



Kostpolitikken overlader råderummet for børnenes indtagelse af sukker til forældrene. Derfor serveres der på Thurø Skole i det daglige ikke sukkerholdige fødevarer. Der kan dog dispenseres for reglerne ved særlige lejligheder så som:

- Skolefest
- Fastelavn
- Bamsefest i SFO
- Vigtige mærkedage for Thurø Skole
- Elevernes fødselsdage markeres som en særlig mærkedag. Det tilstræbes dog, at traktementet bliver et ikke sukkerholdigt alternativ. Der kan tages udgangspunkt i det idékatalog Svendborg Kommune, har udarbejdet i forbindelse med vedtagelsen af kostpolitikken.

## **Søvn**

### **Sov godt**

At sove er en kunst, det skal man lære af sine forældre og nyde godt af hele livet. Et godt søvnmønster er lige så vigtigt for børns psykiske og fysiske sundhed som kost, motion og nærvær!

Et skolebarn har brug for cirka 9-11 timers søvn. Undersøgelser viser, at mange skolebørn kun får 6 - 7 timers søvn. Skolebørn fortæller, at de ofte har svært ved at falde i søvn, og at de sover afbrudt.

### **For lidt søvn kan have uheldige virkninger**

- Udskillelse af væksthormon falder
- Immunforsvaret forringes, og det kan give øget risiko for infektioner
- Tendens til overvægt
- Øget risiko for at udvikle depression og andre psykiske lidelser

Mange børn og unge får det, vi kan kalde "junk-søvn". Søvnens er hverken lang nok eller af den kvalitet, den burde være. De falder i søvn til TV, computer, musik og åben mobiltelefon.

### **Når skolebarnet har svært ved at holde sig vågen i løbet af dagen forringes en række vigtige funktioner**

- Koncentrationsevnen
- Hukommelsen
- Præstationsevnen
- Indlæringsevnen
- Humøret

## **Som forældre kan du støtte dit barn/din teenager til at få gode søvnvaner**

- Barnet bør ikke falde i søvn til TV, computer, tablet og åben mobiltelefon
- Aftal faste sengetider med dit barn. Prøv at gennemføre det også i weekender
- Et varmt bad inden sengetid virker afslappende
- Luft godt ud i soveværelset og lad der være køligt om natten
- Daglig fysisk aktivitet minimum 1 time om dagen
- Det er ok at tage en eftermiddagslur lige efter skoletid, hvor computer og mobil er slukket

## **Motion og bevægelse**

Udover at være idrætsskole sætter Thurø Skole med nedenstående tiltag generelt fokus på motion og bevægelse.

### **Bevægelse i undervisningen.**

Vi er opmærksomme på at inddrage bevægelse i alle fag, når det giver mening. Vi har bl.a. VAMOS-bokse på alle årgange med små øvelser inden for motorik, styrke, puls og kvik op, som skaber små brain-breaks og giver eleverne ilt til hjernen og gør dem læringsparate.

### **Skolernes motionsdag**

Hvert år planlægger vi en aktiv skolernes motionsdag fredag før efterårsferien for alle skolens elever.

### **Udeordning**

Alle elever fra 0. – 5. klasse har udeordning i 10- og 12 pausen. 6. årgang må være inde i 10-pausen.

### **Knasten**

Eleverne fra 2. – 6. klasse har hver dag i 12-pausen mulighed for at komme på Knasten og være aktive.

### **Legepatrolje**

Eleverne fra 0. – 2. klasse har flere gange i løbet af ugen mulighed for at blive aktiveret i 10- og 12 pausen af Legepatroljen, som er en gruppe udvalgte elever fra 6. klasse.

## **Indeklima og hygiejne**

Indeklima og hygiejne påvirker bl.a. koncentrationsevnen, indlæringsevnen og evnen til at løse problemer.

Da en stor del af skoletid og SFO-tid tilbringes indendøre, er det af stor betydning at indemiljøet er i orden.

Hvor der er mange mennesker samlet på et sted, er der større risiko for, at man bliver smittet med en infektion.

Godt indeklima og god hygiejne er således vigtig for at mindske smittefaren og sygefraværet hos både børn og voksne.

