

Mad-, Måltids- og Bevægelsespolitikker for Langelandske skoler

- sunde skoler i bevægelse...

Baggrund:

Nærværende mad-, måltids- og bevægelsespolitikker for skoler og skolefritidsordninger på Langeland udspringer af Børne- og ungepolitikken for Langeland Kommune 2006 samt projekt Aktiv Skole 2006 - 2008.

Aktiv Skole afsluttede i efteråret 2007 et politikdannelsesforløb med to procesdage, som opsummerede det forudgående arbejde med politikker på disse områder.

Deltagerne var chefer for Børn og Kultur, Sundhed samt Servicedirektøren, sundhedsplejersker, skoleledere, skolelærere og repræsentanter for skolebestyrelser og SFO.

Politikkerne er skrevet med henblik på handling.

Hver politik følger derfor samme skabelon:

Hvad er det overordnede mål med politikken?

Hvilken betydning har det for skolens og SFO`ens dagligdag?

Hvordan omsættes målene i praksis?

Hvordan kan vi måle vores succes?

Hvordan organiseres de enkelte tiltag ?

Hvem har ansvaret?

Fundamentet for vores livsstil som voksne grundlægges i barndommen.

Da børn opholder sig en stor del af deres dagligdag i skolen og SFO`en, er det afgørende, at skolen og SFO`en i samarbejde med forældre og elever medvirker til at etablere sunde mad-, måltids- og bevægelsesvaner. Politikkerne skal således læses som bud på handlinger, der i det daglige understøtter glæden ved det sunde liv. Politikkerne skal ses som en uddybning af den eksisterende børne- og ungepolitik.

Langeland Kommunes børne- og ungepolitik angående sundhed:

6-15 år (skolealderen): Alle elever skal sikres en skoledag med sund ernæring, god trivsel uden mobning. Den generelle fysiske sundhedstilstand skal forbedres.

6-9 år (Fritidshjem/SFO): Sundhed, velvære og trivsel indgår som en integreret del af fritidshjem / SFO. Der iværksættes aktiviteter, der understøtter børns sundhed og velvære.

Langeland Kommunes sundhedspolitik:

Fysisk aktivitet

Formål: At øge antallet af fysisk aktive borgere ved at skabe muligheder og inspiration til fysisk aktivitet. Ligeledes at motivere borgerne til at være så fysisk aktive som de kan i deres hverdag gennem transport, træning og socialt samvær.

Kost

Formål: At få skabt bevidsthed om, hvad en sund og varieret kost er. Herved øge antallet af borgere, der spiser sundt og varieret, samt reducere antallet af borgere, der er fejlnærede, herunder overvægtige eller undervægtige.

Mål for mad

-At alle elever tilbydes gratis frugt/grønt i frugtpausen

-Mulighed for at købe grovbolle fra morgenstunden

Det betyder at rammerne i skole og skolefritidsordning indrettes, så der er mulighed for at elever og voksne kan købe et lødigt alternativ til madpakken - de familier der ikke har råd skal via sagsbehandler have det betalt.

Det kan vi for eksempel gøre ved at etablere

-Madordning (kantine) på skolerne, der kan levere ernæringsrigtig, god varieret mad

-Bolle-, frugt- og grøntordning

Tegn på tiltag afspejles i hverdagen ved

-Mere ro i klasserne

-Færre konflikter

-Bedre koncentration

-Energi

-Trivsel

Ansvarsfordeling for mad

-Kommunen bygger en kantine(r)/ køkken(er), som drives af kvalificerede/ kompetente ansatte med hjælp fra elever

-Kantinerne drives af midler fra henholdsvis kommunen (drift) og forældrebetaling (maden)

-Skolen bakker op om kantinen ved at gøre kantinen til naturligt samlingspunkt for skolen og inddrage kantinen drift i undervisningen

-Lærerne hjælper eleverne med at sammensætte et sundt måltid

-Eleverne tør smage - og køber den sunde mad

Mål for drikke

-Elever drikker kun vand eller mælk

-Det betyder at der etableres adgang til frisk drikkevand for alle

.

Det kan vi for eksempel gøre ved

-udelukkende at sælge vand og mælk på skolen

-at drøfte drikkevarer på forældremøder, aftale med forældrene at tørsten slukkes i vand.

