



Lillehammer
kommune

Informasjon fra skolehelsetjenesten

SKOLESTART

Mestring og helse



Om skolehelsetjenesten:

Skolehelsetjenesten er tverrfaglig og består av helsesykepleier, fysioterapeut, skolelege og ergoterapeut. Det er helsesykepleier tilknyttet alle skoler i Lillehammer kommune, for kontaktinfo og tilgjengelighet til din helsesykepleier kan du se [her](#). Vi har et tett samarbeid med skolen. Vi samarbeider om forebyggende og helsefremmende tiltak og er fast med i skolens tverrfaglige lavterskelteam. Skolehelsetjenesten/helsesykepleier har taushetsplikt. Det betyr at helsesykepleier må få godkjenning fra foresatte før helsesykepleier kan dele helseopplysninger om barnet med ansatte på skolen. Barnets helsejournal overflyttes i prinsippet automatisk fra helsestasjonen til skolehelsetjenesten ved skolestart, senere ved overgang til ungdomsskolen/ overgang til videregående skole (i Lillehammer). Helsejournal overføres også ved flytting til ny skole innad i kommunen.

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 faglige retningslinje for Helsestasjons- og skolehelsetjenesten».



Fast program for skolehelsetjenesten

- 1.trinn:** Deltakelse på førskoledag/foreldremøte
Tilbud som skolestartundersøkelse med vekstmåling
Undersøkelse av lege på helsestasjonen
Evt. «God skolestart» - tverrfaglig ressurs inn mot 1.trinn
- 2. trinn:** Klasseundervisning «Psykologisk førstehjelp» - fokus på følelser.
Vaksine (difteri, stivkrampe, kikhoste og polio). [Les om vaksinen](#) eller [se video som vises til andreklassingene](#).
- 3.trinn:** Vekstmålinger
Tverrfaglig helsedag (på alle skoler fra høst 2026)
- 3. - 5.trinn:** Tilbud om samtalegrupper for barn som bor i to hjem/har foreldre som ikke bor sammen
- 4.trinn:** Klasseundervisning «Grenser, vold og overgrep»
Klasseundervisning «Psykologisk førstehjelp»
- 5.trinn:** Klasseundervisning pubertet i samarbeid med skolen
- 6.trinn:** Arbeid rundt tematikk «vold i nære relasjoner» i samarbeid med skole/Gudbrandsdal krisesenter
Vaksine (meslinger, kuma og røde hunder). [Les om vaksinen](#) eller [se video som vises til sjetteklassingene](#)
- 7.trinn:** Tilbud om vaksine mot HPV-virus (2 doser, høst/vår). [Les om vaksinen](#) eller se [video som vises til syvendeklassingene](#)

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 barnets 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 i blant. Det viktige er at man får snakket om hendelser i etterkant – av og til må foresatte også si unnskyld til barnet.

[Trygge råd til foreldre med skolebarn | Bufdir](#)

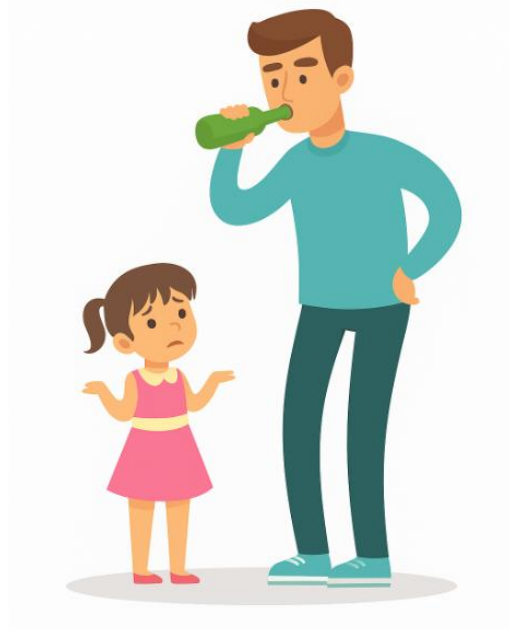
Lenke til film relatert til travle hverdager: [Emosjonsveiledning - Emosjonsfokuset familieterapi og foreldreveiledning](#)

Alkoholbruk rundt barn

Foresatte er barnas viktigste rollemodeller – drikkemønsteret barna får som voksen kan minne mye om drikkevanene hjemmefra. Selv om eget alkoholforbruk kan oppfattes lite problematisk, vil barn kunne oppleve det som utrygt. Barn er sensitive til endringer og merker forandringer knyttet til alkohol tidlig. Å være bevisst på hvordan vi håndterer alkohol rundt barn, handler ikke bare om å begrense inntaket – men om å gi barna trygghet, forutsigbarhet og en følelse av at de alltid kommer først.

