



Værdiregelsæt for Frederiksværk Skole

På Frederiksværk Skole er det vigtigt for både elever, forældre og personale, at alle trives i vores dagligdag her på skolen. Vi vægter i særdeleshed **nysgerrighed, anerkendelse, tydelighed, forskellighed, faglighed** og **ordentlighed** højt i vores skolemiljø.

Derfor har skolebestyrelsen udarbejdet et værdiregelsæt, som vi forventer at både elever, forældre og personale kan leve op til i dagligdagen på Frederiksværk Skole.

Værdiregelsættet er udarbejdet med det formål at fremme god trivsel samt arbejds- og undervisningsmiljø.

Nysgerrighed: Det er vigtigt at vores elever, forældre og personale er nysgerrige i deres omgang med hinanden. Ved at være nysgerrige på hinanden fremmer vi både trivslen og læringsmiljøet. Ved nysgerrighed forstår vi åbenhed, vilje til dialog, mentalisering, omsorg.

Anerkendelse: For at give hinanden anerkendelse er det også vigtigt at vi er nysgerrige på hinanden som mennesker.

Tydelighed: Det er vigtigt for alle at hverdagen på skolen er præget af tydelig kommunikation, her under bevidst brug af ugeplaner og Aula.

Forskellighed: Her på Frederiksværk Skole er der plads til alle. Vi har nultolerance over for mobning. Vi er stolte af at rumme børn fra mange forskellige kulturer, baggrunde og samfundslag.

Faglighed: På Frederiksværk Skole ønsker vi en høj faglighed med et inspirerende læringsmiljø, hvor der både er plads til at arbejde sammen og fordybe sig individuelt. Vi vil gerne stimulere elevernes nysgerrighed og videbegær.

Ordentlighed: På Frederiksværk skole er alle ansvarlige for hinandens og skolens ve og vel. Vi taler ordentligt til og om hinanden i alle situationer.



Ordensregler:

- Når man færdes på skolens område, skal man vise hensyn til hinanden.
- Synes at der mangler noget om hvordan man opfører sig over for hinanden
- Ting og bygninger skal bruges til det, de er beregnet til.
- Klasseværelserne er elevernes fristed og alle skal medvirke til at holde god orden. Derfor er alle medansvarlige for at holde orden i klasseværelset. Det efterlades ryddet, fejet og med stolene sat op af hensyn til rengøringspersonalet.
- Fællesarealerne på skole er fælles ansvar. For at få dette til at fungere i hverdagen udarbejdes der i samarbejde med elevrådet en oprydningssplan mellem klasserne. Desuden: Efterlad toilettet i samme stand som du ønsker at modtage det. Benyt affaldskurvene frem for gulvet. Vis ansvarlighed i de områder, vi skal færdes i.
- Udearealerne er beregnet til leg og afslapning. Brug områderne efter deres hensigt. Der benyttes ikke legeredskaber, der kan blive en sikkerhedsrisiko. Færdsel på skolens område skal foregå under hensyntagen til andre. Leg med sneen kun foregå på anviste områder.
- Man nøjes med at slås med sne med dem, der er med i legen. - Man lader dem, der kælker eller leger med andre lege, være i fred. - Indendørs leg med sne er ikke tilladt.
- Hvem må forlade skolens område Følgende gælder for elever i 8. og 9. klasse: Eleverne må forlade skolen i undervisningstiden. Forældre der ikke ønsker dette, har pligt til at meddele skolen dette skriftligt. Eleverne har mulighed for at forlade skolen efter følgende regler:
 - I faste mellemtimer - i frikvartererne - i pludseligt opståede mellemtimer. 7. klasse må forlade skolens område i 12-pausen efter efterårsferien. Forældre der ikke ønsker dette, har pligt til at meddele skolen det skriftligt.
- Rygning (tobak og e-cigaretter), snus og energidrik er ikke tilladt i løbet af skoledagen. - Alkohol og andre rusmidler er ikke tilladt i løbet af skoledagen.
- Vold og trusler og mobning accepteres ikke.
- Mobiltelefoner/elektronisk udstyr skal anvendes med omtanke. Brug skal ske med fokus på at værne om trivsel. Mobiltelefoner/elektronisk udstyr kan anvendes i timerne efter aftale med den enkelte lærer.
- Der laves aftaler om brug af mobiltelefoner på de enkelte afdelinger/i den enkelte klasse. Følges ordensreglerne ikke, vil skolen gå i dialog med eleven og forældrene, og der kan blive tale om sanktioner.
- I øvrigt henvises til skolens øvrige gældende regler, loven om tilsyn med elever i skoletiden, rygeloven, kommunens voldspolitik m.v. Foruden ovenstående ordensregler kan der på skolen opstå ønske om løsning af særlige problemer. Sådanne regler skal godkendes af skolebestyrelsen og efterfølgende meldes ud til hele personalet samt til elever og forældre



