

Vision

Eleverne sikres optimale betingelser for indlæring og trivsel gennem hele skoledagen.

Overordnet mål

En række undersøgelser viser, at livsstils-faktorer på forskellig vis har betydning for elevernes indlæring og trivsel. Det understreger vigtigheden af, at børns og unges sundhed er et fælles anliggende for skole og forældre.

De 5 livsstils-faktorer, som påvirker folkesundheden mest, er mad og måltider, tobak/nikotin, alkohol, fysisk aktivitet og mental sundhed. Derfor er det områder, der, ud over undervisningsrelaterede indsatser, skal være fokus på.

Risbjergskolens sundhedspolitik dækker derfor følgende områder

- Mad og måltider
- Fysisk aktivitet
- Mental sundhed
- Tobak og andre nikotinholdige produkter
- Alkohol og andre rusmidler

MAD OG MÅLTIDER

MÅL OG HANDLINGER

En sund og varieret kost kan medvirke til at forbedre elevens præstation og koncentration i skolen.

Målet er, at forældre og elever træffer bevidste og oplyste valg om skoledagens madpakker og mellemmåltider, og at skolen understøtter det sunde kostvalg.

Risbjergskolen vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om sund, ernæringsrigtig kost. Det skal være muligt at købe mælk, samt forskellige sunde frokosttilbud som supplement til den medbragte madpakke.

Slik, sodavand og tilsvarende usunde mad- og drikkevarer fremmer ikke koncentrationen og er derfor ikke en del af hverdagens kost, men kan undtagelsesvis forekomme ved klasse-/fællesarrangementer.

Energidrikke må under ingen omstændigheder medbringes på skolen.

I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Elever og ansatte arbejder med begrebet sundhed i løbet af skoleåret med henblik på at fremme elevernes mulighed for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet.
- I forbindelse med undervisningen i hjemkundskab arbejder eleverne med kost og sundhed.
- Skolens lærere og pædagoger (teams) er opmærksomme på eleverne – og kontakter forældrene, hvis de observerer, at elever udviser sult eller ser ud til at mangle energi.
- Skolen tilbyder omdeling af skolemælk (<https://www.skolemælk.dk/>) og let adgang til koldt drikkevand.
- Der er mulighed for et sundt og varieret alternativ til madpakken (<https://kanpla.dk/>)
- Elever på 7.-9. årgang har tilladelse til at forlade skolen i f.eks. pauserne. De må ikke bringe slik, sodavand eller tilsvarende usunde mad- og drikkevarer med tilbage til skolen.

Hvis den slags bringes med tilbage trods forbuddet, vil skolens personale, hvis de ser det, inddrage tingene og først udlevere dem til eleven efter skoledagens ophør.

- I spisepausen foregår spisning på 0.-6. årgang samlet i klasseværelset med en lærer/pædagog til stede. Der skal være ro og tid til at spise.
- Lærere/pædagoger understøtter eleverne i at respektere hinandens madpakker.
- SFO'en tilbyder morgenmad til børn i morgenmodul. Det kan være havregrød, havregryn, minifras, A-38 (eller andre produkter uden sukker) med drys/müsli og frisk frugt.
- I SFO'en er der mulighed for at få en let snack mellem kl. 14.00 og 14.30.

DET FORVENTES

- at eleverne har spist et sundt og nærende morgenmåltid inden de kommer i skole, samt at forældrene sørger for, at de får minimum et sundt og varieret middagsmåltid og gerne et mellemmåltid, så disse dækker elevernes ernæringsbehov for hele skoledagen.
- at klassens forældre aftaler, om der skal medbringes noget spiseligt på fødselsdage. Skolen opfordrer til, at der også her kan tænkes sundt.
- at forældrene understøtter eleverne i at respektere hinandens madpakker.

