

VESTERBRO  
UNGDOMSGÅRD

SUNDHEDSPOLITIK

# Sundhedspolitik

Vesterbro Ungdomsgård sundhedspolitik har til formål, at fremme trivsel og sundhed blandt klubbernes medlemmer og give dem konkret viden om sundhed.

Politikken skal afspejle forventninger og krav i samfundet, men samtidigt afspejle det almindelige hverdagsliv.

## Mål

- **At børn og unge har mulighed for at træffe sunde valg.**
- **At børn og unge opnår en viden om vigtigheden af sund kost, daglig motion og god hygiejne**
- **At børn og unge støttes i at udvikle gode og sunde vaner**
- **At skabe rum for fysiske aktiviteter**

## Dette betyder at vi skal:

Vi skal have velfungerende og sunde caféer som sælger sundt mad.

Vi skal medvirke til at fremme sundheden blandt børn fysisk som psykisk. Vi skal derfor være opmærksomme på børns almindelige trivsel og sociale færdigheder og tilbyde dem aktiviteter, hvor de får mulighed for at bevæge sig, samt forsøge at indrette vores fysiske rammer, så det lægger op til idræt, leg og bevægelse, samt have idrætsudstyr m.m. som understøtter dette.

Vores kolonier, ture og arrangementer skal være med fysiske aktiviteter, når det er muligt og naturligt.

Vi skal sætte tidsbegrænsning på brugen af tablets og computere for det enkelte medlem i dagligdagen, når disse bruges til underholdning, dog sådan at det er attraktivt for medlemmerne og at spilforløb kan gennemføres og der er mulighed for fordybelse.

## Trivsel

Klubben skal være en tryk base for børn og unges venskaber og et aktivt liv. Det er vigtigt for børn og unge at de oplever de er en del af fællesskabet. I klubberne skal medlemmerne møde aktive og anerkendende voksne, som er opmærksomme på børns trivsel. Klubberne har en fælles trivselspolitik som skal medvirke til, at hindre mobning og fremme trivsel.

Medarbejderne skal aktivt og konsekvent handle ud fra vores Trivsels- og Mobbepolitik.

## Kost

### Caféen

I klubbens cafe skal det være muligt at købe et mellemmåltid. Det kan være sunde sandwich, salater, wraps, pastaretter m.v. Cafeen sælger også frugt, og billige sunde godbidder. Det er ikke muligt at købe slik og sodavand i fritidsklubben.

I ungdomsklubben er der en blanding af sunde og mindre sunde tilbud i caféen. Udbuddet er overvejende udvalgt efter ungeinvolvering med medlemmerne i ungdomsklubben.

Fødevarerstyrelsen regler og vejledninger overholdes.

## **Motion**

### **Idræt, leg og bevægelse**

For at fremme sundheden blandt børn og unge tilbyder klubben min. tre voksenstyrede fysiske aktiviteter hver dag. Derudover tilbyder vi andre faste fysiske aktiviteter f.eks. dans. Vi skal tilbyde alternativ idræt og leg, da det tiltrækker andre børn end de typiske sportsinteresserede børn.

Spontanitet er også et vigtigt virkemiddel i forhold til idræt, leg og bevægelse. Klubben skal have udstyr og legetøj som lægger op til det enkeltes barn og gruppers leg på eget initiativ.

Fysisk aktivitet styrker indlæringssevnen, og børn og unges selvværd styrkes gennem at kunne mestre egen krop. Personalet skal deltage aktivt i fysiske aktiviteter.

## **Hygiejne**

Vi skal gå i dialog med medlemmerne om vigtigheden af god hygiejne, både i forhold til sygdomsforebyggelse som i forhold til personlig hygiejne. Det kræver mod, men en snak kan være med til at modvirke mobning og fremme trivsel.

## **Seksualitet**

Når det er relevant skal vi kunne snakke med de største børn og unge om seksualitet og prævention.

I ungdomsklubben skal vi arrangere foredrag/temaaftener med seksualister – ung til ung metoden.

## **Rygning og alkohol**

Det er ikke tilladt at ryge eller drikke alkohol i klubben. Det er klubbens opgave at oplyse og gå i dialog med de unge, når det er aktuelt. Bliver vi bekendt med at børn i fritidsklubalderen har røget, ryger eller har prøvet at drikke alkohol kontakter vi deres forældre.

## **Personalet som professionelle og rollemodeller**

Personalet er rollemodeller, og professionelle værdier skal præge indsatsen i forhold til at fremme sundheden blandt børn og unge.

## **Dispensationer**

På kolonier og til nogle fredagsarrangementer er det evt. muligt for medlemmerne at købe slik. Vi melder et vejledende beløb ud, og er opmærksomme på om nogle medlemmer bruger mere end aftalt.

I forhold til vores ungdomsklub er der dispenseret for nogle punkter i politikken for ikke miste de unge og for at forebygge lokale konflikter hvor de unge kunne finde på at hænge ud.

## **Forældresamarbejde**

Sundhedspolitikken er en levende politik som skal afspejle indsatser og forventninger i samfundet og fra forældrene. Forældrene er hovedansvarlige for deres børns sundhed og vores nærmeste samarbejdspartnere i forhold til at fremme sundheden blandt børn og unge.

Klubben indgår gerne i en målrettet indsats i forhold til enkelte børn eller grupper i samarbejde med forældrene for at sikre medlemmets trivsel, sundhed og udvikling, i det omfang det er inden for vores muligheder og rækkevidde

## **Mål**

- En café med et varieret udbud til børn og unge.
- Fokus på leg og bevægelse.
- Alsidighed i de fysiske aktiviteter.
- Personalet deltager aktivt i alle fysiske aktiviteter.
- Moderne teknologi skal inddrages i fysiske aktiviteter.
- Nysgerrighed og forsat inspiration for udvikling af sundhed i klubben.

## **Hvad skal forandres**

- Indsats i forhold til børn og unge med motoriske vanskeligheder
- Der skal skabes kritisk tilgang i forhold til evt. sukkerdrikke
- Fokus på mere fuldkorn og økologi i klubben, hvor og når det er økonomisk muligt
- Moderne teknologi skal bringes i spil og det skal synliggøres
- Ledelse på sundhed - de daglige ledere er ansvarlige for sundhed i hverdagen i de enkelte klubber.