

Princip for Kost, Motion og Sundhed – Skole og SFO

Formål

Elevernes trivsel og sundhed er afgørende for deres evne til at lære. Vigersted Skole har udarbejdet et princip, som sætter rammerne for at fremme en kultur, hvor krop og sind trives.

Målsætning

Skolen arbejder målrettet for, at eleverne:

- får viden om og forståelse for sund kost, motion og mental sundhed,
- oplever en skoledag med energi, bevægelse og trivsel,
- udvikler sunde vaner i samarbejde med skole, hjem og lokale foreninger.

Kost

- Skolens hverdag tager udgangspunkt i de officielle kostråd og ”*De fem håndfulde*”¹, som Fødevarestyrelsen anbefaler.
- Eleverne inddrages i læring om sund kost, fx via undervisning, temadage eller visuelle materialer som plakater.
- Forældre har et ansvar for at sende deres børn i skole med en sund og varieret madpakke, der giver energi til hele skoledagen.
- Der tages hensyn til kulturelle og individuelle forskelle i kostvaner.
- Fællesdage og arrangementer planlægges med blik for både fællesskab og sunde valg.
- Slik, chips og sodavand frarådes i hverdagen, men kan indgå ved særlige lejligheder.

Motion

Motion har ligesom kosten en stor betydning for elevens indlæringsevne og velbefindende.

- Bevægelse integreres i den faglige undervisning og i hverdagen i både skole og SFO.
- Legepatruljer, frikvartersaktiviteter og årlige motionsdage indtænkes for at fremme bevægelsesglæde.

Rusmidler og energidrikke

- Alkohol, stoffer, rygning, snus, e-cigaretter og energidrikke² er ikke tilladt på skolens område.

¹ <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/spis-mindre-af-det-soede-salte-og-fede>

- Der samarbejdes med SSP og forældre om forebyggelse og håndtering.
- Skolen kontakter hjemmet ved mistanke om brug, og der iværksættes relevante tiltag.

Inddragelse og fællesskab

- Elever og forældre inddrages i drøftelser om sundhedsprincipper gennem elevråd, forældremøder og dialog med ledelse.
- Plads til fællesskab, forskellighed og respekt for traditioner er vigtige elementer i princippet.

Kommunal rådgivning og tilbud

- Ringsted Kommune tilbyder lettilgængelige behandlingstilbud for børn og unge, hvor der hurtigt og uden henvisning kan ydes støtte i forhold til fx mistrivsel³.
- Forældre har mulighed for at få rådgivning fra sundhedsplejersken, fx om barnets trivsel, søvn, kostvaner og sundhedsmæssige udfordringer.

¹ <https://ringsted.dk/da/borger/boern-unge-familie/lettilgaengelige-behandlingstilbud>