

# Sundhed

***”Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom.”***

I Eskilstrup Børne- og skolefællesskab har vi særligt fokus på børn og voksnes fysiske og mentale sundhed. Vi tror på at fysisk og mental sundhed er grundstenene for god læring og det gode liv. Det understøttes i hverdagen af tydelige rammer og forventninger til skolen og daginstitutionerne. Det kommer til udtryk gennem fokus på kost-, bevægelse- og trivselsfremmende indsatser på alle matrikler, som er med til at sætte retningen for vores børn og voksnes hverdag. Vi ser det som en væsentlig del af vores opgave at forme det hele menneske og påvirke børn og voksnes sundhedsvaner og livsstil på livsvarig sigt.

## **Kost**

Vi har en fælles kostpolitik som afspejler det fælles syn vi har på koster påvirkning på menneskets udvikling og læring. Vi ønsker at give vores børn et forståelse for sammensætningen af det de indtager af kost og derved kvalificere det sunde valg af det de spiser. Det betyder at:

- Vi er en del af projekt ”hjernemad” og serverer nærende morgenmad på alle matrikler
- Vi arbejder med konceptet ”Boost” i madkundskab.  
(<https://www.regionsjaelland.dk/Kampagner/broen-til-bedre-sundhed/Sunduddannelse/Sunduddannelseksemples/Sider/Boost.aspx>)
- Vores madordninger i daginstitutionerne arbejder med en økologisk, varieret og sund madplan, som laves i tæt samspil med børnene.
- Skolens bod gennemføres som et samspil med institutionernes madordning og finansieres via brugerbetaling, samt tilskud fra den samlede økonomi.
- Vi har en fælles kostpolitik som gælder både elever og ansatte.

## **Fysisk sundhed**

Bevægelse i løbet af dagen fremmer motivation, læring og trivsel. Det er derfor en vigtig del af børnenes hverdag, at bevæge sig og få motion. Det understøtter vi ved at:

- Skolen tilstræber at alle børn har 45 minutters daglig bevægelse i forbindelse med skoledagen.
- Der indlægges motionsbånd ind i løbet af skoledagen på 0. – 4. Klasse trin 2 – 3 dage om ugen ud over den obligatoriske idrætsundervisning.
- Vi deltager i projektet ”alle børn cykler”
- Skolen har et klassesæt med cykler til eleverne på mellemtrinnet og udskoling.
- Der er særligt fokus på, at alle børn bevæger sig og er fysisk aktive i løbet af dagen i daginstitutionerne.

## **Mental sundhed**

Det er en forudsætning for alle børns læring at være i mental trivsel. Vi ønsker at skabe en fundament for vores børn og unge, som styrker det enkelte barn selvforståelse, forandringsparathed og selvværd. Derfor gør vi:

- Vi har en fælles trivselspolitik
- Vi tolerer ikke mobning
- Vi arbejder med "bamsevenner" på tværs af alle matrikler
- Vi arbejder med projektet "god tone" i samspil med elevrådet
- Vi arbejder med Stærke sammen på mellemtrinnet <https://redbarnet.dk/skole/boerns-rettigheder/staerke-sammen/>
- Vi er en del af trivselsprojektet TRIV NU. <https://www.trivnu.dk/>

## **Princip for Sundhed, Udeliv og Samskabelse.**

*Det forventes at alle medarbejdere medtænker Sundhed, Udeliv og Samskabelse i planlægningen af aktiviteter og undervisning.*

*Det forventes at temaerne i de 3 profiler fremgår af årsplaner og forløbsbeskrivelser, og i den pædagogiske praksis.*

*Der ønskes en stor metodisk frihed hos personalet i alle afdelinger til at arbejde med principperne for Sundhed, Udeliv og Samskabelse.*

*Det er intentionen at Eskilstrup Børne- og Skolefællesskabs profilområder står tydeligt i børnenes hverdag.*

---

*Fie Bjørnholt-Schou*

*Formand*

---

*Klaus Kronow*

*Leder af Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab*