

Skolehelsetjenesten

Forebyggende helsetjenester for barn og unge
Oppvekst og kunnskap



Agenda

Skolehelsetjenesten

Skap gode vaner;
slik at barnet ditt er
klar for læring, lek og
utvikling



Skolehelsetjenesten

Hvem er vi:

- Helsepsykiatere
- Fysioterapeuter
- Ergoterapeut
- Psykisk helseteam

Informasjon:

www.faerder.kommune.no

Tilbud:

- Foreldreveiledning
- Undervisning
- Individuell oppfølging
- Friskliv ung

Ta kontakt tidlig

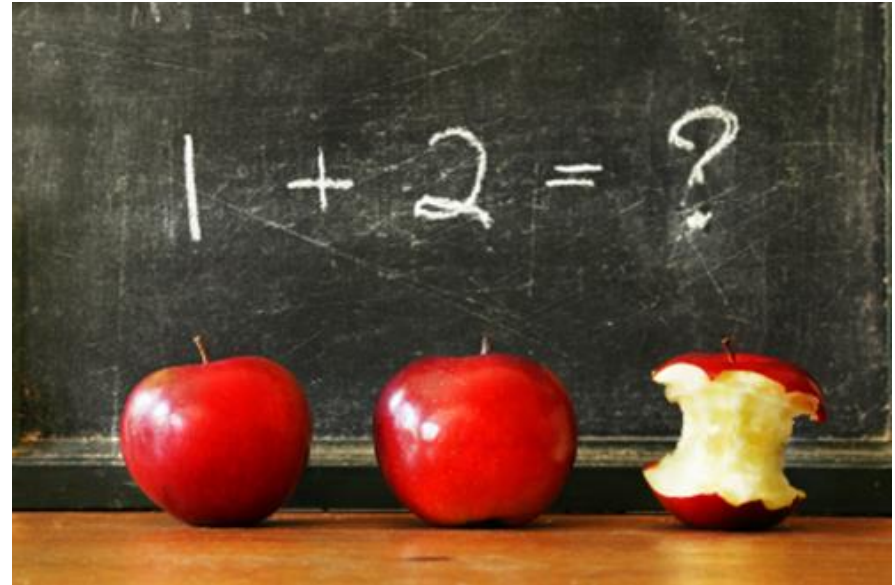
Vi samarbeider med
mange instanser

Hva gjør helsesykepleier

Trinn	Oppgaver
1. trinn	Foreldremøte Trivselssamtaler m/foresatte
2.trinn	Vaksine Tetravac (difteri, stivkrampe, kikhoste og poliomyelitt)
3. trinn	Høyde + vekt
4.trinn	Undervisning med Incestsenteret
5. trinn	Psykologisk Førstehjelp
6.trinn	Pubertetsundervisning Vaksine MMR (meslinger, kuma og røde hunder)
7. trinn	Vaksine HPV (humant papilloma virus) 2 doser Høyde + vekt Restvaksinering
	KAT utdanning (okt 2020-okt 2021) Ressursteam Tverrfaglig samarbeid Individuelle samtaler

Ved behov:
Hørselstest
Synstest
To-hjem-grupper

Skap gode vaner



Kosthold

Skolebarn er avhengig av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å lære, vokse og utvikle seg optimalt

Samvær og gode vaner rundt bordet gir:

Trivsel

Matglede

Fellesskap

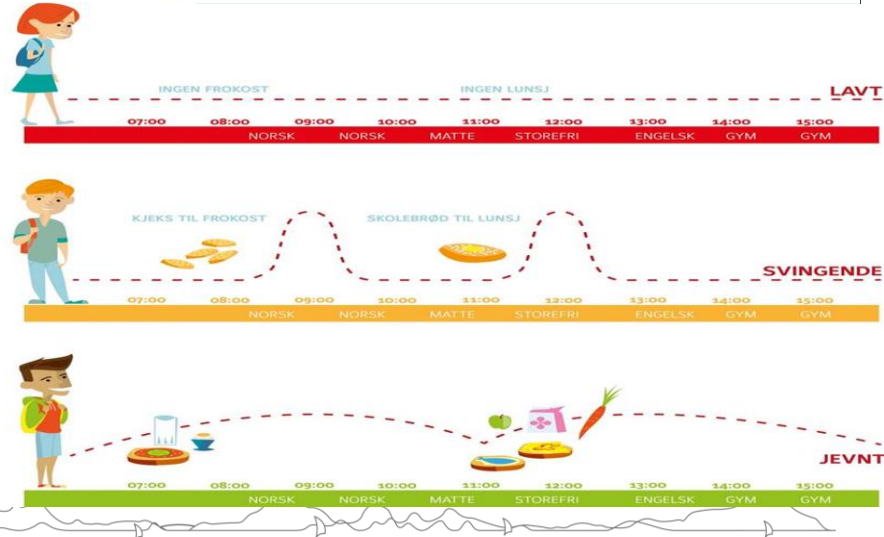


Skap gode matvaner

Variert, regelmessig og sunt kosthold fører til at barnet:

- Har mer **overskudd**
- Er mer **konsentrert**
- Holder seg **friskere**
- **Har det bra**

Gjør forskjell på hverdag og lørdag



Fysisk aktivitet

- **Minst 60 min daglig**
- Kilde til **GLEDE**, mestring, styrket selvbilde, sosialt fellesskap
- **AVGJØRENDE** for
 - Normal vekst og utvikling
 - God mental helse
 - Konsentrasjon og læring: Aktive barn lærer bedre!
- **NØDVENDIG** for
 - God muskel- og skjeletthelse
 - God funksjon gjennom hele livet

Lær meg å bli glad i fysisk aktivitet

Sett grenser for meg med TV og data!

La meg få lov til å leke litt etter skolen før jeg begynner på leksene!

La meg gå eller sykle til skolen i stedet for å bli kjørt!

La meg prøve forskjellige idretter og aktiviteter!

DU ER MITT VIKTIGSTE FORBILDE!

Ta meg med på utflukter - sykkeltur, skitur, i skogen, svømmehallen, skøytebanen!

Gi meg aktive gaver til jul og bursdager! Jeg ønsker meg rokkering, sykkel, ball, ertepose, hoppetau, ballonger, ski og skøyter! Lek med meg!!



Søvn



- De fleste skolebarn trenger 9-11 timer søvn
- Føler man seg utkvilt på dagtid, har man fått nok søvn
- Det er normalt å bruke litt tid på å sovne
- Det er normalt å våkne i løpet av natta
- Kvalitet viktigere enn kvantitet



Søvnråd

- Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag
- Få minst 30 minutter dagslys, helst tidlig på dagen
- Ikke sov på dagtid, maks 20 minutter
- Vær fysisk aktiv
- Vær passe mett
- Ikke ha skjerm på soverommet
- Ro ned før leggetid
- Ha et behagelig soveromsmiljø





www.helsenorge.no

