

BLI GLAD I FYSISK AKTIVITET



Inspirasjon og informasjon til foreldre/foresatte



Skolehelsetjenesten

FYSIOTERAPI I SKOLEHELSETJENESTEN

Barnefysioterapeutene er en del av skolehelsetjenesten, og er tilknyttet Familiens hus. Vi arbeider for å fremme barns motoriske utvikling gjennom universell forebygging og ved behov også forebygging på individ nivå. Det er stort fokus på tverrfaglig samarbeid mellom skole, helse og andre instanser.

FYSISK AKTIVITET

- Helsedirektoratet anbefaler at barn bør være fysisk aktive i minimum 60 minutter hver dag for å sikre normal utvikling. Aktivitet bør være variert og ha moderat til høy intensitet. For flere tips se: www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet
- Stillesittende aktivitet bør begrenses og det kan vært lurt å ha tidsbegrensning på skjermaktivitet. For mer informasjon og tips se: www.medietilsynet.no/engodstart



- Fysisk aktivitet utover 60 min gir mer robuste barn og flere helsegevinster.
- Fysisk aktivitet er gunstig for bl.a. barnets fysiske og psykiske helse.
- Gode motoriske ferdigheter, fysisk form og regelmessig fysisk aktivitet er viktige forutsetninger som fremmer læring og deltagelse i lek. Barn lærer lettere i en lystbetont aktivitet! Fysisk aktivitet inspirerer til aktiv og sosial lek for barnet.

TILRETTELEGG FOR FYSISK AKTIVITET

- Barn er i utgangspunktet aktive dersom forholdene er lagt til rette for dette:
 - Lette sko som sitter fast på foten.
 - Løse klær som fremmer bevegelse.
 - Tilgang til uteareal som innbyr til lek.
- Skoleveien kan være en måte for barna å være fysiske aktive på. Barn som går eller sykler til skolen, har lettere for å konsentrere seg gjennom en skolehverdag. I tillegg er dette en god måte for barn å lære seg om trafikk.
 - Bær gjerne sekk til skolen, men ha kun det mest nødvendige oppi sekken.
 - Gå sammen med noen til skolen, gjerne andre barn.

MOTORISK KOMPETANSE

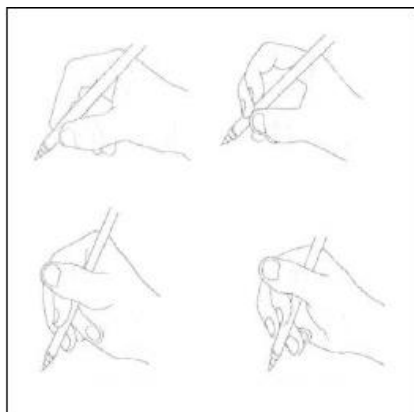
- Å mestre motoriske ferdigheter er viktig, både når det gjelder å mestre hverdagen, for selvbilde og for status blant jevnaldrende.
- Å lære seg nye ferdigheter kan ta lang tid, og det krever trening med mange repetisjoner. Aktive barn får denne treningen gjennom lek i nærmiljøet, i barnehagen, i skolegården og på aktive fritidsaktiviteter.
- Aktivitetsbanken er en idebank med hundrevis av øvelser for gymsal, uteområde eller skog: <http://aktivitetsbanken.udir.no/Aktivitetsbanken/>



Fotograf: Anders Martinsen

BLYANTGREPET

- Med et godt blyantgrep kan barn lære en effektiv håndskrift. Det kan forebygge smerte og muskelspenninger i skrivearm.
- Under vises fire alternativer til et godt blyantgrep:



Barnefysioterapeutene kontaktes via Helseesykepleier eller helsestasjonene:

Familiens hus sentrum/Lund, Tangen 8, 4608 Kristiansand. Tlf: **38107650**

Familiens hus vest, Vågsbygd ringvei 100, 4621 Kristiansand. Tlf: **38075800**

Familiens hus øst, Strømmeveien 85, 4638 Kristiansand. Tlf: **38075980**