

SKOLESTART

Informasjon til foresatte fra helsestasjonen



Kosthold og fysisk aktivitet

Sunn, variert kost og fysisk aktivitet er svært viktig for vekst, utvikling og læring. Daglige fellesmåltider er i tillegg et godt treffpunkt for voksne og barn. Fysisk aktivitet bør være en del av hverdagen for alle. Vanlig lek og aktiviteter ute, gjerne sammen med voksne fremmer folkehelsen.



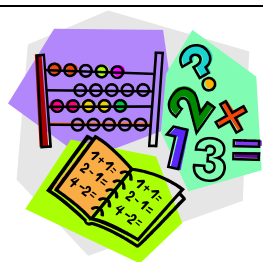
Sosial kompetanse

Barn skal lære å omgås andre/bygge gode relasjoner. Foresatte er forbilder for barna. Barna trenger fortsatt at dere bruker tid på dem, og viser at dere liker å være sammen med dem. Når barna er trygge på at dere er glade i dem uansett, går det også lettere å sette grenser for dem.

Foreldrerollen

Vi påvirker barna våre enten vi er klar over det eller ikke. Derfor kan det være nyttig å tenke gjennom egne holdninger og hvordan disse påvirker barna. **Barn lærer av det de ser og hører.** Eksempler i hverdagen kan være: hvordan vi omtaler andre, om vi er inkluderende når vi inviterer til barneselskap, hvilken mat vi setter på bordet og om vi holder oss i fysisk aktivitet.

Dette er også viktig i forhold til alkohol. Studier viser at det drikkemønsteret barna får senere, minner om foreldrenes noen år tidligere. "Pappa sier jeg ikke må drikke øl og røyke når jeg blir stor, men han gjør det jo selv?" sier gutt 7 år (se www.bevissteforeldre.no). Vi oppfordrer dere til å tenke gjennom hvordan dere velger å bruke eller ikke bruke alkohol i hjemmet, samt å snakke med barna om dette.



Samarbeid barn/skole/foresatte

Som foresatte bør dere være bevisste på hvordan dere omtaler skolen overfor barna og signalisere at dere "er på lag" med skolen. Barna trenger at opplevelsene deres blir tatt på alvor! Vær snar med å ta kontakt med skolen hvis det oppstår problemer. Ta direkte kontakt uten å kanalisere dette gjennom barna. Bruk foreldremøtene aktivt.



Syn

Det tas synsundersøkelse av alle barn i 4 års alder, først og fremst for å finne alvorlige synsproblemer som f.eks. skjeling. Synet kan forandre seg i løpet av livet, f.eks. oppstår nærsynthet oftest tidlig i skolealder eller i tenårene. Synsproblemer kan vise seg ved at barnet klager over tretthet i øynene, skakker på hodet eller lager grimaser ved lesing, klager på at bokstavene hopper, strever med å følge linjene ved lesing, sitter nær TV og/eller har vansker med å lese på tavla og lignende. Ved mistanke om dårlig syn kan dere ta kontakt med optiker, egen lege eller helsesøster for undersøkelse.