



Karlskov Friskole har fokus på at fremme elevernes trivsel. Det gør vi i samarbejde med forældrene, hvor vi ønsker at give eleverne viden om sund kost og vigtigheden af at bevæge sig hver dag. Desuden ønsker vi at fortælle vores elever, at alle har medansvar for at vi trives og har det godt på skolen.

Vi har en kost- og sundhedspolitik, der har til formål at understøtte sundhed og trivsel hos vore elever. Den er ment som en hjælp, en rød tråd, der kan vise vejen i hverdagen. Det er vores ønske, at alle elever må trives, udvikles og uddannes til at træffe gode og sunde valg og opnå en sund livsstil.

Kost- og sundhedspolitikken er ikke statisk, men vil være dynamisk, da der vil være nye tiltag, der udvikles efterhånden som idéer opstår og bliver iværksat. Hvis nogle sidder inde med gode forslag til, hvordan vi kan udvikle og forbedre vores tiltag, vil vi meget gerne høre fra jer.

Mål:

- at eleverne rustes til at træffe sunde valg
- at sundhed er en integreret og synlig del af skolens kerneopgave
- at elever og forældre aktivt involverer sig i og har indflydelse på det sundhedsfremmende arbejde

Kost

Principper for arbejdet med kost:

- der er mulighed for at indtage sin mad i samvær med andre, hvor der en pædagogisk medarbejder tilstede

- arbejdet med sund mad og drikke indgår løbende i læringsaktiviteter gennem hele skoleforløbet
- arbejdet med mad og drikke skal medvirke til bevidstgørelse om forskelligheder, eksempelvis traditioner, kulturer mm.
- usunde og sukkerholdige mad- og drikkevarer begrænses i skolens hverdag

Forventninger:

- eleverne får hjemme en god morgenmad, der giver energi til at starte indlæringen
- alle elever får en god frokost, så der er energi til resten af skoledagen
- forældrene forholder sig til og bakker op om skolens sundhedspolitik
- klasse-/kontaktlærer bringer politikken i spil på forældremøder flere gange i løbet af et skoleforløb, evt. i samarbejde med sundhedsplejersken

Nuværende initiativer:

- mad indtages i klassen (fællesskab, ro, fokus)
- skolen tilbyder mælkeordning via Skolemælk
- der er adgang til frisk vand
- alle børn tilbydes frugt i 10-pausen (udskåret frugt klar til at spise)
- der undervises gennem hele skoleforløbet i, hvad sund kost er, og hvilken betydning det har "at leve sundt"
- der udbydes et linjefag i overbygningen, hvor sundhed og trivsel er omdrejningspunktet
- SFO tilbyder et let måltid mad om eftermiddagen

Nye tiltag kunne være, at:

- udvalget i skoleboden understøtter sundhedspolitikken
- undervisningen i faget Madkundskab på 6. klassetrin medvirker til at sætte sund kost på dagsordenen
- linjefaget Outdoor og Sundhed bl.a. vil have fokus på en sund livsstil, heriblandt sund og næringsrigtig kost

Bevægelse

Principper for arbejdet med bevægelse:

- bevægelse indgår som en integreret del af dagligdagen – både i læringssituationer og frikvarterer
- skolen prioriterer gode rammer for bevægelsesaktiviteter

Kost- og sundhedspolitik



Forventninger:

- alle elever medbringer idrætstøj til idrætstimerne
- alle elever deltager aktivt i bevægelsesaktiviteter
- forældre og skole skal sammen støtte eleverne i at få 60 minutters bevægelse hver dag – i skole og fritid

Nuværende initiativer:

- gåtur eller anden bevægelse hver dag i indskoling, mellemtrin og overbygning
- fælles idrætsdag med friskolerne
- motionsdag fredag uge 41
- cykelsponsorløb første lørdag i september

Nye tiltag:

- fokus på at inddrage bevægelse og leg i læringsituationer

Trivsel

Principper for arbejdet med trivsel:

- skolen prioriterer elevernes og personalets trivsel
- skolens fysiske læringsmiljø er trivselsfremmende
- skolen har en trivselspolitik
- skolen prioriterer fællesskabsfølelse og gode sociale relationer
- skolen har fokus på udsatte elever

Forventninger:

- det er vigtigt, at forældre omtaler skolen positivt og ikke drøfter eventuelle problemstillinger, når der er elever tilstede
- vi forventer, at forældre indgår aktivt i et samarbejde, hvis der opstår udfordringer
- alle voksne omkring børnene skal være gode rollemodeller

Nuværende initiativer:

- trivsel indgår som en integreret del af elevsamtalen

- velfungerende klasseforældreråd med et årligt fællesmøde
- fælles morgensamling hver dag for alle skolens elever
- emneuger på tværs af årgange

Nye tiltag kunne være, at:

- vi udvikler vores skole-hjem-samarbejde
- vi udvikler nye tiltag, hvor eleverne på tværs af årgange får gode oplevelser sammen