FAKTA

En usund kost kan have en negativ indflydelse på børn og unges faglige præstation. Børn, der spiser sundere – dvs. morgenmad hver dag og tilstrækkelige mængder frugt og grønt og mejeriprodukter – klarer sig bedre i skolen. Undersøgelser peger på, at der er en positiv sammenhæng mellem børns kostvaner og karakterer. Børn, der spiser sundt, er også mere tilbøjelige til at deltage og være opmærksomme i undervisningen. Således viser undersøgelser, at børn, der er sultne eller mangler vitaminer og mineraler, er mindre opmærksomme i klassen, deltager mindre i undervisningen og præsterer dårligere. Tilstrækkeligt med væske i form af vand er også med til at forbedre den kognitive funktion og indlæring hos børn og unge. (Kilde: Er du for sød? Undervisningsmateriale om anbefalinger til en sund livsstil til brug i folkeskole)

LINKS

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Kostråd og mange opskrifter på madpakker til forældre. Desuden mulighed for at lave sin egen sundhedsprofil ved hjælp af et kostkompas. Sundhedsprofilen kan laves fra 4. klasse og op. Råd og vejledning om madhygiejne og madpolitik for kommuner, skoler og børneinstitutioner.

<https://www.madklassen.dk/>

Indeholder undervisningsforløb for ca. 3. til 6. klasse. Opskrifter på bl.a. madpakker, mellemmåltid, klassefest og bålmad.

www.6omdagen.dk

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/hjaelp-til-madpakken/>

FYSISK AKTIVITET

MÅL OG HANDLINGER

Risbjergskolen vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden og praktisk erfaring om vigtigheden af fysisk aktivitet. Eleverne skal opleve, at den daglige motion og bevægelse kan foregå i alle fag og ikke kun i idræt.

Eleverne skal gives gode muligheder for bevægelse i deres pauser. Skolens rammer og fysiske faciliteter skal derfor understøtte fysisk aktivitet

I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Skolens lærere og pædagoger er bevidste om at organisere dagen således, at motion og bevægelse indgår i de faglige læreprocesser, hvor det giver mening.
- Bevægelse inddrages i undervisningen.
- Ekskursioner og lignende foregår på cykel, når elevernes alder og afstanden tillader det.
- Skolen deltager i "Alle børn cykler", en årlig børne-motionskampagne.
- Der afholdes motions- og idrætsdag.
- Legepatrulje for 0.-3. årgang i 10-frikvarteret.
- 0.-3. årgang er ude i alle frikvarterer.
- Fritagelse fra idræt mere end 14 dage kræver erklæring fra læge eller lign. fagperson.
- Hvis eleverne har glemt tøj i idræt, har skolen et sæt, de kan låne.
- Alle bader efter idræt.

DET FORVENTES

- at forældrene sikrer, at deres børn medbringer idrætstøj og håndklæde de dage, hvor der forekommer idræts- eller svømmeundervisning.
- at forældrene lærer deres børn den bedste gå- og cykelvej til skole, og støtter børnene i at transportere sig ved egen kraft.

FAKTA

Nye undersøgelser peger på, at bevægelse styrker de kognitive processer, som forudsætter læring. Det kommer tydeligst til udtryk i de yngste klasser. Bevægelse styrker både motorik, koncentrationsevne og skolepræstationer. Især børn, der har store motoriske problemer ved skolestart, vil have glæde af motorisk træning. AKTIVE BØRN TRIVES BEDRE. Bevægelse styrker børns selvværd og trivsel. Selvværd har stor betydning for barnets psykiske velvære og dermed stor betydning for barnets indlæringsevne. Et barn med et godt selvværd er desuden bedre til at håndtere oplevelser af succes og nederlag, hvilket øger barnets livskvalitet og trivsel.

(Kilde: Sundhedsstyrelsen)

Børn skal have mulighed for at udfolde sig ved fra en tidlig alder at blive stimuleret til at bevæge sig både inde og ude. Forældre og personale i vuggestuer, børnehaver og skoler skal sammen løse denne vigtige opgave. Det vil bl.a. kræve, at der afsættes tid til at lade barnet gå (og løbe) på egne små ben i stedet for at blive transporteret i klapvogn, i cykelanhænger eller i bilens autostol.

Børn, der er fysisk aktive, har større selvtillid og højere stresstærskel end fysisk inaktive børn. Børn, der bruger mere tid på fysisk aktivitet end gennemsnittet, klarer sig godt i de boglige fag.
(Kilde: Sundhedsstyrelsen)

LINKS:

<https://www.sst.dk/~media/41F8AF24985D414097A27B16E0FA634B.ashx>

Sundhedsstyrelsens pjece vedrørende "Fakta – børn og bevægelse"

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-5-17-aar.ashx>

MENTAL SUNDHED

MÅL OG HANDLINGER

Ifølge sundhedsstyrelsen defineres mental sundhed således:

”Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv.”

