

Østre Skoles sundhedspolitik

Formål med sundhedspolitikken

Er overordnet at fremme elevernes og personalets trivsel og sundhed. Det sker bl.a. ved at sætte fokus på rammerne og deres betydning for elever og medarbejderes valg og muligheder i forbindelse med aktivitet i frikvartererne, udbud af mad, spisesituationer og læring i forhold til sundhed. Konkret skal sundhedspolitikken styrke elever og medarbejderes viden og bevidsthed om:

- Sunde kostvaner
- Fysisk aktivitet og motion
- Rygning, alkohol og andre usunde vaner
- Generel trivsel

Emner for sundhedspolitikken

Sundhedspolitikken skal sætte fokus på et bredt spektrum af sundhedsemner. Dog er der særligt fokus på KRAM faktorerne: Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Se endvidere Thisted Kommunes sundhedspolitik hvor KRAM er en integreret del.

Kost

Kost er alt det vi indtager af madvarer, både det vi medbringer som madpakke og som serveres eller købes i tiden i skolen. I den sammenhæng er det vigtigt, at skolen får skabt en god spisesituation som skal rettes mod målgruppens alder, og må derfor nødvendigvis tilpasses i forhold til klassetrin. Madtilbuddene til eleverne i skolen og i skolefritidsordningen skal være sunde og varierede. Eleverne har fri adgang til frisk koldt drikkevand hele dagen. Sukkerholdige måltider og drikkevarer er forbeholdt festlige lejligheder.

Rygning

Rygning er yderst sundhedsskadelig og er derfor naturligvis forbudt på hele skolens matrikel. Forskning viser, at rygedebut kan udskydes eller undgås ved at arbejde med elevernes viden om rygning, bevidsthed om rygevaner og muligheder for at ryge. Ovenstående gælder også for E-cigaretter. Endvidere henvises til Østre Skole rygepolitik.

Alkohol og energidrikke

Vi ønsker at signalere gode holdninger til alkohol og udskyde alkoholdebut. Alkohol og energidrikke hører ikke til i skoletiden. En for tidlig alkoholdebut medfører ofte ikke-alderssvarende og uhensigtsmæssige situationer for unge. Endvidere henvises til Østre Skoles alkoholpolitik.

Motion

Østre Skole ønsker at motivere skoleelever og medarbejderes motionsvaner til gavn for deres sundhed og trivsel. Motion sættes i relation til bevægelse og fysisk aktivitet i den bredeste forstand. Konkret sker det bl.a. i forbindelse med idrætsundervisningen, aktiviteter i skolens fritidstilbud, bevægelse i undervisningen, transport til læringsaktiviteter, færdselsundervisningen og alternative skoledage.

Desuden skal der være fokus på, at skabe de bedste rammer for, at flest mulig af skoleeleverne og medarbejderne transporterer sig til skole gående eller cyklende.

Vedtaget af Skolebestyrelsen november 2015.