omsorg (f.eks. stres-, volds, arbejdsmiljøpolitikker)
- Udarbejdelse af psykisk APV.
- Flexibilitet i arbejdets tilrettelæggelse – vilje til at hjælpe hinanden
- Plads til den enkelte



Ramme Skole

Lemvig Kommune



Alkoholpolitik

Ramme Skole/SFO er en alkoholfri institution

Der forefindes ingen alkohol i forbindelse med skolerelaterede aktiviteter og møder
(div. skole/klassefester, klassearrangementer, forældremøder, skolebestyrelsesmøder, pædagogiske møder
osv.)

Alkoholpolitik for ansatte

Alkoholproblemer er ikke en privat sag. Derfor er det alles ansvar at tage alkoholproblemer op.

Ansatte med alkoholproblemer tilbydes hjælp, og har samtidig pligt til at medvirke aktivt. Lemvig Kommunes misbrugskonsulent kan gå ind med råd og vejledning både i forhold til den ansatte der måtte have et alkoholproblem, men også i forhold til de øvrige medarbejdere.

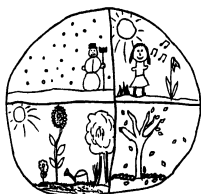
Det accepteres ikke, at medarbejdere eller ledere under udførelse af deres arbejde er påvirket af alkohol, uanset om dette er indtaget uden for arbejdstiden. Ikke påvirket af alkohol betyder: nul alkohol.

Under udførelse af deres arbejde vil bl.a. sige:

- I den daglige tilstedeværelse på skolen (undervisning/frikvarterer/møder)
- Ved skolefester
- Ved overnatning
- På ture ud af huset sammen med elever.

Der er tradition for at alkohol i bestemte situationer kan accepteres:

- Ved personalets jule- og sommerfrokoster
- Ved velfærdsarrangementer i personalegruppen
- Ved leje af skolens lokaler til et privat arrangement.



Ramme Skole

Lemvig Kommune



Alkoholpolitik for elever på Ramme Skole

Alkohol på skolen

Elever drikker ikke alkohol på skolen, hverken til fester eller ved arrangementer i skolens regi.

Sundhedsundervisning vedr. alkohol og andre rusmidler

Undervisningen begynder i 5. kl. og tages op igen i 6. kl. med emner der svarer til elevernes udvikling og til det behov, der registreres i de forskellige klasser. Undervisningen tilrettelægges under hensyntagen til elevernes oplevelser og opfattelser, samt deres fysiske, psykiske og sociale udvikling.

Samarbejde med forældre

Når forældre mødes på f.eks. forældremøder vil der være mulighed for at diskutere og lave aftaler om håndtering af alkohol og fester.

Hvis skolen erfarer at en elev drikker alkohol

Klasselæreren orienteres herom, hvorefter vedkommende kontakter ledelse og forældre.

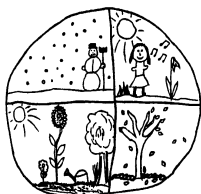
Alkoholpolitik ved afhentning af børn på skolen/SFO`en

Det accepteres ikke, at børn afhentes af berusede personer

Skulle det alligevel forekomme, vil personen blive konfronteret med det.

Personalet vil:

- Sikre sig, at der ikke køres bil.
- Sikre sig, at der er andre i hjemmet til at tage sig af barnet
- Hjælpe med at rekvirere en taxa
- Hvis personen alligevel kører – vil politiet blive kontaktet



Ramme Skole

Lemvig Kommune



Rygepolitik for Ramme Skole og SFO

”På institutioner og skoler for børn og unge under 18 år, er det ikke tilladt at ryge på institutionens område” dette er et uddrag af Lemvig Kommunes rygepolitik, som vi også er omfattet af.

Det betyder i praksis:

At skolens område er røgfrit i alle døgnets 24 timer

Rygepolitik for ansatte

Overordnede regler gælder for alle - også skolens personale

Lemvig Kommune tilbyder med jævne mellemrum rygestopkurser, personalet informeres hver gang et nyt kursus starter op.

Brug af elektroniske cigaretter:

Vi tillader ikke brug af elektroniske cigaretter på skolens område. Produktet opfattes på lige fod med almindelige cigaretter – der lægges vægt på den signalværdi, det sender, at bruge disse produkter