



Horten
Kommune

1

Fysioterapeuten i skolehelsetjenesten Foreldremøte

Spesialfysioterapeutene

Gun E. Kamfjord

Kaja Brekke

Susanne Opstad



Fysioterapi i skolehelsetjenesten

Mål:

- ▶ Helsefremmende skolehverdag
- ▶ Økt kunnskap – sunne valg
- ▶ Skape bevegelsesglede



Hva tilbyr vi?

- ▶ Informasjon på foreldremøte til skolestartere og 8. trinn
- ▶ Observasjon av 1.klasse
 - ▶ Klasserom
 - ▶ Gym
- ▶ Undervisningsopplegg
 - ▶ 6.trinn
 - ▶ 9 trinn
- ▶ Konsultasjoner ved henvisning
 - ▶ Foresatte
 - ▶ Skolens ansatte
 - ▶ Andre samarbeidspartnere
- ▶ Følge opp barn med sammensatte, varige behov

Praktiske råd til skolestarterne

- ▶ Blyantgrep
- ▶ Innesko
- ▶ Skoleveien
- ▶ Skolegård



Fysisk aktivitet (FA)

- ▶ Kilde til **GLEDE** og **MESTRING**
- ▶ **BIDRAR TIL**
 - ▶ Økt fysisk, psykisk og sosial helse
 - ▶ Bedre skoleprestasjoner
 - ▶ Læring
 - ▶ Konsentrasjon
 - ▶ Hukommelse

Fysisk aktivitet

- ▶ Aktive barn = aktive voksne
- ▶ Prøve ulike aktiviteter
- ▶ Forebyggende effekt 😊



Aktive barn er sunne barn!

«Lær meg å bli glad i fysisk aktivitet»

La meg få lov til å leke litt etter skolen før jeg begynner på leksene!

La meg gå til skolen i stede for å bli kjørt!

Sett grenser for meg med TV og data!

Vær et godt eksempel selv!

La meg prøve forskjellige sport og aktiviteter!

Ta meg med på utflukter - sykkeltur, skitur, i skogen, svømmehallen, skøytebanen!

Gi meg aktive gaver til jul og bursdager! Jeg ønsker meg rokkering, sykkel, ball, ertepose, hoppetau, ballonger, ski og skøyter!



Takk for oss

Gun, Susanne og
Kaja

Gun.kamfjord@horten.kommune.no

Mobil: 975 50 227

Kaja.brekke@horten.kommune.no

Mobil: 975 50 404

Susanne.opstad@horten.kommune.no

Mobil: 477 08 513