

## **SUNDHED**

“Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom.”

I Eskilstrup Børne- og skolefællesskab har vi særligt fokus på børn og voksnes fysiske og mentale sundhed. Vi tror på at fysisk og mental sundhed er grundstenene for god læring og det gode liv. Det understøttes i hverdagen af tydelige rammer og forventninger til skolen og daginstitutionerne. Det kommer til udtryk gennem fokus på kost-, bevægelse- og trivselsfremmende indsatser på alle matrikler, som er med til at sætte retningen for vores børn og voksnes hverdag.

Vi ser det som en væsentlig del af vores opgave at forme det hele menneske og påvirke børn og voksnes sundhedsvaner og livsstil på livsvarig sigt.

## **KOST**

Vi har en fælles kostpolitik som afspejler det fælles syn vi har på kosts påvirkning på menneskets udvikling og læring. Vi ønsker at give vores børn en forståelse for sammensætningen af det de indtager af kost og derved kvalificere det sunde valg af det de spiser.

Det betyder at:

På skolen har vi hver morgen formiddagscafe, hvor eleverne kan få en bolle, morgenmadsprodukter, te, vand samt frugt og andet tilbehør, som vi modtager fra Fødevarerbanken.

Vores madordninger i daginstitutionerne arbejder med en økologisk, varieret og sund madplan

Vi har en fælles kostpolitik som gælder både elever og ansatte.

## **FYSISK SUNDHED**

Bevægelse i løbet af dagen fremmer motivation, læring og trivsel. Det er derfor en vigtig del af børnenes hverdag at bevæge sig og få motion.

Det understøtter vi ved at:

- Skolen tilstræber at alle børn har daglig bevægelse i forbindelse med skoledagen.
- Skolens medarbejdere får jævnligt input og materialer til planlægning af bevægelse i undervisningen.
- Skolen har et klassesæt med cykler til eleverne på mellemtrinnet og udskoling
- Der er særligt fokus på, at alle børn bevæger sig og er fysisk aktive i løbet af dagen i daginstitutionerne.
- 

## **MENTAL SUNDHED**

Det er en forudsætning for alle børns læring at være i mental trivsel. Vi ønsker at skabe et fundament for vores børn og unge, som styrker det enkelte barn selvforståelse, forandringsparathed og selvværd.

Derfor gør vi:

- Vi har udarbejdet en antimobbestrategi for skolen
- Vi arbejder med "bamsevenner" på tværs af alle matrikler
- Vi arbejder med "Stærke sammen" på mellemtrinnet  
<https://redbarnet.dk/skole/boernsrettigheder/staerke-sammen/>

- Vi er en del af trivselsprojektet "TRIV NU". <https://www.trivnu.dk/> Princip for Sundhed, Udeliv og Samskabelse.

Det forventes at alle medarbejdere medtænker Sundhed, Udeliv og Samskabelse i planlægningen af aktiviteter og undervisning.

Det forventes at temaerne i de 3 profiler fremgår af årsplaner og forløbsbeskrivelser og i den pædagogiske praksis.

Der ønskes en stor metodisk frihed hos personalet i alle afdelinger til at arbejde med principperne for Sundhed, Udeliv og Samskabelse.

Det er intentionen at Eskilstrup Børne- og Skolefællesskabs profilområder står tydeligt i børnenes hverdag.

Godkendt af fællesbestyrelsen og tidligere skoleleder  
Underskrevet af nuværende skoleleder og bestyrelsesformand d. 8. maj 2026



Karina Pedersen  
Leder af Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab



Fie Bonde Bjørnholt-Schau  
Bestyrelsesformand