



**OVERLUND
SKOLE**

SUNDHEDSPOLITIK

FORMÅL:

Skolebestyrelsen ønsker i samarbejde med elever, medarbejdere og ledelse, at

- fremme elevernes alsidige udvikling.
- understøtte elevernes daglige og fremadrettede sundhed og trivsel.
- sikre bevægelse hver skoledag.
- sikre sund madkultur og sunde madvaner.

Skolebestyrelsen ønsker desuden at bidrage til at opfylde de 3 kommunale mål, som Børne- & Ungeudvalget har fastsat, at

- flere skal have en ungdomsuddannelse og tilknytning til arbejdsmarkedet.
- færre føler sig ensomme.
- flere er sunde og fysisk aktive.

Vi ved, at børn og unges sundhed har stor betydning for deres daglige trivsel, og ligeledes er deres sundhed en væsentlig forudsætning for et godt liv.

Skolen er en central arena til at understøtte børn og unges forståelse af begrebet sundhed både i forhold til formidling af viden om sundhed og i forhold til at sikre sunde vaner samt fysisk og psykisk velvære.

På Overlund Skole tager vi et bredt perspektiv på begrebet sundhed, som vi definerer ved:

- Fysisk sundhed
 - at foretrække ernæringsrigtig og varieret mad
 - at være fysisk aktiv
- Mental sundhed
 - at have selvværd
 - at have et positivt mindset i forhold til egne læringsprocesser
- Social sundhed
 - at have gode relationer til både voksne og børn
 - at trives og være glad
 - at alle har en ven

HANDLING:

På Overlund Skole understøtter vi i samarbejde med forældrene elevernes sundhed med udgangspunkt i fire temaer, som indgår i undervisningen på alle klassetrin:

- **Madkultur** side 2
- **Bevægelse** side 3
- **Omgivelser** side 4
- **Social trivsel** side 5

Princippet er vedtaget af skolebestyrelsen 13.06.2022

Gitte Lund
Bestyrelsesformand

Stine Bohnstedt
Skoleleder



OVERLUND
SKOLE

SUNDHEDSPOLITIK MADKULTUR

FORMÅL:

Skolebestyrelsen ønsker i samarbejde med elever, medarbejdere og ledelse at understøtte en **madkultur**, hvor elevernes kost hovedsageligt følger de officielle danske kostråd samt tandlægeforeningens anbefalinger:

- <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>.
- <https://www.tandlaegeforeningen.dk/til-patienter/livsstil/kost-taender-og-mund/>

Sund og varieret mad giver energi til skoledagen og bidrager til barnets sundhed og læring.

HANDLING:

Overlund Skole anbefaler, at

- eleverne har spist morgenmad inden undervisning og medbringer en varieret madpakke hver dag, så de har energi til at deltage aktivt i undervisning og samvær.
- eleverne drikker vand til maden.
- eleverne spiser grønt og fiberrigt.
- eleverne kun ved særlige lejligheder deler slik eller kage ud i klassen.

Overlund Skole prioriterer, at

- servere en nærende morgenmad for de elever, der møder tidligt i SFO'en.
- skabe en god kultur omkring måltiderne, hvor der er afsat tid til at spise i fællesskab med andre børn og voksne
- undervise eleverne i morgenmadens og madpakkens betydning for indlæring
- undervise eleverne i at lave mad af gode råvarer i hjemkundskab og evt. i tværsuger
- invitere forældrene på 0., 5. og 7. årgang til møde, hvor sundhedsplejersken orienterer om den gode madpakke.



**OVERLUND
SKOLE**

SUNDHEDSPOLITIK BEVÆGELSE

FORMÅL:

Skolebestyrelsen ønsker i samarbejde med elever, medarbejdere og ledelse at understøtte elevernes fysiske **bevægelse**.

Idræt, motion og bevægelse er en væsentlig kilde til elevernes glæde, samvær, sundhed og trivsel, og den fysiske aktivitet er en naturlig og central del af hverdagen på Overlund Skole.