Forventninger:

Eleven:

- Møder veludhvilet og til tiden
- Har spist morgenmad
- Møder forberedt op til undervisningen og har læst ugeplanen
- Respekterer personalets anvisninger
- Deltager aktivt i undervisningen
- Bidrager positivt til fællesskabet
- Anerkender hinanden og er nysgerrige på vores forskelligheder
- Tager ansvar for hinandens trivsel
- Passer på vores skole
- Taler ordentligt til og om andre
- Medbringer mad passende til dagens længde
- Har bøger, fyldt penalhus, device og oplader med
- Er klædt på efter vejret

Personalet:

- Er engageret, nærværende og anerkendende
- Sætter mål for undervisningen og er forberedt
- Samarbejder med forældrene
- Arbejder med klassens nysgerrighed
- Møder til tiden.
- Taler ordentligt til og om eleverne og forældrene
- Er ambitiøse på elevernes vegne uanset elevens individuelle niveau
- Har øje for den enkelte elev
- Er tydelige i deres kommunikation med eleverne
- Ugeplan færdig senest søndag kl. 12:00

Forældre:

- Støtter op om skolen
- Deltager i samarbejdet om barnet med både skole og forældregruppe
- Er nysgerrige på jeres barns skoleliv
- Tager kontakt til klasseteamet ved tvivl og undren
- I orienterer jer i ugeplanen sammen med barnet
- Støtter og bakker op om lektier
- Sørger for et skoleklart barn (udhvilet, møde til tiden, klædt på efter vejret, passende overtøj, skiftetøj etc.)



- Sørger for at undgå unødigt fravær (fx ferie uden for skoleferierne)
- Dialog mellem skole og hjem sker via Aula

Skolebestyrelse:

- Støtter op om skolen
- Deltager i samarbejdet om Elever med både skole og forældregruppe, hvis dette ønskes
- Kan afgive udtalelse eller stille forslag til kommunalbestyrelsen eller skolens ledelse om al skolebestyrelsens virksomhed
- Lave og drive en kontaktforælder ordning
- Tage initiativ til en forældreforening
- Lav proces hvor vi finder frem til vores skoles kerneværdier
- Sikre valg af elevråd gennemføres.
- Lav en forretningsorden for skolebestyrelsen
- På baggrund af vores kerneværdier lav proces i bestyrelsen hvor vi finder frem til bestyrelsens vision og mission.
- På baggrund af bestyrelsens vision og mission, lav en handleplan for skolebestyrelsens arbejde
- På baggrund af kerneværdierne udarbejdes et værdiregelsæt.

Retningslinjer for kontaktforældre/klasserådet:

- Ambassadør for trivsel
- Bindeled mellem forældre og medarbejdere
- Bindeled til skolebestyrelsen
- Formelle bindeled mellem skole og klasse
- Trivsel er udgangspunkt for læring
- Tag imod nye familier i klassen
- Samarbejde med klasselæreren om at tilrettelægge forældremøder
- Administrere en eventuel klassekasse, som altid skal være frivillig

Kostpolitik

En god ernæring er en forudsætning, ikke alene for barnets trivsel, men også for indlæringen. Derfor har vi på Frederiksværk skole udfærdiget nogle vejledende retningslinjer for sund kost på vores skole. Det er forældrenes ansvar, at barnet/eleven får en sund og varieret morgenmad og madpakke med, men da det har stor indflydelse på deres undervisningsparathed, deres evne til at indgå i socialt samspil og deres motivation i skoledagen, mener vi som skole, at vi har et ansvar for at hjælpe og råde forældrene i denne sammenhæng. Derfor har vi også et fokus i skolen på både motion, bevægelse og kost.



Vi anbefaler ligeledes at forældre kender og tilbereder deres børns mad ud fra fødevarestyrelsens 7 kostråd¹:

- *Spis planterigt, varieret og ikke for meget*
- *Spis flere grøntsager og frugter*
- *Spis mad med fuldkorn*
- *Sluk tørsten i vand*
- *Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk*
- *Vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
- *Spis mindre af det søde, salte og fede*

¹ <https://altomkost.dk>



Morgenmad

Forudsætningen for en god start på dagen er et godt og sundt morgenmåltid. På dette grundlag har vi morgenmadsprodukter til rådighed i SFO, for de børn, der har morgenordning, og som ikke har spist hjemmefra, samt en morgenmadsordning i 10-pausen, hvor der tilbydes et enkelt men mættende morgenmåltid.