Tegn på tiltag afspejles i hverdagen ved

-at eleverne slukker tørsten i vand

-at eleverne drikker mælk/ vand til måltiderne

-at forekomsten af hovedpine nedsættes

-at der er mere ro i klasserne

Ansvarsfordeling for drikke

-Kommunen/skolen sikrer adgang til frisk drikkevand

-Skoleledelsen synliggør politikken om at der kun drikkes mælk eller vand på skolen

-Lærerne drøfter drikkevarer på forældremøder

-Forældre bakker op omkring politikken

Mål for måltider

-At alle elever dagligt får et eller flere sunde måltider i rare omgivelser

-At en god madkultur etableres, hvor eleverne vælger at spise sammen på skolen frem for at forlade skolen for at hente mad ?

Det betyder - at rammerne i skole- og skolefritids-ordning må indrettes, så der er mulighed for at sætte fokus på måltidet i dagligdagen.

Herunder:

-Afsætning af den fornødne tid til at alle kan sidde i fred og ro og nå at spise maden i løbet af spisefrikvarteret

-Indretning af indbydende spiseplads/ rum, så det bliver hyggeligt at spise sammen

- Etablering af normer for god bordskik gennem samarbejde mellem elever og voksne
- Introduktion til dansk madkultur og traditioner samt madkultur i andre lande via måltidet

Det kan vi for eksempel gøre ved

- at tilpasse spisefrikvarterets længde tid til at spise
- at afsætte lærertimer til at læreren kan deltage i måltidet
- at udvikle rammer for måltidet i et samarbejde mellem elever og voksne
- at lave hyggelige rammer - dele de små og de store. De små kan spise i klassen. De store skal have en cafe eller lignende, hvor de små ikke kommer

Tegn på tiltag afspejles i hverdagen ved

- at eleverne har mere energi i hverdagen
- at eleverne kan bedre koncentrere sig og lære nyt i timerne
- at det fælles måltid opleves som et positivt samlingspunkt for klassen/ fritidsordningen
- at de store elever vælger at blive på skolen i frikvartererne

Ansvarsfordeling for måltider

- Skoleledelsen sikrer at der regelmæssigt orienteres om måltidspolitikken
- Skoleledelsen afsætter tid til at spise
- Skoleledelsen afsætter ressourcer til lærertilstedeværelse under måltidet
- Lærere, pædagoger og elever går positivt ind i samarbejdet om udvikling af normer for og afholdelse af måltidet
- Eleverne involveres, tager ansvar, deltager
- I forhold til den ny skole nedsættes et elevudvalg
- Særligt de ældste elever og elevrådet inddrages i udformning af spiseområde. Både i planer og praktisk opbygning
- Eleverne bakker op om måltidet
- Forældre bakker op om måltidspolitikken, bl.a. ved at opdrage til almen bordskik

Mål for ernæringsdannelse

- Skole og SFO bidrager aktivt til elevernes ernæringsdannelse
- Faget hjemkundskab opprioriteres

Det betyder at ernæringsdannelse indtænkes i skolens og SFO`ens undervisning og hverdag. Dels via faget hjemkundskab (samt via andre relevante faglige sammenhænge) og dels via den mad, der spises og laves på skolen og i SFO`en.

Herunder:

-Faget hjemkundskab opprioriteres. Ernæring indgår i relevante faglige sammenhænge mhp. at give eleverne en forståelse af madens betydning for krop og funktion, samt hvordan man foretager sunde valg og fremstiller sund mad.

-Fokus på sunde madpakker og mellemmåltider

-Æstetisk kommunikation - om frugt-/ grøntordningen

Det kan vi for eksempel gøre ved

-at introducere hjemkundskab på flere klassetrin - evt. i moduler

-at tilbyde et indbydende og funktionelt hjemkundskabslokale med det nødvendige udstyr

-at inddrage eleverne i kantinens madlavning (dannelse, kostsammensætning, ansvar, hygiejne)

-at inspirere forældre til at inddrage eleverne i madlavning derhjemme

-at etablere tværfagligt samarbejde om hvordan ernæring kan integreres i undervisningen

-at træne brugen af æstetisk kommunikation i forhold til sund mad

-at sætte fokus på sunde madpakker - fx madpakkecafe for forældre og elever

-at synliggøre energifordeling for dagens måltid i kantinen

-at synliggøre Dagens ret - fx præsenteres opskriften på hjemmesiden til frit brug i hjemmet

-at etablere bålværksted i SFO`en

Tegn på tiltag afspejles i hverdagen ved

-at eleverne går hjem og laver mad derhjemme

-at eleverne er opmærksomme på og interesserer sig for den mad, der indtages i skolen