## Indeklima

- Et godt indeklima opnås ved at lufte klasselokalet ud i hvert frikvarter.
- Det er vigtigt at undgå for mange støvsamlende ting. Skabe med låger og ugentlig oprydning og afstøvning af alt hvad der står på hylder og i vindueskarme, er også med til at forbedre indeklimaet.
- Med fokus på allergi er der ikke adgang for dyr inde på skolen.
- Eleverne inddrages med smiley-ordninger i forhold til oprydning, udluftning og rengøring

## Hygiejne

- Det er vigtigt at alle børn lærer at vaske hænder, men vigtigere er det, at de også gør det.
- Det er vigtigt, at alle ved, hvordan man efterlader toilettet på en ordentlig måde.
- Det er rigtig vigtigt, at alle klasser laver aftaler om ovenstående, og at der jævnligt følges op på disse aftaler.

## Trivsel på Thurø skole

På Thurø Skole skabes der rum og plads til alle, så alle trives og har muligheden for at blive både hørt og set hver eneste dag. Det er vigtigt, at skolen er et sted, der står for nærvær og tilstedeværelse, hvor trivsel for både fællesskabet og den enkelte er i højsædet.

### Skolens arbejde med trivsel

Skolen har flere lærere, der arbejder og er uddannet specielt til at støtte og hjælpe børn i problemer. De laver bl.a.:

- Besøg i klasserne for at lære de forskellige børn, børnegrupper og klassekulturer at kende.
- Forløb med social træning i klasserne
- Akut tilkald hvis der af en eller anden årsag er brug for hurtig hjælp.
- Støtte og samtaler med grupper, enkeltelever eller forældre med behov for det.

Det er vigtigt, at børnene på Thurø Skole mærker og ved, at der er lærere der har tid og mulighed for at hjælpe dem, hvis de har problemer og synes det er svært at snakke med andre om dem!

Vi har lærere der har særlige uddannelser indenfor AKT (Adfærd, Kontakt, Trivsel) , mini-diamant trivselsforløb, Cool-kidz, arbejde med børn og angst og skilsmisseproblematikker.

### Forældrenes rolle

For at modtage indlæring kræves trivsel og i den forbindelse, har I forældre lige så vigtig en andel i klassens liv som lærerne. Jeres syn på klassen, snak og handlen i forhold til denne har stor betydning for jeres barns og klassens samlede trivsel.

Derfor har vi nedskrevet nogle råd til jer forældre:

- **Gør alle børns velbefindende til et fælles projekt.**
- **Støt dit barn i at få aftaler med klassekammeraterne på kryds og tværs.**
- **Vis interesse for det sociale liv i dit barns klasse.**
- **Revider dit syn på et barn, der er udenfor i klassen.**
- **Forsøg at opfordre og opmuntre dit barn til at forsvare den klassekammerat, der ikke kan forsvare sig selv.**

## Skolens forebyggende indsats

I skolen gøres der meget ud af at arbejde med relationer (lærer/elev, elev/elev, lærer/forældre), da børns trivsel er grundlæggende for deres skolehverdag og mulighed for indlæring. For at fremme trivslen i skolen er der forskellige tiltag i løbet af skoleåret:

- Skolesøskendeordningen mellem 0. klasserne og 5. klasserne
- Samling for hele skolen mandag og fredag morgen
- Fagdage på tværs af klasserne
- Faguge på tværs af klasserne
- "Fair Play" i idræt
- Antimobbedag
- Snak i klasserne om afholdelse af fødselsdage, så der tages hensyn til klassernes mangfoldighed og forskellighed.

## Hvad kan du gøre for dit barns trivsel i skolen

Som forælder kan du være med til at fremme trivslen for dit barn, klassen og skolen ved at:

- Sørge for, at dit barn er veludhvilet, når det møder i skolen.
- Sørge for, at dit barn har spist morgenmad hjemmefra.
- Sørge for, at dit barn har en sund madpakke til hele dagen.
- Sørge for, at dit barns taske er pakket med de relevante ting til dagen herunder: Idrætstøj, svømmetøj og penalhus.
- Sørge for, at dit barn har tøj med der passer til dagens opgaver og vejret.
- Sørge for, at dit barn har cykelhjelm med, når det skal på cykeltur, da det er et krav fra skolen.
- Sørge for aldrig at tale dårligt om dit barns klassekammerater, deres forældre og lærerne, mens dit barn hører på det.

## Nyttige links

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
[www.scansleep.dk](http://www.scansleep.dk)  
[www.netdokter.dk](http://www.netdokter.dk)