

Sundhedspolitik

Generelt

Vi ønsker at tilbyde en sund ramme for aktiviteterne, med fokus på kosten, det fysiske, psykiske og sociale.

Kost

Vi ønsker at vise spejderne, at mad på ture og lejre er spændende og sætter fokus på varieret kost, der passer til aktiviteterne. Slik på ture skal begrænses og nogle gange erstattes af sunde alternativer. Mellemmåltider kan gøres spændende med frugt og grønt der er skåret op.

Motion og bevægelse

Vi vil tænke bevægelse ind i programmet når der planlægges, så det bliver en naturlig del af programmet. Bevægelse og motion kan gøres på mange måder, og ofte kan det kombineres med de traditionelle spejderaktiviteter og til at understøtte samarbejdsaktiviteter. Vores grund og hytte skal indbyde til aktiviteter hvor spejderne udfolder sig fysisk. Året rundt tilbydes friluftaktiviteter.

Alkohol, stoffer og rygning

Vi har en rygepolitik der arbejder for at spejderaktiviteterne foregår i et røgfrit miljø. Vi har nul-tolerance overfor stoffer og en alkoholpolitik.

Psykisk

Vi arbejder for at vores aktiviteter foregår i et positivt miljø fri for mobning. Lederne støtter op om hinanden og børnene og sikrer at der er mulighed for at tale med andre og få hjælp, for at undgå stress og dårligt psykisk klima.

Socialt

Lederne går foran og arbejder for det gode sociale samvær. Det er vigtigt at spejderne oplever at de er en del af fællesskabet og indgår i et positivt miljø.

Hygiejne

Hygiejne er vigtigt for et sundt liv. Vi lærer spejderne at tage vare på dem selv og giver dem viden der hjælper med at forstå hvorfor god hygiejne er vigtig for dem selv, men også for deres kammerater.

Hvordan gør vi det?

Kost

Der findes mange spændende opskrifter på god mad, også til børn. Vi bruger gerne mange grøntsager, det gør ofte maden indbydende. Vi forventer at spejderne smager på maden. En god ide er at serverer

sammenkogte retter hvor ris, pasta eller kartofler er ved siden af eller serverer brød til. Så er der altid noget spejderne kan lide. Alternativet vil som oftest være rugbrød. Ingen går sultne i seng.

Til morgen serveres altid noget i tallerken som er sundt og som fylder godt i maven. Først derefter serveres brød. Mange spejdere synes det er spændende at samle grøntsager m.m. i naturen. Er de selv med til at lave maden, samle og plukke i naturen osv. er de også mere motiveret for at smage maden.

Vi serverer kage på tur, men forsøger at begrænse det. Kagen kan suppleres med frugt og grønt. Det sælger bedst hvis det er skåret i mindre stykker. Boller til mellemmåltid er gode da de fylder godt i maven og samtidig er meget sundere end kage og slik. På ture skal det være klart hvornår slikket må spises og hvornår det ikke må. Slik på tur begrænset ud fra vægt og ikke pris. Det er for tit at spejderne har alt for meget slik med.

Lommepege beløb til sommerlejre skal gennemtænkes så spejderne og lederne ikke "drukner" i slik, is og sodavand.

Vi ønsker ikke at spejderne modtager breve med slik. Derfor giver vi forældrene forslag til alternativer (Anders And blad, vandballoner, vandpistol, balloner, osv.). Popcorn kan serveres fælles for alle. De kan også laves overbål til aftenhygge på tur.

Vi laver slik med spejderne så de finder ud af hvor meget sukker der er i slik.

På de almindelige møder begrænses skumfiduser, saft, snobrød med chokolade og lign. Det er vigtigt at spejderne bliver glade/begejstrede når de får det.

Motion og bevægelse

Fokus er friluftaktiviteter året rundt. Udeaktiviteter er alle under friluftaktiviteter. Så meget som muligt, er gennemtænkt så det bliver sjovt / en god oplevelse. Men motion kan også være indendørs. Tænke bevægelse når vi planlægger. Altid røre sig på møderne. Bevægelse er mere end at løbe. Man kan bevæge sig sammen, få det ind i aktiviteterne uden at det bliver konkurrence. Varierede aktiviteter. Vi skal arbejde med at gøre grunden attraktiv så spejderne får lyst til at bevæge sig. Tænke enkelt aktiviteter med fokus på motion: køre mountainbike, på hejk, km-mærker, klatre osv. Morgengymnastik på ture eller aften-gymnastik, sjove aftenvandreture i højt tempo osv. Den røde tråd udvides med Friluftaktiviteter. Opfordre til at spejderne går og cykler til og fra spejder.

Alkohol, stoffer og rygning

Vi følger vores politikker.

Psykisk

Lederne skal være det gode eksempel. God ide at planlægge med lidt ledertid før og efter mødet. Så møder vi som ledere ikke stressede og vi får mulighed for lige at runde af. Sørge for at der er mulighed for at snakke med en eller flere af de andre ledere hvis der har været en træls episode. Godt at hjælpe hinanden, -hvis man bliver forhindret er det godt at kunne ringe til en af de andre ledere og få deres hjælp til at få mødet gennemført.

Socialt

Anti-mobning. Vi ønsker at have fokus på mobning så spejderlivet bliver mobbefrit. Vigtigt at alle spejderne lærer at arbejde sammen med hinanden og lærer hinanden at kende. Lederne griber ind hvis de oplever mobning. De skaber en kultur hvor mobning ikke er velkommen. Fokus på ensomhed/inklusion. Alle børn er med – ingen står alene. Gennemtænke når der laves patruljer Husk at der kan være børn der har behov for ro og ene tid. Obs på at enkelte børn ikke bliver ”ansvarlige” for de børn der er lidt udenfor. Det er et fællesansvar og mest ledernes.

Hygiejne

Vi skal lærer spejderne hvad god hygiejne er. De skal også vide hvorfor det er vigtigt med god hygiejne.

Fokus punkter:

Når man laver mad,

Toiletbesøg (både i hytten og ude i naturen)

Det med at gå i bad og skifte tøj Skiftesokker på tur og hjemme

Obs på at tænke på hygiejne når vi pakker: Håndsprit, vanddunke så der altid er vand nok til at vaske hænder, skærebrædder nok, grøntsager og kød, m.m.

Kommunikation

Sundhedspolitikken offentliggøres på gruppens hjemmeside.

Det er et fælles ansvar, at sundhedspolitikken overholdes.

SUNDHEDSPOLITIKKEN ER VEDTAGET AF BESTYRELSEN 2. FEBRUAR 2022.