



TRONDHEIM KOMMUNE

Informasjon fra skolehelsetjenesten

SKOLESTART

Mestring og helse



Om skolehelsetjenesten:

Skolehelsetjenesten er tverrfaglig og består av helsesykepleier, fysioterapeut, skolelege og ergoterapeut. Vi har et tett samarbeid med skolen. Vi samarbeider om forebyggende og helsefremmende tiltak. Skolehelsetjenesten/helsesykepleier har taushetsplikt. Det betyr at helsesykepleier må få godkjenning fra foresatte før helsesykepleier kan dele helseopplysninger om barnet med ansatte på skolen.

Målet vårt er å fremme god fysisk, psykisk og sosial helse blant barn og unge.

Skolehelsetjenesten jobber etter "Forskrift om forebyggende og helsefremmende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten".

I denne brosjyren har vi samlet helseinformasjon som kan være nyttig for skolebarnet og foresatte. Informasjonen tar utgangspunkt i "Nasjonal faglig retningslinje for Helsestasjons- og skolehelsetjenesten"



Innhold

- **Skolestart:**

- Mestring, trivsel og relasjoner
- Skolestarteren
- Foreldrerollen og hverdagen
- Oppdragelse og barns rettigheter
- Noen spørsmål til refleksjon

- **Tips og råd som fremmer psykisk og fysisk helse:**

- Søvn og søvnvaner
- Kosthold
- Tannhelse
- Bevegelsesglede og stillesitting

- **Sikkerhet ved skolestart**



Fast program for skolehelsetjenesten

- 1. trinn:** Individuell helsesamtale/undersøkelse 1. trinn med helsesykepleier og skolelege. Alle vil få innkalling til helsesamtale/undersøkelse 1. trinn i løpet av skoleåret.
- 2. trinn:** Vaksine (difteri, stivkrampe, kikhoste, polio)
- 3. trinn:** Helsedag med helsesykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut og lærere på trinnet/ansatte SFO. Vekstmåling.
- 5. trinn:** Undervisning og samtaler om pubertet.
- 6. trinn:** Vaksine (kusma, meslinger, røde hunder)
- 7. trinn:** Vaksine (HPV Humant papillomavirus)

I tillegg til det faste programmet samarbeider skolehelsetjenesten med skolen om tiltak som fremmer et godt fysisk- og psykososialt læringsmiljø. Det kan dreie seg om tiltak på universelt-, gruppe- og individnivå. Alle foresatte og elever på skolen kan også ta direkte kontakt med helsesykepleier. Når det gjelder det faste programmet på ungdomsskolen vil dere få egen informasjon rundt dette når barnet starter på ungdomstrinnet.



Mestring, trivsel og relasjoner

Foresatte, skole, venner, lek, nærmiljø, velferdstjenester og massemedia påvirker barns helse, trivsel og læring. Barnet må ha det bra for å være mottakelig for læring.

Forskning viser at det er viktig med tilhørighet for barnet. Det å være en del av noe større, ha meningsfulle oppgaver og være betydningsfull fremmer motivasjon og mestring hos barn.



Skolestarteren

Skolestart er en milepæl for både barn og foresatte, men det kan være en stor overgang fra barnehage og det er viktig å være oppmerksom på følgende:

- Stor overgang fra aktiv barnehagehverdag
- Kort oppmerksomhetsspenn (ca 10-12 min)
- Behov for hyppige pauser
- Har en iboende bevegelsesglede som vi må ta vare på
- Nysgjerrig og utforskende
- Utvikler seg i samspill med andre (sosial kompetanse)

Foreldrerollen og hverdagen

Hvordan du som foresatt har det påvirker barnet ditt.

Det er viktig å møte og bekrefte barnets følelser.

Alle foresatte gjør feil iblant. Det viktige er at man får snakket om hendelser i etterkant – av og til må foresatte også si unnskyld til barnet.

Lenke til film: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

Oppdragelse og barns rettigheter

I Norge er alle former for vold i oppdragelsen av barn forbudt.

Eksempler på fysisk vold kan være:

Knipse, klype, dytte, slag.

Eksempler på psykisk vold kan være:

Ord eller uttalelser som krenker, skremmer, ydmyker eller nedlater.

Strever du som foresatt med håndtere frustrasjon og sinne og det går utover barna?

Det finnes andre utveier enn at barna må lide.

