

Sundheds- og trivselspolitik

På Paderup Gymnasium har vi de seneste år haft fokus på elevernes og lærernes trivsel, og der er i den forbindelse gennemført en række tiltag i forhold til at forbedre skolens fysiske rammer, ligesom vi har gennemført en række pædagogiske tiltag med det formål at understøtte elevernes trivsel, sundhed og læring.

Opdatering af skolens fysiske rammer

- Istandsættelse og møblering af klasselokaler, hjemstavne, lærerværelse, lærerforberedelse, kantinekøkken og administrationsområde. Alle rum fremstår lyse og indbydende, og der er plads til både ro, fordybelse og samarbejde.
- Af hensyn til indeklimaet er der etableret mekanisk ventilation i alle almindelige klasselokaler.
- Grønne planter overalt på skolen.
- Ny og inspirerende kunst på væggene samt skiftende udstillinger af lokale kunstnere.
- Etablering af nyt fitnesscenter og udendørs multibane på skolen, som eleverne kan bruge i både undervisningen og fritiden.
- Koldtvandsautomater overalt på skolen.

Stress, trivsel og fællesskab

- Klare læringsmål: Et bevidst fokus på klare læringsmål i alle fælles grundforløb.
- Lektielæringsformål til alle lektioner.
- Skriveværksted: Alle skriftlige afleveringer startes op i timerne, hvor det første udkast til afleveringen skrives, og hvor det er muligt at sparre med lærer og klassekammerater om opgaven.
- Løbende feedforward på skriftlige afleveringer i skriveprocessen.
- Årshjul for opgaveafleveringer.
- Max. 10 elevtimer pr. uge til skriftlige afleveringer.
- Regler for lektiegivning: Lektier gives senest kl. 16.00 dagen før, lektionen afholdes.
- Indslusnings- og trivselssamtale med en studievejleder.
- Makkerskabs- og netværksgrupper etableres hurtigst muligt i starten af 1.g for at sikre alle elever en tryk start på gymnasiet.

Skolens fokus på trivsel og sundhed fortsætter i 2017-19, hvor PG deltager i forskningsprojektet "En go' Bgym", som er et forskningsprojekt, der er iværksat af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. En undersøgelse foretaget af Statens Institut for Folkesundhed i 2014 viste, at en del elever har brug for mere søvn, regelmæssige måltider, mere energi i hverdagen og stærkere fællesskaber.

I overensstemmelse med skolens værdier, som er faglighed, kreativitet, tryghed og samarbejdsglæde, udformes der en sundheds- og trivselspolitik i skoleåret 2016-17. Vi tror på, at disse værdier kan understøttes ved at have fokus på initiativer, som har til formål at fremme trivsel, sundhed og dermed elevernes læring. De forskellige indsatsområder i forbindelse med "En go' Bgym" er netop designet til at reducere forekomsten af stress samt at fremme stærke fællesskaber og regelmæssige motions-, søvn- og spisevaner blandt 1.g-eleverne.

I udformningen af sundhedspolitikken vægtes endvidere en inkluderende proces, hvor elevrådet, lærere, kantinepersonale og ledelsesrepræsentant i samarbejde udformer sundhedspolitikken og implementerer tiltagene.

Målsætninger og handleplan

Kost og kantine

Mål

- Der serveres sund og varieret kost i kantinen.
- Der er flere elever, som benytter sig af de sunde kosttilbud i kantinen.

Handleplan – sund og varieret kost i kantinen

- Besøg af kantinekonsulent.
- Nedsættelse af et kantineudvalg bestående af elevrådsrepræsentanter.
- Intet hvidt brød i kantinen. Brød bages med minimum 30-40% groft mel.
- Der anvendes fuldkornspasta, bulgur mv. til salater.
- Der serveres fisk én gang om ugen.
- Der er fokus på reduktion af salt og fedt.
- Der serveres et varieret udbud af sunde snacks hver dag.
- Der serveres salatbar to gange om ugen.
- Der tilbydes flere drikkevarer med mindre sukker i kantinen.

Handleplan – flere elever benytter sig af sunde kosttilbud i kantinen

- Eleverne i kantineudvalget opretter en FB-kantinegruppe.
- Eleverne i kantineudvalget vedligeholder FB-siden, dvs. lægger billeder ud af dagens tilbud, tilrettelægger konkurrencer, opretter afstemninger om, hvilke retter eleverne ønsker mv.

- Kantine- og aktivitetsudvalget arrangerer en ugentlig spilledag og en ugentlig dag med sang/musik i kantinen, så det bliver hyggeligt at komme i kantinen, og flere elever kommer ned og ser udvalget i kantinen.
- Kantineudvalget følger op på, at målene er nået ved udgangen af skoleåret 2017 i samarbejde med kantinebestyrer, lærer- og ledelsesrepræsentant. Herefter revideres handleplanen, og der formuleres nye mål samt handleplan for skoleåret 2017-18.
- Der udarbejdes en plan for de fysiske omgivelser i kantinen med henblik på at gøre kantinen mere hyggelig og indbydende for eleverne.

Motion og bevægelse

Mål

- Eleverne motiveres til at dyrke mere motion og til at bevæge sig mere i løbet af skolehverdagen.

Handleplan

- Nedsættelse af et aktivitetsudvalg bestående af elever fra elevrådet.
- *Young and Active*: Idégenerering til aktiviteter og en bæredygtig bevægelseskultur – innovationsworkshop for alle 1.g'ere.
- Undervisningsforløb, hvori kost og motion indgår som emner i samfundsfag, biologi, dansk og AT.
- Aktivitetsudvalget arrangerer bordtennisturneringer, bordfodboldsturnering, konkurrencer mv. i kantinen i foråret 2017.
- Aktivitetsudvalget søger om penge til en crossfitbane, som eleverne kan bruge i såvel undervisningen som i fritiden.
- Bevægelse i undervisningen: Aktivitetsudvalget sørger for, at der er et forslag til brain-break, som lærerne sætter i gang hver dag.
- Aktivitetsudvalget følger op på, at målene er nået ved udgangen af skoleåret 2017 i samarbejde med lærer- og ledelsesrepræsentant. Herefter revideres handleplanen, og der formuleres nye mål samt handleplan for skoleåret 2017-18.

Stress og søvn

Mål

- Eleverne skal bevidstgøres om egne arbejds- og søvnvaner med henblik på at minimere stress og fremme gode søvnvaner.

Handleplan

- Klassens studievejleder taler med klassen om stress, søvn og tidsprioritering i hverdagen og introducerer tidsregistreringsskemaet for eleverne.

- Studievejlederoplæg om planlægning og tidsprioritering for alle 1.g'ere, hvor elevernes egne tidsregistreringer inddrages.

Rygning

Mål

- Eleverne skal bevidstgøres om rygningens skadelige konsekvenser med henblik på at minimere rygning blandt eleverne.

Handleplan

- I samarbejde med Randers Kommune afvikles tre rygestop-events i kantinen med et forebyggende fokus, som er rettet mod både rygere og ikke-rygere.