

## Sundhedspolitik for Hellevad Børneunivers

Vores udgangspunkt er Aabenraa Kommunes sundhedspolitik "Sundt liv i trivsel"

[https://aabenraa.dk/media/4dmnnc3h/298390-20\\_v1\\_aabenraa-kommune-sundhedspolitik-2020\\_skaermpdf-1.pdf](https://aabenraa.dk/media/4dmnnc3h/298390-20_v1_aabenraa-kommune-sundhedspolitik-2020_skaermpdf-1.pdf)

### Formål

At fremme sundhed og trivsel blandt børnene i Hellevad Børneunivers omfattende småbørnsgruppe, børnehave og skole fra 0.-6. klasse, ved at implementere sunde madvaner, god hygiejne, en aktiv bevægelseskultur og fokus på mental sundhed og resiliens.

### Sunde madvaner

#### Madpakker og måltider:

- ☒ Madpakker er forældrenes ansvar.
- ☒ Forældre opfordres til at pakke sunde og næringsrige madpakker.
- ☒ Personalet giver råd og vejledning ifht. sunde madpakker og madvaner.
- ☒ Sukkerholdige ting i madpakken/snacks begrænses.
- ☒ Der opfordres til, at det er vand, der er med som drikkevarer.

#### Pædagogisk fokus:

- ☒ Børnene undervises i ernæring og sunde madvalg på forskellig vis under behørigt hensyn til alder og sammenhæng.

### Hygiejne

#### Håndvask:

- ☒ Børnene undervises i vigtigheden af regelmæssig håndvask, især før måltider og efter toiletbesøg.
- ☒ Børneuniverset sørger for, at der er tilstrækkelige muligheder for håndvask og håndsprit til rådighed.

### Bevægelseskultur

#### Daglig motion:

- ☒ Børnene deltager i daglige fysiske aktiviteter, som kan inkludere leg, idræt og bevægelseslege.
- ☒ Børneuniverset tilrettelægger aktiviteter, der fremmer motoriske færdigheder og fysisk sundhed.
- ☒ I både dagtilbud og skole integreres bevægelse som en naturlig del af undervisningen og i pædagogiske aktiviteter.

#### Udendørsaktiviteter:

- ☒ Vi laver udendørs leg og aktiviteter, uanset vejrforhold, for at styrke børnenes immunforsvar og trivsel.

### Mental sundhed

#### Trivsel:

- ☒ Vi arbejder med at fremme børnenes mentale sundhed og trivsel og lægger vægt på at skabe inkluderende og støttende miljøer med deltagelsesmuligheder for alle.
- ☒ Vi arbejder med mindfulness- og afslapningsøvelser.

- ✚ Vi har trivselsråd, hvor forældre også laver arrangementer for at styrke den sociale kapital for børnene og forældrene imellem.

### Livsduelighed (Resiliens)

Fokus på at styrke børns livsduelighed (resiliens):

- ✚ Vi arbejder aktivt på at styrke børnenes selvværd gennem anerkendelse og positiv feedback.
- ✚ Børnene lærer strategier for effektiv problemløsning og beslutningstagning.
- ✚ Der skabes muligheder for, at børnene kan øve sig i at tage ansvar og træffe valg i trygge omgivelser.

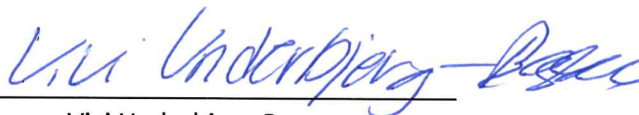
NB!

Resiliens som evnen til at komme sig, overvinde vanskeligheder og modstå stress. Børn med høj resiliens kan opretholde deres mentale og følelsesmæssige balance og tilpasse sig nye omstændigheder mere effektivt. Resiliens er ikke en medfødt egenskab, men noget der kan udvikles og styrkes gennem livets udfordringer og læring.

### Implementering og evaluering

- ✚ Børneuniversets personale og fællesbestyrelsen samarbejder om at implementere og evaluere sundhedspolitikken.
- ✚ Sundhedspolitikken evalueres efter behov i Fællesbestyrelsen og blandt personalet.

Vedtaget i fællesbestyrelsen d.06.11.2024



Vivi Underbjerg-Bossen  
Formand