Ta kontakt med helsesykepleier eller Barne- og Familietjenesten i bydelen der du bor, de kan gi tilbud om både individuell og gruppeveiledning.



For kontaktinformasjon; se din skoles hjemmeside eller kommunens hjemmeside.

Noen spørsmål til refleksjon:

- Hvordan snakker vi voksne om skole og andre barn/familier ovenfor barna?
- Hva skal til for et godt skole-hjem samarbeid?
- Hvorfor er vennskap og inkludering så viktig?
- Hvordan bli kjent med de andre foresatte?
- Hvordan være et godt forbilde for barna?
- Gode helsevaner i hverdagen, hva er det?

Foreldre og foresatte er blant de viktigste ressursene i barnas liv, ikke bare sitt eget barns liv, men også andres barn. Hvordan kan vi sammen skape gode og inkluderende barnefellesskap? Se gjerne videoen; Voksne skaper vennskap: <https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



Søvn og søvnvaner

Barn i alderen 5-6 år bør sove 10-12 timer per natt. Planlegg gode vaner som gir nok søvn. Sol og dagslys hjelper til en stabil døgnrytme. Vær ute, spesielt om formiddagen. Fysisk aktivitet gir bedre søvn.

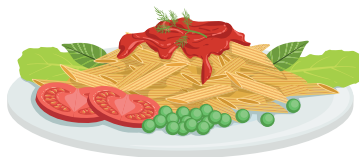
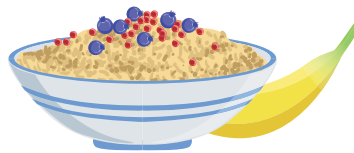
Ro ned med faste, rolige og positive rutiner hver kveld. Unngå vilter lek og skjermaktiviteter som PC, TV-spill og mobiltelefon nær leggetid. Ha faste leggetider. Soverommet bør være skjermfrie, det bør være mørkt og ikke for varmt.



Kosthold

Både barn og voksne anbefales å ha et variert kosthold med balanse mellom energiinntak og forbruk.

- Det rådes til å spise mye frukt, grønnsaker og bær. Bruk gjerne fisk både til middag og som pålegg.
- Spis regelmessig og planlegg faste måltider i hverdagen.
- Jevne måltider gir bedre fordøyelse, og vi unngår slapphet og for store svingninger i blodsukkeret.



Her kan dere lese mer om kostrådene fra helsedirektoratet:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

Skolebarna bør spise frokost og ha med seg skolemat (inkludert frukt og grønnsaker).

Her finner dere gode matpakketips:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



Tannhelse

Det er anbefalt å pusse tennene en gang om morgenen og en gang om kvelden. Det anbefales å bruke tannkrem med fluor. Foresatte bør hjelpe til med tannpussen eller overvåke tannpussen frem til barnet har motoriske ferdigheter til å pusse på egenhånd – anslagsvis fram til 10 års alder.

Unngå mellommåltider med mat og drikke tilsatt sukker. Unngå også hyppig inntak av syreholdig drikke og mat (som for eksempel juice, sure godterier og brus). Bruk vann som tørstedrikk.

Her kan dere lese mer om tannstell hos barn i alderen 6-12 år:

<https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



Bevegelsesglede og stillesitting

Barn bør holde på med aktivitet de liker og synes er gøy. Det oppfordres til fysisk aktivitet, idrett og trening som gir opplevelse av glede og mestring.

Helsedirektoratet råder til 60 min aktivitet hver dag, aktivitet som får opp pulsen, blir varm og svett. Barn har behov for hyppige pauser fra stillesittende aktiviteter. Begrense tid foran skjerm (PC, TV, mobil).



Her kan dere lese mer om rådene fra helsedirektoratet.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



Sikkerhet ved skolestart



“Barns, miljø og sikkerhet” www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo
og “Når barnet skader seg” www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade
er to nyttige brosjyrer.

Vi ønsker å minne om viktigheten av at barna bruker hjelm når de sykler, og reflekser når det er mørkt ute.



“Barn velger ikke sine foreldre, søsken,
barnehage, skole eller nabolag.

Barn og unges oppvekst er likevel ingen lek,
men vårt felles ansvar”

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefellesskap,2018)



Kontaktinformasjon helsesykepleier

Se skolens hjemmeside for informasjon om skolehelsetjenesten for ditt barn. Ta gjerne kontakt med helsesykepleier ved barnets skole ved behov for mer informasjon.