

## Sundhedsprofil for Finderup Efterskole

På Finderup Efterskole har vi fokus på elevernes trivsel.

Vi har erfaret at for at lære noget, er det afgørende, at man hverken er træt, sulten eller ked af det.

Det er vigtigt, at man får den hvile og omsorg, man har brug for, en sund, varieret og nærende kost, daglig motion og frisk luft.

Det er vigtigt ikke at ryge og misbruge alkohol eller andet euforiserende.

Det er vigtigt at have det godt med sig selv, de andre elever og med medarbejdere på skolen.

Undervisningen foregår på små hold, hvor vi har fokus på undervisningsmiljøet og læringsstile. Der tages i vidt omfang individuelle hensyn, så vidt det lader sig gøre.

To gange i løbet af skoleåret har vi trivselssamtaler med hver enkelt elev. Trivselssamtalen omhandler 5 hovedpunkter;

- Kost
- Motion
- Søvn
- Rygning, alkohol og euforiserende stoffer
- Den sociale dimension

I vores emneuge om Sundhed & Trivsel arbejder vi med de fem hovedpunkter i forskellige værksteder.

### KOST

Det er vigtigt at eleverne får sund, varieret og nærende kost.

I køkkenet anvendes primært økologiske råvarer.

Principper i køkkenet: rørsukker i stedet for hvidt sukker, grovmel i stedet for alm. hvedemel, ingen tilsætningsstoffer, årstidens frugt og grønt

Sunde mellemmåltider (formiddag, eftermiddag og aften)

Fri adgang til frugt og grønt samt koldt drikkevand

Elever deltager i køkkenarbejdet

Forældreundervisning om kost og indlæring

Vi ønsker at begrænse elevernes indtag af usunde læskedrikke, chips og søde sager ved information.

En gang om året får vi besøg af tandplejer, der informerer om syreskader på tænderne.

Liniefaget Kost & krop, hvor der arbejdes med ernæringslære og hvor eleverne selv er med til at planlægge menu, tilberede og præsentere maden for resten af elevflokk.

### MOTION

Vi er opmærksomme på sundhedsstyrelsens anbefalinger om bl.a. daglig motion.

Derfor har vi indført bevægelsestur på minimum 3 km 3 gange i ugen. På turen deltager 3 lærere sammen med eleverne. Her forsøger vi at støtte elever i at tilbagelægge turen hurtigst muligt.

90 min obligatorisk idræt i ugen på små hold á 8-15 elever. Varieret indhold og med høj intensitet.

Der tilbydes Motorisk træning i 2 ugentlige lektioner for udvalgte elever, som skønnes at profitere af det.

Aktive tilbud i valgfagstimerne (fodbold, cykling, skovtur, leg i hallen, badminton, tons & tummel, bordtennis, jumpstyle, boldspil m.m.)

Liniefaget Kost & Krop, hvor der arbejdes med træningslære og ernæringslære

Aktiv stortur (fx langrend og alpin, kano- og vandreture)

Alle elever deltager hvert år i Købstadsløbet i Skjern

Skolernes motionsdag

Emneuge om sundhed og trivsel, herunder også seksualundervisning

Desuden har eleverne fri adgang til hal, fodboldbane, udendørs legeplads m.m.

## SØVN

Dagen begynder kl. 7.00 og slutter kl. 22.30, hvor der forventes ro. Har elever brug for mere søvn, er det muligt at komme tidligere i seng.

## RYGNING, ALKOHOL OG EUFORISERENDE STOFFER

På Finderup Efterskole er det ikke tilladt at drikke alkohol eller indtage nogen form for euforiserende stoffer. Ved indtag af stoffer fravælger eleven selv muligheden for at være på Finderup Efterskole.

Det er kun tilladt at ryge med forældres skriftlige tilladelse og kun i rygeskuret. Ikke-rygere må ikke opholde sig i rygeskuret.

Medarbejdere ryger i rygepavillon *kun* for medarbejdere. Aldrig sammen med elever.

Besøg fra sundhedscenter Vest, der informerer om rygningens skadelige virkninger.

Misbrugsdag, hvor vi informerer om alkohol og stoffer, afhængighed m.m. Ofte med besøg udefra.

## DEN SOCIALE DIMENSION

Vi prioriterer samvær med omsorg og nærhed og forsøger at tilskynde eleverne til at etablere venskaber. Vi arbejder med, hvad de hver især kan bidrage med til fællesskabet.

Vi er meget opmærksomme på hvad ord gør ved os, derfor ønsker vi, at vi taler pænt til hinanden, og at der er en rar tone i huset.

Vi er forholdsvis mange hænder (medarbejdere)

Kontaktlærersystem med en årlig tur med overnatning og en ugentlig kontaktgruppe-middag

Vejledningstimer. En del elever modtager vejledningstimer til støtte til det sociale.

Valgfaget ungdomsliv

Fester arrangeret af elevrådet

To fagformiddage om konflikthåndtering

To fagdage om kærlighed og seksualitet

Tre fagdage om erhvervs muligheder og fremtidig erhvervsafklaring

3 dages afslutningstur med overnatning i telt og aktiviteter i mindre grupper.

Marts 2011