

Sundheds- og trivselspolitik (incl. antimobbestrategi) på Billesborgskolen

Skolen bygger sit virke på det kristne menneskesyn, som vægter det hele menneske. Mennesket er ånd, sjæl (vilje, forstand og følelse) og legeme. Derfor bør skolens sundheds- og trivselspolitik fokusere netop på dette.

”Sundhed er en tilstand af fysisk, psykisk og social velvære og ikke kun fravær af sygdom.” (WHO´s sundhedsdefinition)

De 10 kost- og sundhedsråd

Vi lægger vægt på de 10 kostråd fra Sundhedsstyrelsen både som anbefaling til forældre/børn og som styrende for, hvad der serveres på skolen.

De 10 kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Slik, chips og sodavand

Børnene må ikke have slik og sodavand med i skolen. Undtagelsen:

- Okay med en lille ting i madpakken. Dog anbefaler vi, at den lille ting til den søde tand, kunne være nødder, frugt eller lignende
- Det er okay at dele lidt slik eller kage ud til en fødselsdag. Dog anbefaler vi, at man også tænker i alternativer. F.eks. nødder, frugt og lign.

Har eleverne alligevel slik med i skolen, konfiskeres det.

Ro og afstresning

Sundhed er også at give tid og rum for nuancer, variationer, kriser og langsomhed. Det er vigtigt med en dagligdag, som er struktureret og med grundregler som fremmer trivslen. Det gør vi blandt

andet ved

- At man er stille inden for (ikke løbe, larme)
- At der er en sund klassekultur med ro og rytme i timerne
- At vi starter dagen med andagt, hvor der er plads til fordybelse, gentagelse, fælles gode oplevelser
- Stillerum i sfo
- En sund omgangstone hvor man tiltaler hinanden respektfuldt

Viden

Der undervises i sundhed i både biologi og i madkundskab. Emnet tages op ad hoc i f.eks. emneuger, samtaler i klasserne osv.

Motion

- Børnene skal være ude i frikvartererne, hvor de kan få rørt sig. Dog må 8.-9. klasse være inden for
- I sfo skal børnene være uden for mindst ½ time om dagen og der er timer med bevægelse/leg for 0.-3. klasse
- Skolen har fodboldbaner, basketbane, bordtennisborde, gynger, træer og klatrestativ
- Vi vil opfordre eleverne til i videst mulig omfang at cykle til skolen – der er sikker skolevej med cykelstier
- Der skal være bevægelsespauser i timerne, især i de mindre klasser
- Idrætstimerne skal vægte bevægelse for alle elever

Alkohol/rygning m.m.

Skolen er røgfrit område både inde og ude. Det samme gælder på lejrskole m.m.

Ingen elever må indtage alkohol på skolens område, på lejrskole eller lign.

Førstehjælpskurser

Skolens medarbejder kommer jævnligt på førstehjælpskurser.

I 6. klasse har eleverne forløb med førstehjælp.

Mobbefri skole

Definition: Mobning er en systematisk og gentaget negativ psykisk og/eller fysisk påvirkning af en person. Mobning kan være chikane, gentagne drillerier, ondsksfuld tale, aggressiv adfærd eller udelukkelse fra fællesskabet. Mobning bliver til - bevidst eller ubevidst - i et ønske om at demonstrere og vinde magt. Mobning kan nedbryde og isolere en person. Vi vægter elevernes

trivsel på linje med den faglige udvikling og alle medarbejdere og elever i samarbejde med forældrene deltager i og har ansvar for indsatsen mod mobning.

DCUM definerer mobning således: "Mobning er et socialt fænomen, som in- og ekskluderer gennem ekstreme marginaliseringsprocesser. Mobning opstår i en gruppe, når ekskluderende processer tager overhånd og glider af sporet. Mobbeprocesser markerer et fællesskab, hvor nogle anerkendes som værdige sociale identiteter, mens andre berøves denne anerkendelse og i stedet udstødes som uværdige medlemmer af fællesskabet. Berøvelsen af værdighed sker gennem produktion af foragt, som eksempelvis nedvurdering, bagtalelse, usynliggørelse, hån, latterliggørelse, fysisk forulempelse, ødelæggelse af ejendele, indbrud i og misbrug af sociale profiler, ekskluderende markeringer i digitale medier mv. Foragten kan også komme til udtryk ved at udelukke nogen fra samarbejdsprocesser, møder, sammenkomster og faglige eller sociale aktiviteter."

Mobning forstås som noget individuelt og noget sociokulturelt. Det vil sige, at vi både har fokus på at adfærdsregulere ved at stille skarpt på den enkeltes adfærd og samtidig se på samspillet og den kontekst børnene er i.

Hvad gør vi for at undgå mobning:

- Vi følger hurtigt op på konflikter
- Vi har et tæt forældresamarbejde
- Vi bruger andagter og samtaler i klassen til at betone omgangsformen her på skolen
- De voksne er opmærksomme og nærværende
- I indskolingen arbejdes der med legegrupper, hvor forældrene har ansvaret for dette
- I de mindre klasser har klasselæreren ansvar for at arbejde med de sociale færdigheder
- De voksne er forbilleder ved gode relationer til hinanden

Hvad gør vi, hvis der mobbes

- Klasselæreren aftaler i samråd med skolelederen, hvilken plan der skal køres efter
- Der skal være en tæt opfølgning i forhold til både mobberens og offerets hjem
- Mobning sker i en kontekst – derfor skal der arbejdes med dynamikkerne i klassen
- Der skal laves en handleplan (klasselæreren og skoleledelsen)
- Elever, forældre og skolens medarbejdere informeres om handleplanen
- Konsekvenser: evt. hjemsendelse i 1-5 dage som tænkepause. Lykkes handleplanen ikke kan en elev blive bortvist fra skolen/blive bedt om at finde anden skole

Respekt, venlighed og ansvarlighed

Vi ønsker, at børnene på Billesborgskolen bliver sunde og helstøbte børn, som kan møde andre respektfuldt. Bliver man mødt respektfuldt, venligt og taget alvorligt nok til at blive draget til

ansvar og få lov til at vokse i ansvar, udvikler man en psykisk sundhed og robusthed.

/JRi

Drøftet og vedtaget på lærermødet den 11 /5 2017