



MOBBING

KVA: Mobbing kan vere plaging, trugsmål, utestenging, stygge ord, digital mobbing eller vald.

Følg med på korleis ditt og andre sine barn har det.

KVIFOR: Mobbing, også digital mobbing, aukar risikoen for angst, depresjon og låg sjølvkjensle. Dei som opplever digital mobbing, blir ofte også mobba ansikt til ansikt. På Bømlo oppgjev 18 % av barn i alderen 13–15 år at dei har blitt utsette for mobbing den siste månaden. Einsemd og mobbing aukar risikoen for psykiske plager.

KORLEIS:

- ✓ Snakk med barnet ditt om å vere ein god ven og ikkje stenge andre ute.
- ✓ Følg med på trivsel og skulekvardag.
- ✓ Kontakt skule ved mistanke om plaging.
- ✓ Tenk over korleis du sjølv snakkar om og til andre framfor ungdommen – Ordet fangar.



TRIVSEL

KVA: Foreldre bør vise aktiv interesse for ungdom 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 aukar. Lokale undersøkingar viser at barn og unge på Bømlo har lågare trivsel enn landssnittet.

KORLEIS:

- ✓ Lytt til barnet ditt og spør korleis dei har det.
- ✓ Snakk om kven barnet ditt er med og kven som fell utanfor. Inviter med barn de ikkje vanlegvis er saman med.
- ✓ Ver raus med ros til eigne barn og unge
- ✓ Vis inkludering i praksis.



SKJERM

KVA: For 13-åringar bør skjermbruk på fritida vere maks 1,5 timar/dag.

KVIFOR: Mange unge på Bømlo bruker meir skjerm enn tilrådd. I alderen 13–15 år bruker 75 % meir enn tre timar om dagen. Skjermtid kan ta tid frå søvn, aktivitet og sosialt samvær. Skjerm kan også utsetje unge for nettmobbing, press, uønskt billedeling og tilgang til rus og vape.

KORLEIS:

- ✓ Snakk med barnet ditt om skjermtid og lag tydelege reglar for når skjerm kan brukast.
- ✓ Engasjer deg i ungdommens digitale liv.
- ✓ Snakk om korleis digitale opplevingar påverkar tankar og kjensler.
- ✓ Avgrens eigen skjermbruk saman med barn og unge.
- ✓ Unngå skjerm under måltid og før leggetid



SØVN

KVA: Ein 13-åring treng 8–10 timar søvn i døgnet. Uroleg døgnrytme, energidrikk og skjerm kan gjere det vanskeleg å sovne.

KVIFOR: Søvn er viktig for trivsel, merksemd, hukommelse, læring og immunforsvar. For lite søvn kan gje lågare motivasjon og auke svolt. På Bømlo søv 57 % av ungdom i alderen 13–15 år sju timar eller mindre.

KORLEIS:

- ✓ Ha faste leggerutinar, også i helger.
- ✓ Unngå skjerm siste timen før leggetid.
- ✓ Legg opp til at barnet ditt får snakke ut om dagen og bekymringar før leggetid.



ERNÆRING

KVA: Ungdom bør ha variert kosthald med grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukt og protein i alle måltida.

KVIFOR: Ungdomstida er særleg sårbar ernæringsmessig. For ungdom utviklar kroppen seg, og behovet for næringsstoff aukar. God ernæring er viktig for vekst, utvikling, læring og helse og reduserer risiko for sjukdommar. Fellesmåltid kan styrkje trivsel og relasjonar. Frukost kan styrkje skuleprestasjonar og hukommelse. På Bømlo et 47 % av ungdom i alderen 13–15 år ikkje frukost før skulen, og 41 % har heller ikkje dagleg matpakke.

