



SUND KOST OG BEVÆGELSE

På Gjern Skole er vi bevidste om, at læring, trivsel og sundhed hænger sammen. Det er derfor i alles interesse – elevernes, forældrenes og personalets – at der bliver ydet en fælles indsats for at fremme børnenes sundhed. Vaner grundlægges tidligt, og sund kost og bevægelse er i dag ikke nødvendigvis en naturlig del af tilværelsen. Gjern Skole ønsker at fremme elevernes engagement i deres egen sundhed, så de får mulighed for at vælge sunde vaner.

På Gjern Skole rummer indeværende princip om sund kost og bevægelse for nuværende følgende overskrifter:

- Kost
- Motion og bevægelse
- Vedr. idrætsundervisning og badning

Kost

Skolen har en skolebod, som sælger mad, der underbygger gode kostvaner. Skolebodens mad er et supplement til madpakken, og erstatter således ikke madpakken.

Skolebestyrelsen appellerer til, at børnene medbringer sunde madpakker, at børnene ikke har slik med i skole – og at børnene har fået god morgenmad inden de møder veludhvilede til undervisning.

Ved festdage på skolen er rammerne anderledes, ligesom hvis et barn deler ud ifm. fødselsdag.

Motion og bevægelse

Bevægelse i løbet af skoledagen kan være i form af bevægelsessekvenser i fagundervisningen og som en del af den understøttende undervisning i skolens pauser.

Skolen arbejder med en aktiv cykel-kultur og legepatruljens arbejde i pauserne understøtter børnenes bevægelse.

Skolen tilskynder eleverne til at være deltagende i skolens bevægelsesaktiviteter, og skolebestyrelsen vil gerne opfordre til at familierne er opmærksomme på at motionere udenfor skolen.

Vedr. idrætsundervisning og badning

Skolebestyrelsen er af den klare opfattelse, at badning efter idræt er en del af faget idræt, og at man bader fælles med de andre af samme køn. Baggrunden er mangfoldig, lige fra hygiejniske grunde til almen dannelse. Vi er grundlæggende af den opfattelse, at det er sundt for børnene og deres selvværd at lære, at ikke alle kroppe ser ud som på tv, nettet og i reklamer. Skolens personale vil have for øje at arbejde for at fremme en god og tryk baderumskultur.

Vi forventer at alle forældre på skolen bakker op om dette, og at der – i de tilfælde, hvor det måtte være en udfordring – kan være en konstruktiv og åben dialog mellem skole og hjem, så barnet kan støttes frem mod, at badning bliver en naturlig del af idrætsundervisningen.