



Princip for sundhed

Ved Blåbjergskolen vil vi være bevidste om, at børn/elever skal have de bedste forudsætninger for at udvikle sig og lære. Her spiller gode og sunde vaner en vigtig rolle. Vi ønsker derfor at give alle børn/elever muligheden for at træffe sunde valg.

Sundhedspolitikken skal ses i et helhedsperspektiv og afspejles som en naturlig del af hverdagen.

Kost:

Der opfordres til at madpakken indeholder en sund og nærende kost så eleverne har energi til dagens aktiviteter - en sund og varieret madpakke indeholder mad fra de fem forskellige fødevarergrupper.¹

Bevægelse:

Bevægelse har en positiv sammenhæng til elevernes læringsglæde og deres oplevelse af ro i læringsmiljøer.

Vi opfordrer derfor til at bevægelse medtænkes som en naturlig implementeret del af hverdagen.

Mental sundhed:

Vi opfordrer til "brainbreaks" (mentale pauser) alt efter børnenes/elevernes behov i løbet af hverdagen.

Godkendt 9.april 2024

¹ I Nr. Nebel er der en kantine som tilbyder sund og varieret kost