

Vindblæs Friskole  
Sundhedspolitik  
Mobbeplan

Generelt er børnene på Vindblæs Friskole sunde og har en god trivsel – Dette ønsker Vindblæs Skole at fastholde og udvikle i samarbejde med forældrene.

Skolens sundhedspolitik skal medvirke til at skabe optimale rammer for et sundt miljø samt indsatser, der motiverer til og gør det let for børn og unge at træffe sunde valg.

Vi ønsker at medvirke til at udvikle den enkeltes sundhedsvaner. Sundhed er vigtig for børn og unges trivsel, indlæringsevne samt den personlige og sociale udvikling. Således har indsatsen på sundhedsområdet en afsmittende virkning på skolens virke i øvrigt.

Vindblæs Friskole vil derfor :

- sikre eleverne mulighed for at vælge sund mad
- sikre eleverne mulighed for at være fysisk aktive
- signalere klare holdninger og regler vedrørende rygning, alkohol og andre rusmidler, samt arbejde for at forebygge rygestart og skabe et fornuftigt forhold til alkohol
- sikre, at skolens arealer indbyder til fysisk udfoldelse

Kosten kan påvirke sundheden, trivslen og indlæringsevnen negativt, hvis man spiser for meget, eller kosten har en forkert sammensætning.

Modsat kan en sund kost være med til at forbedre elevernes sundhed, trivsel og indlæringsevne.

Dagens første måltid er samtidig et yderst vigtigt måltid, hvor grundlaget for resten af dagen lægges. Man kan sige, at det er afgørende at ”der er brændstof på motoren” fra morgenstunden. Skolen forventer derfor, at forældrene sørger for, at eleverne får et godt og sundt morgenmåltid.

Mens eleverne er på skolen, ser vi det som skolens opgave, at der er let tilgang til frisk og koldt vand. Hvilket eleverne kan hente i skolens køkken. Så uanset hvor man er på skolen, er der adgang til frisk og koldt vand.

Desuden har vi i boden tilbud om mad til en pris, som er overkommelig. Et måltid, som er et supplement til en fornuftig madpakke.

Desuden undervises der gennem hele elevens skoleforløb i, hvad sund kost er, og hvilken betydning, det har for den enkelte. Vi sikrer, at eleverne er fysisk aktive. Dette sker bl.a. igennem trivselsdage på skolen, hvor der vil være fokus på leg og bevægelse på tværs af klassetrin.

Ligeledes råder SFOen over hallen efter skoletid, hvor der ligeledes tilbydes fysiske aktiviteter.

En del af det at eleverne får brugt deres krop og får nogle gode sociale oplevelser med deres skolekammerater er, at skolens arealer indbyder eleverne til at være fysisk aktive i frikvartererne.

Vi arbejder på og prioriterer at vedligeholde de nuværende gode muligheder for bevægelse i frikvartererne.

Fysisk inaktivitet øger risikoen for en lang række såkaldte folkesygdomme, samt er med til at forringe livskvaliteten generelt. Gode og sunde motionsvaner indlæres allerede i barndommen. Det er derfor vigtigt, at eleverne oplever glæden ved fysisk aktivitet.

Forældrene kan støtte op ved at opmuntre børnene til at tage del i fritidsaktiviteter, der bidrager til at gøre eleverne fysisk aktive.

Skolen har samtidig et ansvar for, at eleverne har mulighed for at bevæge sig og opleve glæden derved i den tid, de tilbringer på skolen. Vi har derfor en række initiativer, der støtter op om denne målsætning.

På skolen anvender vi følgende tiltag:

- ”Aktiv Frikvarter” Hvor nogle lærere eller større elever arrangerer aktiviteter i frikvarteret. Disse aktiviteter kan være målrettet en større eller mindre gruppe af elever, som derved lærer nogle fysisk aktive lege, som de selv kan fortsætte med.
- Skolen afholder kontinuerligt motionstimer, hvor hele skolen aktiveres. Dette sker hver anden torsdag.
- Bevægelsefag som valgfag i 7. -9. klasse.
- Skolernes motionsdag.
- Trivselsdage.
- Motorik

# Mobbepolitik på Vindblæs Friskole

## **Målsætning**

Det er skolens målsætning at være fuldstændig mobbefri. Skolen tolererer ikke mobning. Det er IKKE den mobbede, der skal sanktioneres over for, men den der mobber!