Risbjergskolen vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at elevernes mentale sundhed understøttes således, at grundlaget for trivsel og læring er til stede. Desuden skal eleverne bevidstgøres om hvilke faktorer, der har indflydelse på deres mentale sundhed – og hvilke muligheder de selv har for at påvirke denne.

I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- I klasseregi foregår der trivselsarbejde, klassemøder og elevsamtaler.
- Skolen har AKT-lærere/pædagoger (AKT: Adfærd – kontakt – trivsel), der kan yde indsats omkring en klasse og/eller enkeltelever.
- Risbjergskolen er mobilfri med henblik på at styrke elevernes fællesskab i pauserne og koncentration og opmærksomhed i undervisningen.
- Der er mulighed for at udbyde Yoga/mindfulness som valgfag på 9. årgang. Derudover kan Yoga/mindfulness inddrages i klassernes dagligdag.
- PPR (pædagogisk, psykologisk rådgivning) kan inddrages i forhold til enkelte elever.
- Elever over 12 år/6. klasse kan kontakte Headspace (<https://headspace.dk/>).

DET FORVENTES

- at forældre sørger for, at deres børn får den nødvendige søvn og møder udhvilet i skole.
- at forældrene er opmærksomme på deres børns mentale sundhed og kontakter lærerne/pædagoger ved eventuel bekymring.
- at forældrene er lydhøre for skolens fagprofessionelles eventuelle bekymringer og forslag til tiltag/ændringer.

FAKTA

De fleste børn og unge trives godt, men en del oplever, at de er utilfredse med deres liv. De føler sig forkerte og ensomme, er utilfredse med deres krop eller ikke selv stoler på, at de kan noget. Det er særligt vigtigt at sætte ind overfor dårlig mental sundhed hos børn og unge, da nogle ellers er i risiko for at udvikle egentlige psykiske lidelser.

Talrige undersøgelser viser, at dårlig mental sundhed blandt unge er relateret til en række andre faktorer såsom fysisk helbred og sundhedsadfærd. Unge, der giver udtryk for at have dårlig mental sundhed, ryger og drikker ofte mere end andre unge, og de trives ofte dårligere i skolen.

Ungdomsårene er præget af store forandringer, som er med til at skabe grobund for nye vaner og ny adfærd, der ofte fastholdes ind i voksenlivet. Det er derfor en periode, hvor der er oplagte muligheder for at påvirke unges mentale sundhed ved også at arbejde med de mange omkringliggende faktorer.
(Kilde: Sundhedsstyrelsen)

LINKS:

<https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed/mental-sundhed-blandt-boern-og-unge>

<https://www.sst.dk/da/Viden/Mental-sundhed>

Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge. Et systematisk review.

https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Digital-sundhed/Digitale-enheders-betydning-for-soevn-hos-0-15-aarige-boern-og-unge.ashx?sc_lang=da&hash=64604D81BC0DFD6DEF8FE221EC3E12E4

TOBAK OG ANDRE NIKOTINHOLDIGE PRODUKTER o.a.

MÅL OG HANDLINGER

Risbjergskolen vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om tobaks- og andre nikotinholdige produkter og følgevirkninger af brugen disse. Det er ikke tilladt at ryge cigaretter, e-cigaretter, puff bars, bruge snus eller skrå, tage lattergas samt at indtage øvrige euforiserende stoffer i skoletiden.

Såvel i skoletiden som uden for skoletiden er det ikke tilladt at ryge cigaretter, e-cigaretter, puff bars, bruge snus eller skrå, tage lattergas eller indtage øvrige euforiserende stoffer på skolens matrikel, hverken uden- eller indendørs. Dette gælder elever, medarbejdere, forældre samt andre.

I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Der kan afholdes møder i SSP-regi (skole, socialforvaltning, politi) vedrørende bl.a. rygning på 6. årgang – møderne er for elever og forældre.
- I forbindelse med biologi og idræt arbejdes der med følgevirkninger af rygning, indtagelse af stoffer mv.
- Forældre kontaktes, hvis elever ses ryge mv. i skoletiden.
- Der etableres rygestop-kurser for dem, som ønsker dette.

DET FORVENTES

- at forældrene bidrager til drøftelser om rygning mv.
- at forældrene loyalt bakker op om forbuddene vedr. rygning, brug af snus mv.

