

Sundheds- og kostpolitik for Ramme Skole og SFO



Indholdsfortegnelse

Kostpolitik

side 3

- Vi vægter
- Skoleboden
- Hverdagens spisesituationer
- Mad og drikke
- Undervisning omkring sund kost
- Energidrikke

Motion og bevægelse

side 5

- Hverdagen
- Dage med fokus på motion
- Cykelskole
- Motion for ansatte
- Mental sundhed

Misbrugspolitik

side 8

- Alkoholpolitik for ansatte og elever
- Rygepolitik
- Andre rusmidler

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 skole, 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 personale, bestyrelse, elevråd og ledelsen evaluerer den vedtagne kostpolitik, tilbuddet i skoleboden, 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, juice og slik.
- At skoleboden kan sælge begrænset udbud af snacks

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.

Mad og drikke

Eleverne har igennem hele skoledagen adgang til koldt drikkevand ved en drikkevandsfontæne, som er opstillet på gangen. Til hvert klasseværelse er der tilknyttet et køleskab, som eleverne kan placere deres madkasser og drikkedunke i. Der er på mellemtrinnet mulighed for at få medbragt mad opvarmet i mikroovne.

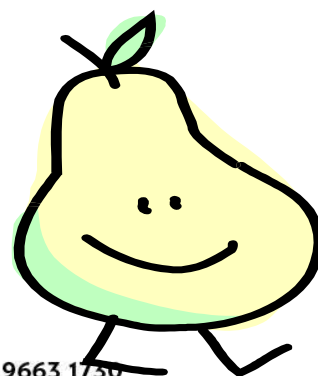
Undervisning omkring sund kost

Eleverne i 5. og 6. klasse undervises i madkundskab. 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. Desuden undervises der også i hygiejne og om, hvordan man behandler og omgås madvarer.

Energidrikke:

Energidrikke må ikke medtages på skolen eller indtages i skoletiden.



Motion- og bevægelse

Ramme skole prioriterer motion og bevægelse i hverdagen for eksempel via:

- 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 udefrikvarterer
- 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 i idrætstimer.
- Svømning på 4. årgang

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 lokale efterskoler
- Deltagelse med 3. og 4. klasse i skolebasket arrangeret af Lemvig Basket
- Samarbejde med eksterne foreninger og organisationer.
- Skoledeltagelse i Lemvig Byløb i august
- Afholdelse af skoleskak kampagne.

Cykelskole:

- Vi deltager i ABC - Alle Børn Cykler kampagne.
- Cykeldage til skoven i Lomborg med en eller flere klasser.
- Opfordringen til at bruge cyklen som transportmiddel til/fra skole/fritidsaktiviteter.
- Bruge cyklen i undervisningen hvor det giver mening.
- Benytte cyklen til ture ud af huset.
- Benytte motorikcykelbanen med fokus på bedre motorik.
- Benytte den stationære cykelbane med fokus på at lære trafikregler så man er mere tryk ved at benytte cyklen som transportmiddel.
- Diverse cykeltiltag (konkurrencer mm).

Motion for ansatte:

- Mulighed for deltagelse i motionskampagner, der iværksættes kommunalt og på landsplan.
- Firmaaftaler til en god pris i forskellige fitnesscentre i kommunen.
- Deltagelse i Lemvig Byløb – betalt for ansatte.

Mental sundhed

Fokus er på:

- Trykke børn lærer bedre
- Børn i mentalt balance er gladere og har større selvværd
- Glade børn er mere rummelige

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

- Arbejder med robusthed som en del af kulturen – et fælles sprog
- Skolernes Trivselsdag (første fredag i marts) for hele skolen
- Legepatrolje
- Lange frikvarterer, hvor man kan pleje sine sociale relationer
- Aktivitetsdag på tværs af alle klassetrin
- Emne/fagdage på tværs af alle klassetrin

Algade 92 · Ramme · 7620 Lemvig · E: ramme.skole@lemvig.dk · T: +45 9663 1730

- Ture ud af huset der skaber fælles oplevelser og tættere relationer
- Leg og bevægelsestimer
- Medbestemmende elevråd
- Der opfordres til at forældrerådene i de enkelte klasser arrangerer aktiviteter der kan fremme fællesskab i klassen for både børn og voksne.

Derudover prioriterer skolen mental sundhed i hverdagen på følgende områder

- At fokus på robusthed bliver en del af elevernes hverdag.
- Der laves hvert år en trivselsmåling og på den baggrund en trivselshandleplan på skoleniveau.
- 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, en god klasse, en god ven. Der drøftes i den forbindelse skolens værdier – hvordan vil vi have det på skolen?
- AKT- (anerkendelse, kontakt og trivselslærer) lærer med et roligt ATK-rum, der giver mulighed at arbejde med børn der har brug for mental støtte.
- Flere hyggemiljøer rundt på skolen, som muliggør socialt samvær mellem eleverne. F.eks. på biblioteket, og på multibanen.
- Abonnement på klassetrivsel.dk
- Der arbejdes meget med trivsel og inklusion i klasserne
- Ekstra gårdvagter, for at frikvarterne kan blive gode for alle.
- Udarbejdelse af UMV (undervisningsmiljøvurderinger) for eleverne
- Skolen har en anti-mobbepolitik og sorgpolitik
- Tæt samarbejde med henholdsvis Lomborg Børnehave og Christinelyst om trygge overgange til og fra Ramme Skole. Der er principper for overgangene.

Mental sundhed for ansatte:

- Udarbejdelse af diverse politikker til omsorg (f.eks. stres-, volds, arbejdsmiljøpolitikker).
- Udarbejdelse af psykisk APV og MTU med efterfølgende handleplaner.
- Fleksibilitet i arbejdets tilrettelæggelse – vilje til at hjælpe hinanden
- Plads til den enkelte
- Skoleplan udarbejdes årligt med henblik på medindflydelse og gennemsigtighed i arbejdsopgaverne.

Misbrugspolitik

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.

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 påbegyndes (evt. i samarbejde med SSP) i 6. kl. med emner der svarer til elevernes udvikling og til det behov, der måtte være i klassen. 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

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/snus:

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

Andre rusmidler:

Der er nul tolerance over for andre rusmidler – hårde stoffer. Dette gælder både elever og personale.