Overlund Skole ønsker flere elever, der går eller cykler til og fra skole.

HANDLING:

Overlund Skole forventer, at

- eleverne deltager aktivt og engageret i undervisning omkring idræt og bevægelse.
- at alle elever deltager omklædt og bader efter idræt.

Overlund Skole prioriterer, at

- alle elever bevæger sig mindst 45 minutter om dagen, hvor enhver form for bevægelse tæller med.
- eleverne undervises i betydningen af daglig motion, herunder effekten af åndedræt, kondition, muskelstyrke, kredsløb, fin- og grovmotorik.
- idræts-, lege- og bevægelsesaktiviteter tilrettelægges alsidigt og motiverende, så alle kan deltage både i skoletiden og i SFO'en.
- have særlig fokus på motorisk undervisning i indskoling.
- 0.-5. klasse afvikler alle pauser udenfor.
- inspirere elever til at være fysiske aktive i fritiden, hvorfor vi samarbejder med lokale foreninger og Klub Toften.



**OVERLUND
SKOLE**

SUNDHEDSPOLITIK OMGIVELSER

FORMÅL:

Skolebestyrelsen ønsker i samarbejde med elever, medarbejdere og ledelse at sikre skolens **omgivelser**, således at de understøtter elevernes sundhed og trivsel.

HANDLING:

Overlund Skole forventer, at

- eleverne bidrager aktivt til ro og orden på skolen.
- eleverne passer på skolens inventarer, møbler og computere.
- eleverne bidrager til god toiletadfærd på skolen.

Overlund Skole prioriterer, at

- eleverne undervises i god hygiejne.
- eleverne oplæres i god håndvask og god toiletadfærd.
- lufte ud i pauserne.
- skabe undervisnings- og legemiljøer, der understøtter bevægelse og fysisk aktivitet.
- klasseværelser, gange, centralrum og udearealer er rene og opryddet.
- alle tager ansvar for at holde skolen pæn og ren.
- der er gode rum og rammer for varieret udendørs leg og bevægelse for alle.



OVERLUND
SKOLE

SUNDHEDSPOLITIK SOCIAL TRIVSEL

FORMÅL:

Skolebestyrelsen ønsker i samarbejde med elever, medarbejdere og ledelse at sikre elevernes **sociale trivsel** via et trygt, anerkendende og respektfuldt socialt miljø.

HANDLING:

Overlund Skole forventer, at

- eleverne møder udhvidele til undervisning.
- eleverne omgås hinanden og lærerne på en god, anerkendende og respektfuld måde.
- alle bidrager til at tage ansvar for, at det er trygt at gå på Overlund Skole.
- vi taler ordentligt til hinanden og ikke om hinanden.
- elever, forældre og medarbejdere gør skolen opmærksom på egen eller andres mistrivsel.
- medarbejderne er gode rollemodeller.
- Overlund Skole er fri for energidrikke, rygetobak, røgfri tobak, alkohol og rusmidler.

Overlund Skole anbefaler, at

- forældrene fremmer gode vaner i tilknytning til deres børns søvn.
- eleverne ikke har skærmtid op til en time før, de skal sove, og at alle devices er på lydløs eller slukket efter sengetid.
 - På Viborg Kommunes hjemmeside kan I finde råd til søvnvaner.
Læs mere på: <https://viborg.dk/service-og-selvbetjening/boern-unge-og-familie/raadgivning-og-vejledning-til-familier/god-soevn-til-boern/#skolebarnet>

Overlund Skole prioriterer, at

- undervisning og samvær på skolen er præget af tryghed, anerkendelse og respekt.
- lærerne tager ansvar for at skabe et godt socialt miljø.
- elever gives lige muligheder for at deltage i og bidrage til skolens fællesskab.
- alle skal have en ven.
- undervisningen er varieret og fremmer lyst til bevægelse, således at vi forebygger overvægt og mistrivsel.