

Ikast Nordre Skoles Sundhedsprofil et dobbelt K-R-A-M

Fysisk sundhed	Mental sundhed
<p style="text-align: center;"><u>Kost</u></p> <p>Vi ved, at sund og varieret kost betyder meget for elevernes trivsel og sundhed og giver både overskud og modstandskraft. God kost styrker den enkeltes koncentration, evne til at lære og håndtere udfordringer.</p> <p>Vi underviser elever om sund kost via sundhedsuger, oplæg og forløb og inddrager forældrene i arbejdet. Hjemmet har ansvar for en god og sund madpakke, og skolen giver den gode ramme om måltidet.</p> <p>Vi har vandautomater, frivillig mælke- og madordning og bruger gerne et sundt alternativ til en kageordning.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Kompetencer</u></p> <p>Det er vores klare mål, at eleverne får selvværd, empati og handlekraft. Alle skal blive så dygtige de kan og dermed opnå kompetencer til fortsat at tage fat på livet. For at opnå dette har elev, forældre og skole hvert et ansvar, som tager afsæt i skolehjemssamarbejdet.</p> <p>I vores hverdag møder vi hinanden med venlighed og med respekt for den, vi er hver især. Dette gælder både i fysisk samvær og online-samvær. Vi arbejder med kompetencerne til at agere respektfuldt og ansvarligt, også når man er på skærm. På samme vis arbejdes med kompetencerne til at vide, hvornår online og offline-samvær er det bedste og mest værdifulde.</p> <p>Vores sociale kompetencer er afsæt for at arbejde med de faglige kompetencer. Vi giver plads til gnisten, og vi er sammen om at flytte os hele tiden. Vi tør tage skridt, som vi ikke er sikre på og ser fejl som muligheder for læring.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Ryging</u></p> <p>Vi følger kommunens rygepolitik og har røgfri arbejds- og skoletid. Det er vores helt klare mål, at ingen ryger, damper eller snuser.</p> <p>Vi laver oplysning og forebyggelse i samarbejde med sundhedsplejerske, SSP og BRUS via undervisning, forældremøder og kampagner.</p> <p>Vi henviser ansatte og elever til stop-kurser, hvis det bliver aktuelt.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Relationer</u></p> <p>Vi tror på, at gode primære voksne danner rammen for gode relationer, og at gode relationer bygger gode fællesskaber med både læring og trivsel.</p> <p>Vi er forskellige og samtidig lige meget værd, og vi har alle brug for hinanden. Et godt og meningsfuldt liv leves i forpligtende relationer til andre. Det er vigtigt at høre til og at være der for hinanden.</p> <p>Ansvar, omsorg og respekt er fundamentet i vores relationer. Vi øver det gode samvær i hverdagen og styrker det via forældrefællesskaber, idrætsaktiviteter, skolebodspasning og elevfællesskaber via fx venskabsklasser, brætspilsdage, læsemakkere, ordblindpatrolje, legepatrolje, osv.</p> <p>Vi tror på værdien af nærværende relationer, og at disse bedst dyrkes i det fysiske samvær, fremfor i online samvær. Dette er vores grundsyn i både skoletid og fritid.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Alkohol</u></p> <p>Skolen er alkoholfri jævnfør kommunens rusmiddelpolitik.</p> <p>Vi er i dialog med elever og forældre på de relevante klassetrin ud fra oplæg og samarbejde om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brug og misbrug - Bevæggrunde - Gruppepres kontra ansvar og omsorg for hinanden - Følgeliv af de valg, vi har i livet 	<p style="text-align: center;"><u>Accept</u></p> <p>Accept af sig selv og andre er en grundsten i et godt liv. For os handler det om både identitet, kultur, religion og seksualitet. Det er naturligt for os at være i dialog om dette i hverdagen, hvor vi bruger en bred vifte af pædagogiske værktøjer og tilgange.</p> <p>(Vores overordnede arbejde med trivsel og med at undgå mobning er yderligere beskrevet i vores værdiregelsæt.)</p>

<p>Dette arbejde laves ofte i samarbejde med SSP/BRUS.</p> <p>Vi laver opsporende, understøttende og rådgivende arbejde efter behov. Dette sker i samarbejde med de relevante instanser og fagpersoner.</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Motion</u></p> <p>Motion understøtter fællesskaber og betyder meget for elevers læring og trivsel. Vi tilstræber, at bevægelse indgår mest muligt i hverdagens timer, pauser og fritid. Det handler både om at lære med kroppen og om at have et sundt og aktivt liv. Vi er opmærksomme på børns brug af skærmtid og dermed balancen mellem at være aktiv og passiv, både i skole og fritid.</p> <p><u>Motion hos os er blandt andet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Idrætsprofil i 0.- 6. kl. med fire ekstra idrætstimer. - Idrætstalenterklasser i 7.-9. kl. med seks ekstra idrætstimer. - Skolernes motionsløb, kommunale idrætsdage, Alle Børn Cykler osv. - SFO-tilbud med aktivt udeliv. - Gode udeaktiviteter via multibane, udegruppe, cykelbane, aktive legepladser, O-løbsrute, shelters til skole og fritid. - Vi cykler, når det er muligt ved ekskursion, udflugt og lejr. - Vi varierer de fysiske aktiviteter, så alle elever tilgodeses. - Svømmeundervisning i skolen og svømmetilbud i SFO'en. - Tæt samarbejde med klubber og skoler i SportsCampus. 	<p style="text-align: center;"><u>Mestring</u></p> <p>At mestre livet er det størst mulige mål og livsmod er derfor en af vores vigtigste værdier:</p> <p>Mestring hos os er blandt andet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At forholde sig aktivt til medgang og modgang - At kunne bede om hjælp og erkende stærke og svage sider - At lægge sig i selen og at turde tabe - At have selvtillid og ydmyghed i en passende balance - At udfordre sig selv for at udvikle sig selv - At være bevidst om hvordan man lærer bedst <p>Mestring er også at begå sig socialt og at trives i fællesskaber via god adfærd og klare forventninger til hinanden. Vi tager afsæt i værdierne <i>respekt, ansvar og omsorg</i> og er tydelige om vores forventninger til hinanden. Vi træner dette med eleverne løbende, og når det skønnes nødvendigt.</p> <p>Vi tror på det fysiske samvær og nærvær som den bedste øvebane for social mestring, men et frugtbart online-samvær kan være et godt supplement.</p> <p>Vi baserer hverdagen på sund fornuft og løbende aftaler blandt elever og voksne. Dette støttes i praksis af retningslinjer fra MED og principper fra bestyrelsen.</p>