

**På Sinding skole mener vi, det er af væsentlig betydning, at elever, forældre og skolens ansatte samarbejder om skolens sundhedsfremmende opgave.**

### **Målet er**

- at fremme børnenes lyst og evner til at træffe sunde valg for sig selv og andre
- at udvikle elevernes handlekompetence i forhold til sundhed, ernæring og bevægelse
- at skabe rammer for gode måltider i elevernes hverdag på skolen
- at støtte forældrene i deres ansvar for elevernes mad og ernæring

### **Kostpolitikken**

Hjem og skole samarbejder om, at eleverne får en sund kost, som kan medvirke til at fremme elevens trivsel, læring og udvikling.

### **Overordnede mål er:**

- at sunde kost- og spisevaner er en naturlig del af elevernes hverdag
- at eleverne får viden om sund kost og kan anvende denne viden
- at skabe dialog med hjemmene om vigtigheden af, at barnet møder veludhvilet, mæt og udvikler en god madpakkekultur

### **Faktiske forhold på skolen og SFO**

- alle elever har adgang til rent, koldt drikkevand
- alle elever har mulighed for at købe skolemælk
- alle elever tilbydes at købe frugt til første pause
- der afsættes tid til spisesituationer sammen med en lærer
- måltiderne spises i fællesskab inde i klasselokalet efter frikvarteret
- der skabes gode og hyggelige rammer, mens der spises
- emnet kost og sundhed kan inddrages i tværfaglige undervisningsforløb.

### **Fællesbestyrelsens kage- og slikpolitik**

Emnet tages op på forældremøderne mht. fødselsdage, som er et forældreanliggende.

Skolen uddeler kun sodavand, slik og kage ved særlige mærkedage. Det foreslås, at forældrene vælger en sund kage eller noget alternativt frem for slik og flødeboller.

## **Bevægelsespolitik**

Skole og hjem samarbejder om, at eleven gennem motion og bevægelse får positive oplevelser.

## **Overordnede mål er**

- at bevægelse skal medvirke til at fremme elevens sundhed og trivsel samt understøtte motivation og læring i skolens fag
- at fremme elevernes tænkning mhp at skabe lyst til bevægelse og give forståelse for de positive sider af fysisk aktivitet
- at bevægelse integreres som en naturlig del af undervisningen
- at udvikle samarbejdet med det lokale forenings- og idrætsliv med henblik på at inddrage dette aktivt i undervisningen

## **Faktiske forhold på skolen og i SFO**

- alle elever har i gennemsnit 45 minutters bevægelse om dagen
- motion og bevægelse indgår som en integreret del af undervisningen
- børnehaveklasse og 1. årgang har 2 lektioners idræt om ugen
- legepatruljen igangsætter lege med eleverne i indskoling
- 4.årgang har svømmeundervisning i foråret
- der afholdes sundhedsuge i uge 41
- hele skolen deltager i Skolernes årlige motionsløb
- alle elever har adgang til legeaktiviteter, så som udendørs bordtennis og bolde
- skolen deltager i udvalgte kommunale idrætsstævner
- i uge 10 er der ekstra fokus på bevægelse
- i SFO fokuseres på at skabe positive og inkluderende rammer for bevægelse og fysisk udfoldelse for alle børn
- SFO benytter skolegård, legeplads og hal

## **Skolen går altid i dialog med hjemmet, hvis elevens kost- og motionsvaner giver anledning til bekymring**

Revideret af medarbejdere, ledelse og Fællesbestyrelsen, 2019.