Når børn ikke får et sundt morgenmåltid

- er de trætte og uoplagte i skole/SFO
- er de ukoncentrerede i skolen
- mangler de overskud

Når kosten bliver for sukkerholdig

- Sukker er hurtigt omsætteligt og giver hurtig energi. Energien til hjernen forsvinder lige så hurtigt
- børnene bliver ukoncentrerede

Et sundt morgenmåltid kan bl.a. bestå af

- rugbrød/fuldkornsbrød med fx ost og frugt
- grød – fx havregrød eller øllebrød med frugtmos
- syrnede mælkeprodukter med frisk frugt og mælk med lavt fedtindhold
- havregryn med frisk frugt og mælk med lavt fedtindhold (maks. 0,5 g pr. 100 g)

10'er mad

Denne mellemmåltidsmad opfordrer vi til er en hurtig, nem og overskuelig mad, adskilt fra den "store" madpakke, som er til 12-pausen. Et sundt mellemmåltid kan eventuelt bestå af en grovbolle eller et stykke rugbrød med ost eller pålæg sammen med frugt eller grønt.

10'er-pausen (30 min) består af en kort spisepause, som foregår i klassen med voksentilstedeværelse (indtil 6. klasse). Den voksne sørger for, at der er ro til at kunne koncentrere sig om at spise sin mad, hvorefter børnene skal ud at have noget frisk luft og bevæge sig, hvilket ligeledes er en del af de gode sunde vaner.

12'er mad/Frokostmadpakken

12'er madpakken er ligeledes yderst vigtigt, så eleverne kan få fyldt energidepoterne, så de resten af dagen er lige så motiverende for undervisningen, samt kan koncentrere sig om læringen og kan indgå i den sociale sammenhæng. Det er omkring middag, at børnene kan begynde at udvise forstyrrende adfærd, træthed og uopmærksomhed, hvis de ikke får noget ny energi - herunder sund kost. Derfor anbefaler vi, at forældrene bestræber sig på at sammensætte en god nærende madpakke for barnet. Herunder er nogle bud på, hvad sådan en madpakke kunne indeholde.



En sund madpakke kan eventuelt bestå af:

- Godt brød med fuldkorn (nøglehulsmærket anbefales²), der holder sig friskt i madpakken. Brødet kan fx være rugbrød eller fuldkornspita-brød eller fuldkornstortillas.³
- Anvend små mængder fedtstof på brødet.
- Brug både kød-, fiske- og grøntsagspålæg. Med hensyn til fisk er det godt at veksle mellem de fede fisk som f.eks. makrel og laks, og de magre som f.eks. torsk og rødspætte (indgår i fiskefrikadeller, fiskefilet, fiskefingre og torskerogn).
- Kød pålægget kan f.eks. være skinke, postej, roastbeef, hamburgerryg, spegepølse (med lavt fedtindhold), kalkun og kylling. Pålægget kan variere i fedtindhold i løbet af ugen, og kosten kan ligeledes holdes varieret.
- Fuldkornspasta eller -pizza evt. med nogle grøntsager og kød eller fisk er et godt alternativ for at variere lidt i madpakken.
- Grøntsager i fx stave eller som pålæg eller tilbehør oven på rugbrødsmaden.
- Frisk frugt, en lille rosinpakke, nogle nødder eller en myslibar med som snack eller dessert.
- En nem og overskuelig madpakke er at foretrække, for det giver barnet de bedste muligheder for at spise på den tid, som er tilrettelagt. Det kan desuden være godt at madpakken kan spises udenfor i mange tilfælde, fx i sommerhalvåret, ved udeskole og på tur.

Her er link til nogle hjemmesider med ideer til madpakken:

<https://opskrifter.coop.dk/temaer/madpakkeidées>

<https://www.skolemaelk.dk/madpakker-og-opskrifter/temaer-og-inspiration/madpakken/>

Vi anbefaler, at forældre giver sunde og nærende madpakker med. Hermed anbefaler vi, at I undlader snacks med højt kalorieindhold såsom mælkesnitter, knoppers, kage, eller slik,

² Fuldkornslogoet sikrer fødevarer med masser af fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med - også kim og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan være helt, knækket eller malet til mel. Men uanset hvor fint kornet er malet, rummer det stadig alle de vigtige næringsstoffer, som et korn består af.

³ <https://taenk.dk/forbrugertiliv/mad-og-indkoeb/rugbroed-derfor-er-det-typisk-sundere-end-hvedebroed>



Bl.a. fordi det kun giver kortvarig energi og optager pladsen fra mere næringsrige fødevarer.