-at eleverne har de nødvendige kompetencer til at vælge ernæringsrigtigt nu og i fremtiden

Ansvarsfordeling for ernæringsdannelse

-Kommunen afsætter flere ressourcer til hjemkundskab

-Kommunen sikrer at øens skoler er udstyret med en kantine/ køkken, drevet af kvalificerede/ kompetente ansatte med hjælp fra elever

-Skoleledelsen synliggør politikken

- Skoleledelsen sikrer at ernæring integreres i undervisningen
- Lærerne tilegner sig æstetisk kommunikation

Mål for bevægelse

-At fremme glæden ved bevægelse og herigennem opnå en mere aktiv 0.-10. klasse og SFO

-Elevernes lyst til udeleg stimuleres

-Eleverne imødekommer Sundhedsstyrelsens mindstekrav om 60 minutters daglig fysisk aktivitet

-De fleste elever er helt/delvist selvbefordrende til og fra skole og SFO

Det betyder at rammerne i skole og SFO må indrettes, så der er mulighed for at sætte fokus på bevægelse i dagligdagen. Herunder mulighed for

-at tænke bevægelse ind i undervisningen

-at styrke elevernes involvering

-at styrke det sociale fællesskab gennem leg og bevægelse

-at sikre alle elever mulighed for frisk luft

-at styrke elevernes motorik og kondition

-at understøtte aktiv transport, herunder sikker skolevej

-at voksne og de store elever kan fremstå som rollemodeller for de små

Det kan vi for eksempel gøre ved

-at gribe bevægelse an så det giver gode oplevelser og arbejde med et bredt idrætsbegreb

-at fremme det sjove ved bevægelse

-at lade skole og SFO supplere hinandens kultur/ aktiviteter.

-at inddrage en pædagog i undervisningen i indskoling

-at anvende Løb & Læs

-at involvere eleverne i morgenmotion

-at lade eleverne udarbejde en idébank med inspiration til lærerne (gerne suppleret af lærerne)

-at fastholde og videreudvikle traditioner med bevægelse (fx færdselslære og trim-dag)

-at etablere legepatruljer på skolerne og hele tiden udbygge dette arbejde, herunder fastholde erfaringer fra kurset i frikvartersaktiviteter

-at gennemføre undervisning på tværs af klassernes årgange

- at bruge naturen, fx via GPS navigering, Geocaching.dk eller Skoven i Skolen.
- at etablere uderum: Kroge, sansehave, legekasser, børne-agilitybane, skaterbane
- at etablere direkte udgang til det fri fra klasseværelserne
- at lade undervisning foregå udendørs (både omkring skolen og andre steder på øen/DK)
- at gøre skolens udeområder tilgængelige udenfor skoletiden
- at sætte fokus på trafiksikkerhed i indskoling
- at etablere Gå-i-skole- og Cykle-i- skole-ordninger, herunder skolepatruljer
- at indføre gåkort i børnehaveklassen, samt klassebaseret cykeltræning.
- at cykle til aktiviteter i skoleregi, når det er muligt
- at bruge cyklen ved udflugter, ture og lign.

Tegn på tiltag afspejles i hverdagen ved

- at eleverne virker mere friske, motiverede og opmærksomme
- at elever og voksne har en øget bevidsthed om bevægelse
- at bevægelse er en naturlig del af elevernes kultur
- at flere elever er ude i længere tid i løbet af skoledagen
- at flere elever cykler i skole og SFO
- at flere elever går i skole og SFO
- at forældre er trygge ved sende deres børn i skole til fods eller på cykel
- at elevernes selvstændighed er styrket

Ansvarsfordeling for bevægelse

Kommunen sikrer rammer, der kan opfylde målene

Naturvejleder tilknyttes alle skoler mhp at bruge hele Langeland

Gratis skolebus, kun t.o.m. 5. klasse for de elever, som bor i cykelafstand fra skolen

Sikre vejforhold / P-forhold/ afleveringssted/ cykelskur

Cykelstier prioriteres ? særligt mellem Rudkøbing og Tullebølle

Ressourcer bevilges til optimering af udearealer, herunder Gåturs-rute på skolens område (som man kan gå rundt på et frikvarter)

Skoleledelsen praktiserer skolens målsætning og prioriterer ressourcer

Skolen støtter op om sikkerhed vha. skolepatrulje

Skolen giver lærerne mulighed for at afprøve nye og anderledes idéer

Lærerne formidler og integrerer målene i dagligdagen

Lærerne deltager i kurser/ efteruddannelse

Eleverne involveres, tager ansvar, deltager

I forhold til den ny skole nedsættes et elevudvalg

Særligt de ældste elever og elevrådet inddrages i udformning af udeområde. Både i planer og praktisk opbygning