FAKTA

- Omkring 5 pct. af de 13-årige ryger hver dag eller en gang imellem. Det betyder, at 95 pct. ikke ryger.
- Blandt de 15-årige er der flere, der ryger hver dag eller en gang imellem (17 pct.). Men det er stadig langt de fleste, der ikke ryger (83 pct.).
- Det er kun cirka 5 pct. af 15-årige elever i grundskolen, der ryger hver dag. Omkring 30 pct. af de 15-årige har prøvet at ryge, men det er stadig langt de fleste, der aldrig har prøvet det (70 pct.). (Kilde: Kræftens Bekæmpelse)

LINKS:

- <http://www.cancer.dk/>
- [Velkommen til X:IT \(xit-web.dk\)](#)
X:IT er en indsats, der forebygger, at elever i grundskolen begynder at ryge. X:IT er sat sammen af tre elementer, der i kombination kan holde unge røgfri: Røgfri skoletid, kompetencegivende undervisning og inddragelse af forældre.
- [Forældre - Røgfri Fremtid \(cancer.dk\)](#)
Som forælder har du stor indflydelse på dit barns holdning til rygning. Ved at tage afstand til rygning, er der mindre risiko for, at dit barn begynder at ryge. Derfor er snakken med dit barn om tobak vigtig. Få inspiration og redskaber til at tage snakken her.

ALKOHOL OG ANDRE RUSMIDLER

MÅL OG HANDLINGER

Risbjergskolen vil i samarbejde med forældrene være medvirkende til, at eleverne får viden om alkohol og i den sammenhæng oplyse eleverne om de sundhedsskadelige konsekvenser, der kan være i forbindelse med indtagelse af alkohol og andre rusmidler.

I arbejdet med ovenstående gør vi bl.a. følgende:

- Der kan afholdes møder i SSP-regi (skole, socialforvaltning, politi) vedrørende bl.a. alkohol og andre rusmidler på 5./6. og 7. årgang.

På dette møde tilstræbes det, at forældrene udarbejder alkoholaftaler.

- I forbindelse med biologi arbejdes der med alkoholens følger og virkninger.
- Elever må ikke indtage alkohol eller andre rusmidler på skolen i skoletiden eller i forbindelse med skole-/klassearrangementer.
- Forældrene kontaktes ved kendskab til elevens indtagelse af alkohol- eller andet rusmiddelbrug.

DET FORVENTES

- at forældrene ærligt bidrager til drøftelser om alkohol og andre rusmidler.
- at forældrene loyalt bakker op om forbuddene vedr. alkohol og andre rusmidler.
- at forældrene loyalt bakker op om en evt. alkoholaftaler, der er indgået på klasseniveau.
- at forældrene er velovervejede omkring deres eget eventuelle alkoholindtag i forbindelse med klassearrangementer uden for skolens regi, forældrearrangerede koloniturer osv.

FAKTA

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn under 16 år slet ikke drikker alkohol.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til børn og unge er baseret på undersøgelser af sammenhængen mellem alkoholforbrug og risikoen for at komme til skade, blive syg, opleve noget ubehageligt eller senere få et overforbrug af alkohol. De unge, som ofte drikker sig fulde, er også de unge, som er i størst risiko for at komme ud for en ulykke eller gøre noget som de senere fortryder. Desuden er de unge, der drikker meget i risiko for også at komme til at drikke meget, når de bliver voksne.

Det går galt for mere end 2000 hvert år. Hvert år mister flere end 2000 unge helt kontrollen med, hvor meget de har drukket og bliver indlagt med alkoholforgiftning. I virkeligheden er tallet måske mange gange større, fordi mange unge, der drikker sig berusede, ikke får den hjælp, de egentlig har brug for. En alkoholforgiftning er en stor belastning for alle kroppens organer. Derfor er det vigtigt at holde øje med genstandene.

(Kilde: Sundhedsstyrelsen)

LINKS:

<https://www.sst.dk/da/viden/alkohol/alkoholforebyggelse/sundhedsstyrelsens-udmeldinger-om-alkohol>

Fakta: Unges alkoholforbrug | Alkohol & Samfund (alkohologsamfund.dk)

S
u
n
d
h
e
d
s
p
o
l
i
t
i
k
k
e
n

e
r

g
o
d
k
e
n
d
t

a
f

S
k
o
l
e
b
e
s
t
y
r
e
l
s
e
n

d