

Sundhedsvision

En god alsidig udvikling omfatter også elevernes sundhed og trivsel.

På Nørrebro Lilleskole anlægger vi et bredt perspektiv på sundhed. Vi ønsker at sætte rammer i skolen for at fremme både elevernes fysiske, mentale og sociale sundhed. Elevernes sundhed har stor betydning for deres daglige trivsel i og udenfor skoletiden, som er en vigtig forudsætning for et godt og sundt liv, samt deres faglige udvikling.

	Beskrivelsen	Forventningen	Prioriteringen/fokuspunkter
Madkulturen	Sund alsidig kost, der giver energi til skoledagen og som bidrager til barnets sundhed.	Eleverne får morgenmad hjemmefra og medbringer en madpakke (eller penge til at handle for), så de er klar til at deltage aktivt i undervisningen og samværet.	Eleverne følger de konkrete anbefalinger for indtag af mad- og drikkevarer i sundhedsvisionen i samarbejde med forældre og de ansatte på skolen.
Bevægelse og Idræt	Idræt, motion og bevægelse skal være en kilde til elevernes glæde, samvær, sundhed og trivsel.	Eleverne deltager aktivt, omklædt og engageret i undervisning og samvær omkring idræt og bevægelse.	Det tilstræbes at indlægge idræts-, lege- og bevægelsesaktiviteter i undervisningen, som tilrettelægges alsidigt og motiverende, så alle kan deltage i skole og SFO.
De fysiske omgivelser	Omgivelserne skal kunne bidrage til børnenes sundhed og trivsel, indeklimaet, støjrreduktion og møbler.	Eleverne viser hensyn til skolens omgivelser og inventar og passer på vores fælles omgivelser.	Klasseværelser, gange, og andre arealer er i god stand og danner en god ramme om elevernes trivsel og sundhed. Herunder forhold som luftkvalitet, lys, inventar og akustik er i orden.
Det sociale miljø	Et trygt, anerkendende og respektfuldt socialt miljø fremmer elevernes sundhed og trivsel. Derudover arbejdes der med Mindfulness på skolen.	Eleverne omgås med hinanden og personalet på en god, anerkendende og respektfuld måde. Eleverne gør skolen opmærksom på egen og andres mistrivsel.	Undervisningen på skolen er præget af tryghed, anerkendelse og respekt. Personalet og forældre tager ansvar for at skabe et godt socialt miljø. Alle elever får mulighed for at bidrage til skolens fællesskab. Der arbejdes med trivsel kollektivt og på individuel basis. Derudover fokuseres der på mentalisering skærm politik.



Hensigtserklæring og forventninger til skole og forældre:

Der arbejdes på, at alle elever på skolen har en sund hverdag. Derfor skal mad og drikke på skolen vælges med omhu, da det skal fremme det enkelte barns sundhed, men også for skolemiljøet og den verden vi lever i.

Skole og forældre arbejder sammen om at skabe en hverdag på skolen, hvor eleverne spiser varieret og forholdsvis uforarbejdet mad, og drikke begrænses til mælk eller vand.

Det betyder, at mad og drikke, der kan betragtes som en stimulans, (fx energidrik, tomme kalorier, sodavand, mm.), ikke er ønsket i skoletiden, hverken på skolen eller udenfor skolen. Det anbefales, at alle elever har en drikkedunk med vand med i skolen.

Se [myndighedernes anbefalinger](#) for inspiration.

Det tilstræbes, at undervisningen i madkundskab og madværksted i Galaksen ligeledes er baseret på ovenstående hensigter, dog med det forbehold, at undervisningen følger retningslinjerne for faget madkundskab.

Derudover holder Galaksen *fælles fødselsdag* for elever i Galaksen en gang om måneden, hvor der kan serveres kage. Ellers er alle madvarer i Galaksen baseret på sunde råvarer og mad, der hovedsageligt er vegetarisk. Dette gælder også i forhold til fælles skoleaktiviteter og møder på skolen.

Motion og bevægelse:

Det tilstræbes at der er indlagt "krop og bevægelse" i hver moduls undervisning. Det samme gælder for Galaksens i tidsrum med frie lege og andre aktiviteter.

Forældrenes rolle

Vi forventer at børn kommer i skole med sunde og nærende madpakker, der giver energi til hele dagen. Vi frabeder os slik og lignende i madpakkerne.

Skolen anbefaler at man til særlige lejligheder i klasserne uddeler fx

- Frugt skåret i stykker
- Tørret nødder og frugt / frugtstænger
- Rosiner
- Muffins / småkager / kage

(på skolen frabedes slikkepinde og andre madvarer på pinde at hensyn til børnenes sikkerhed)

Skolen anbefaler, at forældrene i de enkelte klasser til det første forældremøde i august/september, orienterer hinanden om elever med allergier, så der kan tages hensyn til det når der uddeles/spises sammen.

Særlig for klasser med udgangstilladelse:

- For elever, der har udgangstilladelse; det ikke tilladt at bringe slik, chips, dåser/pantflasker med i skolen. Dette bliver konfiskeret i så fald man medbringer det på skolens matrikel.
- Vi anbefaler at forældre til børn med udgangstilladelse laver fælles aftaler om madpakker / fælles spisepause på skolen, evt. til første forældremøde i august/september.