



FYSISK AKTIVITET / FRITID



KVA: Barn bør vere fysisk aktive minst 60 minutt/dag. Dei treng også tid til fri lek, og uorganisert fritid. Barn kan få mykje av sin aktivitet via lek og dagleg rørsle.

KVIFOR: Aktivitet fremjar god helse, søvn og læring. Variert aktivitet styrker ulike muskelgrupper og gjer barnet meistring og nye impulsar. Barn og unge på Bømlo er mindre aktive og meir overvektige enn landssnittet.

KORLEIS:

- ✓ Oppfordre barnet til å vere ute kvar dag.
- ✓ Dersom mogleg, la dei gå til og frå skulen og til venner og aktivitetar på fritida.
- ✓ Gå tur som familie.
- ✓ Gå saman på leikeplass og ver sjølv aktiv med barna.
- ✓ Enkle idrettsaktivitetar kan vere fint for å prøve ut organisert sport



RUS



KVA: Barn og unge bør vekse opp med tydelege grenser for alkohol og andre rusmiddel. Bidra til at barnet kjenner seg trygt i alle situasjonar.

KVIFOR: Barn merkar at vaksne har drukke tidlegare enn ein trur, og kan kjenne seg mindre trygge når vaksne er påverka. Sterke medisiner kan ha lik effekt som alkohol.

KORLEIS:

- ✓ Avgrens alkohol framfor barn til null, eitt eller to glas.
- ✓ Medisin, alkohol og tobakk skal vere utanfor rekkevidde for barn.



Kjære foreldre!



Spørjeundersøkingar og statistikk kan gje oss svar på korleis barna har det. UngData og nasjonale elevundersøkingar er slike program som er med og gjer oss denne type kunnskap. Etter den siste Ungdata-undersøkinga på Bømlo fekk elevane kome med innspel til resultatane.

Ei gjentakande tilbakemelding frå barna var at dei ønskjer at foreldre viser interesse, spør korleis dei har det, og snakkar saman med andre vaksne om felles grenser.

Denne brosjyren er eit forsøk på å møte barna sine ynskje om meir like grenser. Råda er tilpassa alderstrinn. Dei tek opp tema som barna sjølv har peika på som viktige, eller område der tal frå Bømlo skil seg frå nasjonale råd og landssnitt. Dei fleste råd er kanskje kjente, men likevel kan dei opplevast vanskeleg å praktisere.

Det finst sjeldan éin rett måte å vere forelder på. Likevel hjelper det når foreldre i lokalmiljøet trekkjer i same retning. Barn treng å øve på sjølvstende samtidig som dei har trygge grenser. Vi håpar denne samlinga av råd kan skape refleksjon, gode samtalar - både med barnet, men spesielt med andre foreldre. Barn gjer oftere som vi gjer enn vi seier - så prøv å vere ein god rollemodell

Lukke til med eit spennande første skuleår!



Anne Marit Særsten Halvorsen, kommuneoverlege.



Bømlo kommune



Råd for god helse og trivsel hos barn 1.-4. klasse



Barn treng å kjenne at dei høyrer til og å oppleve meistring for å ha ein god, sunn oppvekst der dei trivst. Dei treng både trygge røter og rom til å prøve eigne venger. Vaksne spelar ei viktig rolle ved å gje omsorg og setje tydelege grenser, samstundes som dei skal gje barnet rom til å utforske, prøve sjølv og gradvis bli meir sjølvstendig. Denne balansen mellom tryggleik, grenser og fridom kan vere utfordrande.

Nasjonale råd byggjer på kunnskap om kva som er bra for barn og unge. Råda er nyttige for vaksne når dei skal setje grenser og støtte barna i å ta eigne val. Denne brosjyren samlar mange slike råd som kan bidra til god helse, trivsel og ein god oppvekst for barna våre.



MOBBING



KVA: Mobbing kan vere plaging, trugging, utestenging, stygge ord, digital mobbing eller vald. Følg med på korleis ditt og andre sine barn har det.

KVIFOR: Mobbing, også digitalt, aukar risiko for angst, depresjon og låg sjølvkjensle. Dei som opplever digital mobbing, blir oftare også mobba ansikt til ansikt. Utestenging og manglande inkludering påverkar trivsel. Einsemd og mobbing aukar også risiko for psykiske plager.

