

Sundhedspolitik på Ringsted Ny Friskole

På Ringsted Ny Friskole betragter vi sundhed ud fra et helhedssyn, der omfatter elevernes mentale og fysiske sundhed.

Skolens sundhedspolitik inddrager:

- mental sundhed
- mulighederne og glæden ved bevægelse
- sund kost til daglig udfoldelse
- læring om kroppen

Mental sundhed

Arbejdet med elevernes mentale sundhed er en fortløbende proces, der tager udgangspunkt i skolens trivselspolitik.

Mental og fysisk sundhed er en naturlig og integreret del af skolens værdigrundlag.

AKT-forløb i klasserne

Skolen har udformet en trivselsplan.

Elevråd

Elevrådet arbejder med forbedring og udvikling af skolens miljø og børnenes trivsel. Rådet består af repræsentanter fra 0.M til Ældste 2. Ved skoleårets start vælger Elevrådet en formand, (en næstformand) og en referent.

Elevrådet samarbejder med skolens øvrige grupper: lærere, pedel, administration om nye tiltag på skolen, regler, indkøb af legetøj, m.m.

Elevrådet kan stå for konkurrencer på skolen, fx om at bygge den flotteste snemand, kåring af bedste fastelavnskostume, m.m.

Morgensamling

Skoledagen indledes med morgensamling for skolens elever og personale. Der gives beskeder om dagligdagen. De elever der har fødselsdag rejser sig og forsamlingen synger fødselsdagssang.

På morgensamlingen har eleverne mulighed for, sammen med deres lærere, at optræde med rollespil, power-point, film, sange, dans, digtoplæsning, m.m.

Demokrati, medbestemmelse og mangfoldighed er bærende elementer i skolens værdigrundlag. Fra eleverne starter på skolen vænnes de til, under punktet "meddelelser", at meddele sig til hele skolen. Det kan være små og store meddelelser, efterlysninger af forsvundne ting eller fremvisning af en medalje/pokalgevinster i sport, el. andet.

Følelsernes Helt

"Følelsernes Helt" er et tværfagligt trivselsforløb med særlig henblik på indskoling. Faget inddrager blandt andet yoga og specialundervisning.

Undervisningen indeholder motoriske yogaøvelser og mentale mindfulness-teknikker til anerkendelse, accept og forandring.

Undervisning i Følelsernes Helt har til formål

- at undervise børnene i følelsesmæssig bevidsthed
- at lære børnene sansemotorisk accept, forståelse og stimulering
- at møde børnene anerkendende og accepterende på deres følelser
- at børnene igennem følelsesmæssig egen-kontakt bliver bedre til at løse konflikter og vise empati
- at børnene understøttes og styrkes i social kontakt
- at børnene lærer redskaber til at håndtere følelsesmæssige udfordringer og dermed styrker og understøtter egen indlæring og læring
- at børnene understøttes og stimuleres i at udtrykke sig kropsligt og fantasifuldt
- at børnene understøttes i at være i kontakt med deres fantasi
- at børnene lærer om sammenhængen mellem krop og sind

Sundhedsplejerske/PPR

Skolen gør brug af den kommunale skoleordning med tilbud om, at eleverne konsulterer sundhedsplejersken på skolen. Skolen samarbejder med Pædagogisk/Psykologisk Rådgivning. Vi har månedlige koordineringskonferencer, hvor forældre, lærere, sfo-personale og ledelse samarbejder om at skabe trivsel for børn med særlige pædagogiske/psykologiske behov.

SSP-konsulent

I løbet af 3.M får eleverne besøg af kommunens SSP-konsulent, som debatterer og underviser klassen i alkohol, rygning og rusmidler. Undervisningsdagen følges op af en debataften med forældrene til eleverne i 3.M.

Sexualundervisning

I hele skoleforløbet undervises der løbende i sexuallære. Emner indenfor sexuallære kan fx handle om kroppen, udvikling, pubertet, følelser, befrugtning, graviditet og fødsel. Undervisningen i sexualundervisning kan fx foregå i fagene Biologi, Samfundsfag, Natur og Teknik og i Klassens tid.

Idræt og bevægelse

Skolens fagtilbud omfatter Idræt i hele skoleforløbet og faget Bevægelse fra 0.M. jf. fagbeskrivelserne.

Frikvarterer

I de senere år har skolen investeret i at optimere de udendørs faciliteter med henblik på mangfoldige former for bevægelse i frikvarterer. Skolens udendørsfaciliteter inddrages i forbindelse med undervisning. Skolens beliggenhed i naturskønne omgivelser med adgang til skov, shelters og bålhytter giver gode muligheder for udeundervisning og fri leg. Elever fra Yngste til 3.M tilbringer frikvarterne ude. Udskolings elever kan vælge mellem at være ude eller inde i frikvarterne. Skolen har tilstræbt et attraktivt udemiljø med borde, bænke, beplantning og udendørs musikanlæg.