12-pausen er, ligesom 10-pausen, opdelt med en spisepause og en udepause (1 time sammenlagt). Her er der i spisepausen ligeledes en medarbejder, som spiser med børnene (0.-6. klasse), og som sørger for rolige omgivelser i klassen, så der er madro og alle får mulighed for at fokusere på at spise sin medbragte mad. Efterfølgende skal eleverne være udendørs i resten af pausen, hvilket ligeledes er med til at give en god trivsel og en god skoledag.

Drikkevarer/drikkedunken

Vi anbefaler, at forældre giver barnet en god drikkedunk med, som indeholder vand.

Vi fraråder, at der gives juice eller saftvand eller lignede drikkevarer med.

Der er mulighed for, at eleverne i løbet af skoledagen kan fylde deres drikkedunke op med koldt vand.

Energidrik må ikke nydes i skoletiden.⁴

Mulighed for indkøb af mad uden for skolens område

Udskolingen har på nuværende tidspunkt mulighed for at gå til købmanden/Spar på Ellevej i 10-pausen og 12-pausen for at købe mad.

Vi arbejder på at udvide disse muligheder, samt muligheden for at eleverne som bor tæt på skolen må gå hjem og spise.

SFO og Klub

Vi bestræber os på at servere og tilbyde sunde og nærende mellemmåltider for børnene i SFO og klub. Der tilbydes sund morgenmad mellem klokken 6-7 i SFO samt eftermiddags-snack om eftermiddagen, hvor der i klubben kan købes produkter og diverse nemme madvarer, hvor vi ligeledes bestræber os på at holde det nærende og sundt.

⁴ Energidrikke er læskedrikke med et højt indhold af koffein. Energidrikke indeholder ofte mere sukker, end sodavand gør. En energidriks på 2,5 dl (dvs. en lille dåse), svarer ca. til den mængde koffein, der findes i en kop kaffe (2 dl). Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke. På grund af det høje koffeinindhold tåler unge højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl).



Sukkerpolitik

Vi anbefaler mindst muligt sukker i madpakken.

Slik og sodavand er tilladt på mærkedage, fx skolefest og fødselsdage. Vi anbefaler dog, at forældre begrænser de søde sager ved fødselsdagsuddeling i klassen, samt at lærerne gør det ved belønning i skoletiden.

Madkundskab

Eleverne skal i faget madkundskab tilegne sig færdigheder og viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider og dermed udvikle kompetencer, der gør dem i stand til at vælge og vurdere egne smags- og madvalg.

Eleverne skal opnå praktiske færdigheder inden for madlavning og kunne eksperimentere med såvel råvarer, opskrifter og retter som egen smag og andre æstetiske erfaringer. Eleverne skal kunne foretage kritisk reflekterede madvalg på baggrund af viden om fødevarer, sæson, oprindelse, sundhedsværdi, produktionsformer og bæredygtighed.

I madkundskab er vareindkøbet primært baseret på økologiske råvarer og varer i sæson.



Skolens madtilbud:

Skolemadsboden er en vigtig del af skolemiljøet, da den tilbyder sund og ernæringsrigtig mad til eleverne. En velsmagende og afbalanceret kost er afgørende for elevernes trivsel, indlæring og sundhed.

Mål:

Vores mål er at 6.årgang i samarbejde med madkundskabslærerne tilbereder et dagligt måltid til salg i skolens madbod.

Vores mål er at lave dejlig mad, som bliver spist, booster madmodet og giver eleverne en smagsprøve på, hvor givende det er at forvandle råvarer til måltider.

At tilbyde eleverne måltider som er ernæringsrigtige, varierede og med råvarer i sæson.

At øge bevidstheden om sund kost og ernæring blandt elever og forældre.

At skabe et behageligt og indbydende spisemiljø for eleverne.

Menuplanlægning og kosttilpasning:

Samarbejde med eleverne udvikler en varieret menuplan, der opfylder de ernæringsmæssige behov hos eleverne.

Bruge friske frugter, grøntsager og fuldkornsprodukter i måltiderne.

Bruge sunde og bæredygtige proteinkilder som fisk, kylling og bægfrugter.

Kvalitetsforbedring:

At virksomheden sigter mod at opnå det økologiske spisemærke i guld.

Sikre, at maden tilberedes med omhu og følger de højeste hygiejnestandarder.

Indføre evalueringer blandt eleverne for at identificere deres præferencer og forbedre retterne.

Fokusere på præsentation og anretning af maden for at gøre måltiderne indbydende og appetitlige.

Spisemiljø:

Skabe et hyggeligt og indbydende spisemiljø med passende borde, stole og belysning.

Fremme god bordskik og socialt samvær blandt eleverne under måltiderne.

Tidsplan:

Afsluttende evaluering af projektet og udarbejdelse af anbefalinger til fremtidig skolemad.