

Princip for sundhed – herunder kost, motion og bevægelse samt søvn – i Rødby Skole

På Rødby Skole er vi bevidste om, at læring, trivsel og sundhed hænger sammen. Det er derfor i Skolebestyrelsens interesse at sætte fokus på og fremme elevernes sundhed.

Rødby Skole følger naturligvis Lolland Kommunes Sundhedspolitik, men Skolebestyrelsen har et ønske om at præcisere enkelte områder med henblik på en forventning til skole, elever og forældre.

Skolebestyrelsen tilstræber at fremme elevernes engagement i egen sundhed samt forståelsen heraf – dette såvel fysisk som psykisk. Skolebestyrelsen ønsker, at elever på Rødby Skole oplever bevægelse i mange forskellige facetter som en naturlig og sjov del af hverdagen – dette således at den føles rar og givende.

På Rødby Skole rummer ovenstående princip om sundhed:

- Kost
- Motion og bevægelse
- Søvn

Skolebestyrelsen har ud over dette princip udarbejdet en "guide" (Guide til sundhed på Rødby Skole) som supplement til dette princip.

Kost:

Som udgangspunkt følges Fødevarerstyrelsens anbefalinger herunder de officielle kostråd.

Det er forældrenes ansvar, at eleven har en sund og fiberrig madpakke med hver dag samt en vanddunk. Skolen er forpligtet til at stille køleskabe til rådighed i klasserne.

Skulle en elev undtagelsesvis være kommet afsted uden morgenmad tilbyder skolen/Madkassen dette uden beregning.

Skolen skal stille passende tid til rådighed for madpakkespisning. Det betyder, at der efter en konkret vurdering godt kan inddrages dele af undervisningstid til spisning.

Ved festdage/arrangementer på skolen/SFO kan der afviges fra de anbefalede kostråd – det samme kan gøre sig gældende i forbindelse med fødselsdage.

Skolebestyrelsen ønsker, at skolen kontakter hjemmet, hvis en elev har utilstrækkelig eller usund mad med.

Motion og bevægelse:

Der er en klar forventning til, at eleverne deltager aktivt i idræts-/svømmeundervisningen samt at dette bakkes op af forældrene.

Skolebestyrelsens tilgang er endvidere, at badning og samvær i omklædningsrummet efter disse aktiviteter er en naturlig del af undervisningen.

Skolen stiller et cykelklassesæt til rådighed for ture ud af huset i lokalområdet.

Skolebestyrelsen forventer, at skolen har en varieret undervisning, hvor bevægelse er en naturlig del. Herudover ser Skolebestyrelsen motionsdage, idrætsstævner m.m. som en naturlig del af undervisningen.

Skolebestyrelsen ønsker, at skolens fysiske miljø inspirerer til bevægelse.

Skolebestyrelsen har fokus på Den Åbne Skole og appellerer til, at skolen har et godt og inspirerende samarbejde med foreninger og kulturaktører.

Søvn:

Gode søvnvaner er en forudsætning for god trivsel og indlæring. Derfor anbefaler Skolebestyrelsen, at elever i indskoling får 10-11 timers søvn, mens elever på mellemtrinnet anbefales 9-10 timer og udskolingselever 8-10 timer.

Det anbefales, at al elektronik lægges væk en time inden sengetid.

Vedtaget på Skolebestyrelsesmøde den 10. februar 2022