Idræt

Skolens fagrække indeholder to ugentlige idrætstimer jf. fagets fagbeskrivelse. Efter idrætsundervisningen går eleverne i bad.

Bevægelse

Fra 0.Mellem til og med 3M har eleverne en bevægelsestime. Jf. fagets fagbeskrivelse.

Idrætsdagen

Fredag i uge 41 afholder skolen Idrætsdag for samtlige grupper. Skoledagen indeholder en varieret vifte af udendørs idrætsaktiviteter.

Bringstrupskoven

Bringstrupskoven er en årlig tilbagevendende temaevent arrangeret af Ældste 2. Eleverne er inddelt i hold på tværs af grupperne. Holdene guides på orienteringsløb i Bringstrupskoven, hvor de løser teambaserede, fantasifulde fysiske- og læringsorienteret opgaver. Der kåres et vinderhold.

Bevægelse i undervisningen

At bevæge sig i undervisningen er en integreret del på samtlige årgange. Eksampler på bevægelse i undervisningen kan være: Hentediktat i danskundervisningen, tabelstafet i matematikundervisningen, at hoppe det tyske alfabet i buetov, m.m.

Yoga

Skolen tilbyder undervisning i yoga, som en del af valgfagsordningen på mellemtrinnet og som en del af p-fagsordningen i udskolingen.

Yoga på mellemtrinnet

Undervisningen indeholder mindfulnessøvelser og børnemeditationer, der har til hensigt at skabe nærvær, ro, glæde og opmærksomhed i krop og sind.

Yogaen indlæres igennem legeprægede aktiviteter, hvor hver undervisningsgang afsluttes med en guidet afspænding til dæmpet musik.

Yoga i udskolingen

Undervisningen indeholder mindfulnessøvelser, meditationsteknikker- og øvelser og åndedrætsøvelser. I øvelserne arbejdes der med kropskontakt- og bevidsthed, nærvær, ro, glæde og fuld opmærksomhed i krop og sind.

Gennem varierede yogaprogrammer arbejdes hele kroppen igennem. Hver undervisningsgang afsluttes med en guidet afspænding til dæmpet musik.

Sunde madpakker

Skolen henstiller til, at børnene har sunde og varierede madpakker med, som gerne skal bestå af en lille madpakke til 10-frikvarteret og en større til 12-frikvarteret. Der er mulighed for at bestille mælk og frugt på skolen. Skolen ser gerne, at børnene har vand med i drikkedunk. Vi vægter at lærerne er tilstede under spisningen og at gøre spise-frikvarteret til en hyggelig stund, fx ved højt-læsning eller fortælling.

Madkundskab

Sundhed indgår som en integreret del af faget madkundskab. Gennem håndtering af fødevarer og praktisk madlavning styrker faget elevernes evne til at forholde sig kritisk til mad, sundhed, kvalitet og forbrug.

Madkundskab er en del af skolens valgfagsordning på mellemtrinnet og p-fagsordning i udskolingen jf. fagets fagbeskrivelse.

Kost og krop i forbindelse med klassearbejde

I forbindelse med klassearbejdet tages der løbende emner op med relation til kost og krop. På mellemtrinnet kan grupperne fx deltage i landsdækkende skolekampagner, som "Aktiv rundt i DK" og "Alle børn cykler".

Foredrag

Skolen tilbyder et årligt forældrearrangement med en foredragsholder. Udbuddet af foredrag kan indeholde aktuelle og relevante emner om børns sundhed og trivsel. Det kan også være foredrag om kulturelle emner, en koncert eller et forfatterbesøg.

Ingen tyggegummi

Det er ikke tilladt at tygge tyggegummi på skolen.

Fejring af fødselsdage i klassen

Skolen opfordrer til, at forældrene på forældremøderne løbende debatterer og aftaler retningslinjer for, hvad der fx kan serveres i klassen ved fejring af fødselsdage.

Kost i SFO'en

SFO'en serverer et let eftermiddagsmåltid, der består af et sundt udbud af fx grøntsagssuppe, råkostsalat, rugbrød, hjemmebagte grovboller, grød, knækbrød eller frugt.

Kost i forbindelse med lejrskole

På de årligt tilbagevendende lejrskoler tilstræber skolen en sund og varieret kost.

Ture og ekskursioner

Under ture og ekskursioner er det ikke tilladt at spise slik eller drikke sodavand. Hvis der skal spises is, slik eller lign. på ture og ekskursioner, så laves der aftaler med klasselæreren.