[Om alkohol og barn | Gode råd til foreldre - Blå Kors](#)

Se film: [Til deg med barn i 1.- 4. klasse. Om foreldre, barn og alkohol.](#)



Oppdragelse og barns rettigheter

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

Eksempler på fysisk vold kan være:

Knipse, klype, dytte, slag.

Vi anbefaler å se filmen [NRK Super - 2. Kroppen er din](#) og

[Voksne skal aldri slå \(3:10 @ Temadagene 2019: Vold mot barn – NRK\)](#)

Eksempler på psykisk vold kan være:

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

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

Det finnes andre utveier enn at barna må lide.

Ta kontakt med helsesykepleier eller [Familievernkontoret](#), som kan gi tilbud om både individuell- og gruppeveiledning.



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 barn liv, men også andre barn. Hvordan kan vi sammen skape gode og inkluderende barnefellesskap?

Se gjerne videoen; [Voksne skaper vennskap](#)



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. Være ute, spesielt om formiddagen. Fysisk aktivitet bidrar gir bedre søvn.

Ro ned med faste, rolige og positive rutiner hver kveld. Faste rutiner hver dag gir barna stabilitet og bedrer søvnkvalitet. Unngå vilter lek og skjermaktiviteter som TV-spill, PC og mobiltelefon nær leggetid. Ha faste leggetider. Soverommet bør være skjermfri sone, 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 til både 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.
- Skolebarn bør spise frokost og ha med seg skolemat (inkludert frukt og grønnsaker). For inspirasjon se; [Matpakke-brosjyre-brettbar.pdf](https://matpakke-brosjyre-brettbar.pdf)

Hvor ofte bør du spise ulike matvarer?

Det er ikke én enkelt matvare som utgjør et sunt kosthold, men helheten av hva du spiser igjennom uken som har noe å si. Det er anbefalt å spise noen matvarer hver dag, og andre flere ganger i uken. Noen matvarer kan godt spises ukentlig, men er ikke nødvendige.

Bør spises eller drikkes hver dag

Frukt, bær og grønnsaker



Fullkornsprodukter



Nøtter og frø



Meieriprodukter



Vann



Bør spises flere ganger i uken

Fisk og sjømat



Bønner, linser og erter



Kan spises ukentlig



Rødt og hvitt kjøtt



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 (for eksempel juice, sure godterier og brus). Bruk vann som tørstedrikk, og kun vann som drikke etter tannpuss om kvelden.

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

[Tannstell hos barn - Helsenorge](#)



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 minutter aktivitet hver dag, aktivitet som får opp pulsen, og gjør deg varm og svett. Barn har behov for hyppige pauser fra stillesittende aktiviteter. Begrense tid foran skjerm (PC, TV, mobil). Helsedirektoratet anbefaler å avgrense skjermbruk inntil 1-1,5 timer daglig på fritiden hos barn fra 6-12 år.

Du kan lese om råd her:

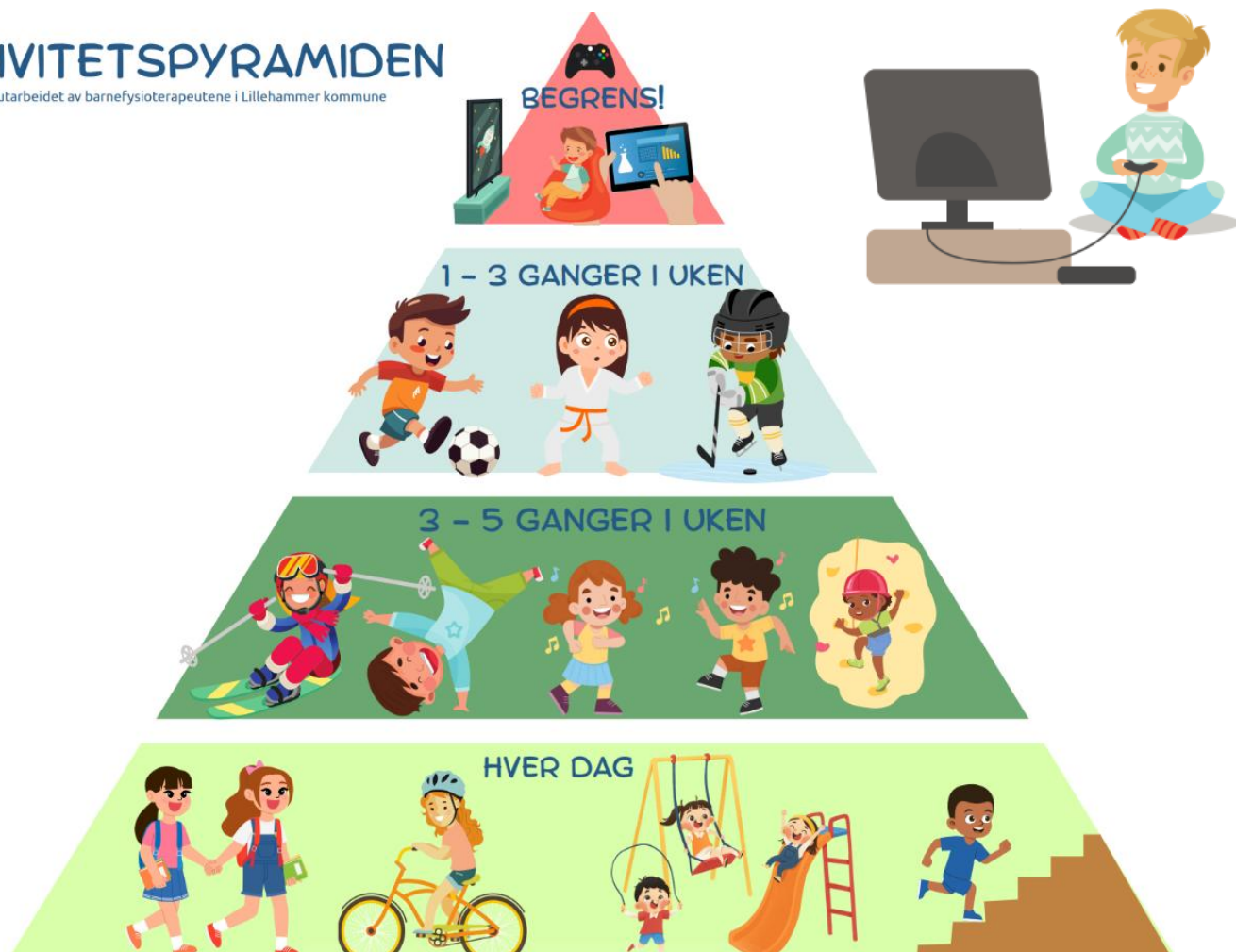
[Fysisk aktivitet - Helsedirektoratet](#)

[Nye skjermråd fra Helsedirektoratet - Helsedirektoratet](#)

Hva bør du vite når barnet er på nett? [det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf](#)

AKTIVITETSPYRAMIDEN

Design utarbeidet av barnefysioterapeutene i Lillehammer kommune



Sikkerhet ved skolestart

Barn er impulsive. De har lett for å glemme at de er i ferd med å krysse veien hvis de oppdager noe spennende. Før 7- års alderen er barnas tenking konkret og bundet til det som skjer her og nå. Skoleveien bør være et naturlig samtaletema med barna for å lære barna hvordan de trygt kan ferdes i trafikken.

[6-åringen - Barnas Trafikklubb](#)

[Barns forutsetninger i trafikken - Trygg Trafikk](#)

På lenken under kan du også finne råd for ulike sikringstiltak av barn og omgivelser, både inne og ute.

[Sikkerhet for nyfødte og små barn - Helsenorge](#)

Vi ønsker å minne om viktigheten av at barna bruker hjelm når de sykler, og refleks 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)