At undgå mobning kræver en fælles indsats. Derfor prioriteres det højt på skolen, at forældre og elever bliver inddraget i arbejdet med at forebygge og eventuelt bekæmpe mobning.

## **Hvad er mobning?**

Der findes forskellige måder at definere mobning på. Grundlæggende tales der om mobning, når en person gentagne gange, over en vis periode bliver udsat for fysisk eller psykisk vold fra én eller flere andre personer. Den psykiske vold indbefatter også udefrysning og udelukkelse fra gruppen. Mobning er et overgreb.

Over for mobning står såkaldte ”godmodige drillerier”. Forskellen på mobning og drillerier er, at godmodige drillerier kun forekommer, når alle involverede parter finder drillerierne morsomme. Drillerier har det imidlertid ofte med at udvikle sig - og mobning begynder typisk som drillerier, der tiltagende bliver mere og mere generende og ondskabsfulde i sin karakter.

Konflikter adskiller sig fra mobning ved, at de involverede parter er lige stærke. I forbindelse med mobning er magtforholdet som regel skævt.

## **Forebyggende indsats mod mobning**

### ***1. På skolen***

Alle voksne siger fra ved dårlig opførsel, nedladende kommentarer og bevidste udefrysninger.

Allerede når der konstateres smådrillerier, bør der gribes ind ved, at det nærmere undersøges om alle involverede parter finder drillerierne i orden. Det skal gøres legalt at sige fra - også over for smådrillerier.

Da mobning erfaringsmæssigt ofte knytter sig til frikvarterer, vægtes tilstedeværelsen af gårdvagter højt.

I det daglige prioriteres samarbejde blandt eleverne samt gensidig hjælp og støtte frem for konkurrence.

For at fremme elevernes følelse af medansvar for hinandens og egen trivsel har skolen etableret venskabsklasser. Det fungerer typisk på den måde, at en klasse på mellemtrinnet har en klasse i indskoling som venskabsklasse. I forbindelse med dette tiltag arbejdes der på to niveauer: Dels er venskabsklasserne sammen til forskellige forløb som hele grupper, dels tildeles hver elev på mellemtrinnet ansvaret for at hjælpe og støtte en bestemt yngre elev.

Det skal understreges, at alle elever skal fortælle det til en voksen, hvis de oplever, at nogen bliver mobbet.

Derudover gennemføres der jævnligt en trivselsundersøgelse blandt eleverne. I forbindelse med skole/hjem samtalerne drøftes også elevernes trivsel.

## ***2. I hjemmet***

Det er af stor betydning for bekæmpelsen af mobning, at der i hjemmet tales pænt om klassekammerater, forældre samt skolens personale.

Det er vigtigt, at man i forbindelse med fødselsdage og andre festlige begivenheder ikke kun inviterer de for tiden mest populære, men inviterer alle – enten hele klassen eller kun piger/kun drenge. Samtidig er det en god idé at prioritere en indbydelse højt.

Derudover er det afgørende, at hjemmet støtter op om skolens arbejde omkring elevernes sociale relationer.

### **Skulle det alligevel ske:**

Hvis et barn bliver mobbet, er lærerne på skolen forpligtede til at gribe ind.

Bliver man som forælder bekendt med, at der forekommer mobning på skolen, er det vigtigt, at man tager kontakt til skolens lærere (evt. klasselæreren), så problemets omfang kan afdækkes.

Bliver man som elev på skolen udsat for mobning, eller bliver man bekendt med at en anden elev mobbes, er det vigtigt, at man gør opmærksom på dette. Det kan man gøre enten ved at fortælle om problemet til forældrene derhjemme eller ved at henvende sig direkte til skolens lærere.

Er et barn blevet mobbet, afvikler lærerne personlige samtaler med de involverede. Samtalerne gentages efter en kortere periode som opfølgning. Der tages også kontakt til de involverede forældre.

Stopper mobberen ikke sin adfærd, kan det blive nødvendigt at sanktionere. Der kan blandt andet blive tale om speciel observation i frikvarterer, således at den pågældende elev må følges med en lærer. Også bortvisning kan komme på tale. Forældrene vil også blive inddraget i bekæmpelsen af problemet igen. I yderste konsekvens kan det komme på tale at mobberen foretager et egentligt miljøskifte.