KORLEIS:

- ✓ Grove produkt og protein mettar lenger.
- ✓ Ha frukt og grønnsaker lett tilgjengeleg
- ✓ Ha minst eitt felles måltid kvar dag.
- ✓ Unngå skjerm ved måltid.
- ✓ Ha snacks berre til helg.
- ✓ Unngå søt mat som muslibarer i matpakke
- ✓ Sørg for kalsium og vitamin D – tre porsjonar meieriprodukt/ dag er anbefalt



ENERGIDRIKK

KVA: Energidrikk har aldersgrense 16 år.

KVIFOR: Unge tolerer koffein dårlegare enn vaksne. Koffein kan vere vanedannande og gi hjartebank, hovudverk, uro og dårleg søvn. På Bømlo drikk 44 % av ungdom i alderen 13–15 år energidrikk kvar veke.

KORLEIS:

- ✓ Unngå energidrikk og avgrens coladrikker



FYSISK AKTIVITET / FRITID

KVA: Ungdom bør være fysisk aktive minst 60 minutt kvar dag. Aktivitet bør være variert, og minst tre gonger i veka med høg intensitet

KVIFOR: Aktivitet fremjar god søvn og læring og styrker fysisk og psykisk helse. Barn og unge på Bømlo er mindre aktive, og meir overvektige enn jevngamle eller i landet. Organisert idrett er sosialt og kan auke sjølvkjensle.

KORLEIS:

- ✓ Hjelp barnet ditt å finne aktivitetar dei liker.
- ✓ La barn og unge gå eller sykle til skule og aktivitet når det er mogleg
- ✓ Ver aktiv saman med barnet ditt eller ta initiativ til nye aktivitetar/tilbod i nærmiljøet.
- ✓ Vis engasjement i dugnadar



RUS

KVA: Barn og unge bør vekse opp med tydelege grenser for alkohol og andre rusmiddel.

KVIFOR: Bruk av alkohol og andre rusmiddel aukar gjennom ungdomsskulen. Alkohol er mest brukte rusmiddel, men hasj/ marihuana og andre rusmiddel aukar også. Tidleg debut aukar sannsynet for negative opplevingar og rusproblem seinare. Rus aukar risiko for psykiske plager. Barn og unge er meir sårbare for skadeverknader og avhenge.

KORLEIS:

- ✓ Tenk over korleis du er som rollemodell – avgrens eigen bruk framfor barn og unge.
- ✓ Snakk med barna om alkohol og rus og ha tydlege reglar.
- ✓ Ver tilgjengeleg for ungdommen dersom noko skjer.

Kjære foreldre!



Spørjeundersøkingar og statistikk kan gje oss svar på korleis dei unge 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 dei unge 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 dei unge sine ynskje om meir like grenser. Råda er tilpassa alderstrinn. Dei tek opp tema som ungdommen sjølv har peika på som viktige, eller område der tal frå Bømlo skil seg frå nasjonale råd og landssnitt.

Det finst sjeldan éin rett måte å vere forelder på. Likevel hjelper det når foreldre i lokalmiljøet trekkjer i same retning. I ungdomsskulealder treng barna både meir sjølvstende, men også vaksne som set trygge grenser. Vi håpar råda kan skape refleksjon og gode samtalar – både med ungdommen og med andre foreldre. Ver gjerne ein god rollemodell i dei ulike tema.



Anne Marit Særsten Halvorsen, kommuneoverlege



Bømlo kommune

Råd for god helse og trivsel hos ungdom 8.-10. klasse



Barn treng å kjenne at dei høyrer til og å oppleve meistring. Dette gjer rom for ein god, sunn oppvekst der dei trivst. Dei treng både trygge røter og rom til å prøve eigne venger. Tydelege grenser, omsorg og vaksne som samtidig let barnet utforske og øve på sjølvstende er viktige for å oppnå dette. Denne balansen mellom sjølvstende og grensesetjing kan vere utfordrande.

Nasjonale råd byggjer på kunnskap om kva som er bra for dei unge. Råda er nyttige når vi vaksne skal setje grenser. Denne brosjyren samlar mange slike råd som kan bidra til god helse, trivsel og oppvekst for ungdomen vår.