KORLEIS:

- ✓ Snakk med barnet om å vere ein god ven, å bruke gode ord og ikkje stenge andre ute.
- ✓ Følg med på trivsel og skulekvardag
- ✓ Spør barnet om nokon blir plaga / er utfor.
- ✓ Kontakt skule ved mistanke om plaging.
- ✓ Tenk over korleis du sjølv snakkar om andre



TRIVSEL



KVA: Foreldre bør vise aktiv interesse for barnet sin kvardag og bidra til inkludering.

KVIFOR: Trivsel er viktig for psykisk helse, meistring og læring. Trivsel inkluderer meistring og å kjenne seg nyttig og sett. Einsemd og psykiske plager har auka blant barn og unge. Lokale undersøkingar viser at barn på Bømlo har lågare trivsel enn landssnittet.

KORLEIS:

- ✓ Spør barnet korleis det har det, og lytt.
- ✓ Snakk om kven barnet leikar med
- ✓ Legg til rette for leikeavtalar og inkluder barn barnet ditt ikkje normalt leiker med.
- ✓ Ver raus med ros til eigne barn
- ✓ Vis inkludering i praksis



SKJERM



KVA: For 6-åringar bør skjermbruk på fritida vere maks 1–1,5 time dagleg. Skjerm omfattar telefon, TV, spelkonsoll og data.

KVIFOR: Undersøkingar viser at barn på Bømlo bruker meir skjerm enn anbefalt. Evna til å sette eigne grenser utviklast over tid, og barn treng at vaksne set grenser. Skjermbruk tar ofte tid frå leik, søvn, fysisk aktivitet og sosialt samvær.

KORLEIS:

- ✓ Lag føreseielege avtalar i «fredstid»
- ✓ Forklar kvifor de set reglar.
- ✓ Bruk foreldrekontroll og følg aldersgrenser.
- ✓ Unngå sosiale medium og fri tilgang til einingar med internett.
- ✓ Ha forslag til skjermfrie aktivitetar
- ✓ Ver sjølv eit godt førebilete.
- ✓ Unngå skjerm under måltid



SØVN



KVA: Ein 6-åring treng 10–12 timar søvn i døgnet. For sein leggetid i forhold til døgnrytmen kan gjere det vanskeleg å sovne.

KVIFOR: Søvn er viktig for trivsel, merksemd, hukommelse, læring og immunforsvar. For lite søvn kan også gje auka svolt og lågare motivasjon. Lokale undersøkingar viser at barn på Bømlo søv mindre enn anbefalingane.

KORLEIS:

- ✓ Ha faste leggerutinar, også i helger.
- ✓ Unngå skjerm siste timen før leggetid.
- ✓ Bruk rolege aktivitetar som lesing, samtale eller roleg musikk for å førebu søvn.



ERNÆRING



KVA: Barn bør ha variert kosthald med grønsaker, frukt eller bær, grove kornprodukt og protein i alle måltida. Drikk vatn ved tørste, og sørg for kalsium.



KVIFOR: For barna utviklar kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoff aukar. Det vi et og drikk påverkar helsa vår og gode kosthaldsvanar blir etablerte tidleg og tekne med vidare i livet. Eit sunt kosthald og god ernæring kan redusere risikoen for ei rekkje sjukdomar og er avgjerande for vekst og utvikling i barndomstida. I tillegg kan fellesmåltid styrke trivsel og relasjonar. Frukost kan fremme skuleprestasjonar. Unge på Bømlo har meir overvekt enn landssnittet.

KORLEIS:

- ✓ Grove produkt og protein mettar lenger.
- ✓ Ha sunne mellommåltid - la frukt og grønsaker vere lett tilgjengeleg
- ✓ Ha minst eitt felles måltid kvar dag.
- ✓ Ha regelmessige måltid
- ✓ Unngå skjerm ved måltid.
- ✓ Unngå søt mat som muslibarer i matpakke
- ✓ Ha snacks berre til helg.
- ✓ Få nok kalsium og vitamin D – tre porsjonar meieriprodukt/dag er anbefalt til barn.

