

# Retningslinjer for sundhed og trivsel i ABC



## Formål:

Sikre, at alle børn i ABC får størst mulig udbytte af den daglige læring, samt være tro mod ABC's mission, vision og værdier

## Vi inddeler sundheds- og trivselspolitikken i 3 områder:

1. Kost
2. Fysisk trivsel
3. Mental sundhed og trivsel

### 1. Kost

#### Mål for kostområdet på ABC:

- At alle oplever balance og naturlig tilgang til kosten
- At alle oplever trivsel, overskud og energi i hverdage
- At andelen af normalvægtige børn forhøjes

#### Kriterier:

- De voksne tager ansvar for børnenes kost og sundhed
- Forældrene sørger for et sundt og nærende morgenmåltid
- Forældrene sørger for sunde og nærende mellemmåltider og madpakker
- ABC sørger for gode og positive rammer for indtagelsen af kosten
- ABC sørger for ro og tid til, at børnene kan spise sig mætte
- Vi ønsker at vores børn oplever forskel på hverdag og fest. Vi ønsker at fejre små som store særlige lejligheder
- Vi ønsker ikke en 0-sukker politik, men synes ikke det er nødvendigt altid at spise noget til en særlig lejlighed. Eksempler på særlige lejligheder kunne være: Fødselsdage, ABC dagen, sidste skoledag, højtider og klassearrangementer
- Det er fornuftigt at overveje sunde alternativer til fejring af særlige lejligheder og opfordrer til at det spiselige bliver i begrænsede mængder – én enhed pr. barn.
- Alle voksne omkring børnene, forældre og personale, er rollemodeller og alle er forpligtede på at sætte rammerne for de særlige lejligheder

Få inspiration m.v. ved at se nærmere i bilaget.

Bilag: Idekatalog til fejring af fødselsdage og særlige lejligheder.

### 2. Fysisk trivsel:

#### Mål for det fysiske på ABC:

- At sikre, at alle i ABC møder veludhvilede til en ny dag
- At alle oplever bevægelse som en naturlig del af hverdagen
- At de får en naturlig og sund opfattelse af egen krop og fysik

## **Kriterier:**

- Forældrene sørger for faste sengetider uden store udsving og med mulighed for søvn nok
- Forældrene har ansvar for at børnene er fysisk aktive til fritidsaktiviteter og i fritiden.
- ABC har ansvar for fysisk aktivitet gennem leg og læring
- Vi anbefaler, at forældrene finder balance mellem aktiv leg/bevægelse og skærmtid
- ABC sørger for, at børnene får frisk luft i løbet af dagen og er en del af det aktive fællesskab
- ABC må gerne tilbyde aktiviteter i frikvartererne, men der skal også være mulighed for fri leg
- Alle voksne omkring børnene, forældre og personale, er rollemodeller i forhold til ovenstående kriterier

## **3. Mental sundhed og trivsel:**

### **Mål for sundhed og trivsel på ABC:**

- At skabe mentalt sunde unge, der reflekterer og handler
- At vores børn bliver livsduelige og robuste og tager socialt medansvar
- At vores børn er klædt på til at rumme forskellighed
- At vores børn kan løse konflikter
- At vores børn lærer at være enige om at være uenige
- At vores børn er empatiske og sympatiske

## **Kriterier:**

- Dialog og åbenhed med og omkring børnene enkeltvis og i grupper er vejen frem
- Vi taler og viser vores barn hvordan man håndterer en konflikt – på den gode måde
- Forebyggende arbejde med konfliktløsning – således at mængden af konflikter minimeres og trivslen øges
- Vi lytter og tager børnene alvorligt
- Forældrene sørger for legeaftaler i fritiden, både nye som gamle
- At vi har øje for det enkelte barn og tager hensyn til barnets mentale behov
- At vores børn skal lære, at de ikke kan vinde hver gang
- Gensidig tillid mellem ABC og hjem om det fælles ansvar for at sikre god inklusion
- Alle voksne omkring børnene, forældre og personale, er rollemodeller og alle er forpligtede på en god og tæt dialog

*Pr. august 2017*