



Vad får dig att må bra?

Till vårdnadshavare med barn som genomfört hälsosamtal i skolan. På hälsosamtalet pratar vi om saker som är viktiga för ditt barn och som påverkar hur hen mår. Syftet med hälsosamtalet är att stärka elevens hälsa och tidigt upptäcka elever som behöver stöd för att fullfölja sina studier.

Hälsosamma vanor är bra för alla. Du som vårdnadshavare är den viktigaste förebilden för ditt barn. Skapa goda vanor tillsammans i er familj och kom ihåg att även små förbättringarna gör stor skillnad!

Frisk luft och rörelse varje dag

Alla barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag! Rörelse är viktigt för att vara frisk och må bra. Det leder till:

- Ökat välbefinnande och stärkt självförtroende.
- Bättre koncentrations- och inlärningsförmåga.
- Ökad muskelstyrka och bättre kondition.
- Bättre sömn.



Ät varierat. Mer frukt och grönt mindre av det söta

En bra sammansatt kost har en stor betydelse för hälsan, både genom att bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar.

- Ät gärna tillsammans
- Ät mer frukt, grönsaker och baljväxter
- Vatten är den bästa törstsläckaren

Nyckelhålmärkningen hjälper er att göra kloka val. Mat med nyckelhålet innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Sov gott för att utvecklas och må bra

Hur mycket och hur bra ni sover kan påverkas av bland annat ålder, ärftlighet eller oro.

Barn mellan 6-12 år behöver sova 10-11 timmar per dygn. Från 12 år och uppåt behöver man sova minst 8-9 timmar per dygn, vissa behöver mer sömn under puberteten. Sömn birar till att:

- inlärnings- och koncentrationsförmågan kan förbättras
- förmågan att hantera humör och reglera känslor kan underlättas
- kan ge bättre förutsättning att må bra och vara glad

Skärmtid

Det är bra att vara nyfiken och visa engagemang kring ditt barns aktiviteter på nätet. Barn och ungdomar behöver hjälp med att hitta rutiner för skärmanvändande, annars kan det lätt bli för mycket skärmtid

En bra regel är att om tiden barnet/ungdomen eller du som vuxen spenderar vid skärmen går ut över någonting annat, till exempel sömn, fysisk aktivitet eller gemensamma måltider– då är det för mycket.

Tid tillsammans med andra, familj och vänner.

Att spendera tid tillsammans stärker och utvecklar relationer. Tänk på att du som vuxen är betydelsefull och en förbild, spendera gärna tid tillsammans barn/ungdom även om det bara blir en kort stund. Uppmuntra ditt barn,/ngdom till att vara i relationer där hen mår bra.

Hälsosamtal

Jag har träffat _____ och haft hälsosamtal.

Vi har pratat om:

Övriga upplysningar:

Har ni frågor eller undrar över något, kontakta oss!

Skolsköterska: _____



**VAGGERYDS
KOMMUN**



Region
Jönköpings län