

Aabybro Friskole

Sundhedsprofil

Overordnet mål:

At skabe sunde kost- og motionsvaner hos børn og unge med henblik på at fremme sundhed og velvære, samt at skabe gode forudsætninger for læring.
At forebygge kost- og motionsrelaterede sygdomme.

Fokus på sunde madvaner

Mål

At inddrage forældre og elever i en bevidstgørelse om betydningen af at spise en sund kost.

Handleplan

- I alle teams planlægges mindst hvert andet år undervisningsforløb, hvor der sættes fokus på sundhed/sund kost.
- Der skabes gode rammer i forbindelse med spisning af madpakker. Alle klasser spiser med en lærer. Eleverne skal blive i klassen, og elektroniske medier må ikke benyttes, mens der spises.
- Der sættes fokus på hygiejne i forbindelse med spisning og toiletbesøg i indskoling.
- I hjemkundskabsundervisningen lægges der vægt på sunde madvaner.
- Indtagelse af kage, slik, sodavand mv. i skoletiden begrænses til særlige begivenheder.
- Oprettelse af en skolebod bestyret af elever efter retningslinjer, som sikrer, at udbuddet af varer er i overensstemmelse med skolens sundhedsprofil.
-

Skolen tilbyder:

- Madordning i samarbejde med Aabybro Bageri, hvor eleverne hver dag kan købe et mindre, sundt måltid mad.
- Mælkeordning.
- Frugtordning i formiddagspausen.
- Frisk vand fra koldtvandsautomat.
- Et sundt og enkelt morgenmåltid.

Glitner tilbyder:

- Et sundt og varieret eftermiddagsmåltid, hvor frugt og grønt indgår flere gange om ugen.

Fokus på motion og bevægelse

Mål:

At børn og unge er fysisk aktive hver dag.

Børn og forældre skal være bevidste om betydningen af motion og bevægelse.

Handleplan

- Skolens pauserum og udearealer skal være indrettet, så eleverne motiveres til aktivitet og bevægelse.
- Der sættes fokus på at udnytte muligheder for mere motion i dagligdagen.
- I forbindelse med projektuger o. lign. undervises i betydningen af motion, frisk luft og sund livsstil. ??????
- Fokus på at fysiske aktiviteter skal inddrages i alle fag.

Skolen tilbyder:

- Elever bh.kl. - 3. kl. holder frikvarter ude mindst 40 minutter hver dag.
- Elever i 4.- 6. kl. holder frikvarter ude i mindst 20 min. hver dag.
- Elever i 5.- 9. kl. går eller cykler til idræt og fysikundervisning i midtbyen.
- Elever i bh.kl. – 6. kl. modtager svømmeundervisning 1 lektion om ugen.
- Gode udendørs legemuligheder.
- Bordtennis, airhockey, bolde, m.v.
- Idrætsdage, motionsdag.
- Deltagelse i kampagner vedr. gå/cykle til skole.
- Gåtur for alle elever en gang om ugen.

Handleplan/vision for nye tiltag

- Flere legeredskaber på legepladsen.
- Kasser med legeredskaber på legepladsen (bolde, sjippetov o.s.v.)
- Flere tilbud, der kan motivere de store elever til at komme ud.
- Legepatrulje.

Evaluering

Sundhedsprofilen evalueres løbende i personalegruppen og bestyrelsen.

Forelagt og vedtaget i aug. 2013