Eleverne bakker op om en aktiv livsstil

Forældrene bakker op om bevægelseskulturen og skolens målsætning

Forældre understøtter jævnlig cykeltræning

Forældre sikrer at barnet har en anvendelig cykel og cykelhjelme

Spørgsmål om cykelhjelme er obligatorisk emne på listen over forældreaftaler i klasserne

Mål for idræt

At alle elever oplever idrættens forskellighed og opnår kendskab til idrætlivets muligheder og mangfoldighed

At der skabes sammenhæng mellem idræt i skole, skolefritidsordning og fritidsliv

At der sættes fokus på idrættens karakterdannende aspekt: herunder at børnene via idrætten lærer både at vinde og at tabe, samt at indgå i fællesskaber og dermed klædes på til livets udfordringer

Motto: God idræt går som en leg

Definition af idrætsbegrebet:

Lystbetonet leg og bevægelse - glæden ved fællesskabet og samværet med andre

Det betyder

-at det prioriteres at ansætte idrætsuddannede og kompetente idrætslærere

-at lærerne tilbydes og deltager i relevante kurser

-at opprioritering af faget idræt indskrives i skolernes målsætning/værdigrundlag

Det kan vi for eksempel gøre ved

at tilbyde to ugentlige idrætstimer á 2 timer. (Heraf 2 af timerne som udeaktiviteter) - alternativt kunne man kigge på lektionslængden for hele skolen - måske 3 x 60 minutter i

virkeligheden ville give en bedre udnyttelse af ressourcerne (60 minutters lektioner praktiseres på bl.a. Rantzausminde Skole)

-at tilbyde valgfagsidræt i overbygningen (2 obligatoriske timer + 2 selvvalgte - gerne med alternative idrætsformer)

-at indføre obligatorisk svømmeundervisning på udvalgte årgange

-at invitere idrætsforeningerne til at præsentere deres idrætsgren i skole og SFO eller fast lagt ind i årskalender

-at indrette ude- og indeområder, så de indbyder til aktiviteter (også område væk fra skole og SFO - gerne oplagte områder til aften- og vinterbrug)

-at igangsætte legeinstruktører/frikvartersaktiviteter i pauser i skolen

Tegn på tiltag afspejles i hverdagen ved

-at eleverne viser tegn på bevægelsesglæde,

-at elever og voksne oplever sammenhæng både i og udenfor skolen

-at, der er tilslutning til (nye) aktiviteter i forlængelse af skoledagen og SFO

-at de frivillige idrætsforeninger oplever øget tilgang

-at bredde er præsenteret i tilgangen = tilgang af børn fra hele spektret af fysisk formåen

-at eleverne håndterer nederlag og sejr fornuftigt - viser succesfuld karakterdannelse i forhold til tabe- og vindeproblematik

Ansvarsfordeling for idræt

Kommune og skoleledelse sætter fokus på idrætskompetencer i fremtidige ansættelser - også ved lederansættelser

Der etableres et koordinerende udvalg bestående af formænd for idrætsfagudvalgene på de enkelte skoler ? herunder repræsentation af de forskellige faser i skolerne

Dette udvalg holder en tæt kontakt til Dansk Skoleidræt, Fyn.

Udvalget samarbejder med SFO og fritidslivet om præsentation af aktiviteter

Udvalget er ansvarligt for at diverse idrætsdage, stævner mv. bibeholdes - også selvom strukturen bliver ændret i forhold den ny skole

Udvalget samarbejder med Forebyggelsescentret om årlig udgivelse (på nettet) af ajourført Foreningskalender for hele øen. Relevante ark udskrives og udleveres f.eks. til 1.klasses idrætsdag

Fritidsvejleder formidler kontakt mellem skole, SFO og foreninger med henblik på samarbejde om foreningsdage samt udbud af fritidsaktiviteter i forlængelse af skoledagen

Fritidsvejleder følger op på om samarbejdet fører til øget tilgang i foreningslivet

Fritidsvejleder præsenterer nye tiltag for alle børn

Enkelte børn kan tilknyttes fritidsvejleder efter behov

Forældre og elever bakker op om at give alle børn mulighed for at deltage i fritidslivet, f.eks. ved at samarbejde om fælles transport

Således vedtaget:

Langeland Kommune d. 06.10.2008