



Horten Kommune  
Helsetjenesten for barn og unge

## Fysioterapeuten i skolehelsetjenesten



# God skolestart!

## **Fysioterapi i skolehelsetjenesten:**

Ved å gi barna økt kompetanse på egen kropp og bevegelsesglede ønsker vi å bidra til en helsefremmende skolesituasjon for alle barn.

## **Skolefysioterapeuten:**

- Har som mål å være en pådriver i forebyggende og helsefremmende arbeid.
  - Informasjon på skolestarternes og på 8.trinns foreldremøte.
  - Observasjon av en klesstund og en gymsal i alle 1.trinn
  - Undervisningsopplegg om fysisk aktivitet og helse i 6.trinn og 9.trinn
  - Diverse prosjekter
- Gjennomføre enkelt konsultasjoner ved henvendelse fra foresatte eller samarbeidspartnere
- Følge opp barn med sammensatte, varige behov.

Forebyggende tiltak er viktig. Vi vet mye om hva som fremmer helse og kan forebygge sykdom. Vi tror på å gi elevene kunnskap om egen kropp og hvordan de selv kan påvirke egen helse.

## **Skolefysioterapeuten**

Disse tingene tar vi opp på skolestarters foreldremøte:

- ✚ Ryggsekk
- ✚ Klær og sko
- ✚ Skoleveien
- ✚ Blyantgrep
- ✚ Fysisk aktivitet



## Fysisk aktivitet

- **Kilde** til glede, livsutfoldelse og mestringsopplevelser.
- **Avgjørende** for normal vekst og utvikling, psykisk helse samt sosial fungering.
- **Nødvendig** for god muskel- og skjeletthelse og for funksjonsevne gjennom hele livsløpet.
- Helsedirektoratet anbefaler fysisk aktivitet minst 1 time daglig.
- De som finner en aktivitet de mestrer og liker som barn, er betydelig mer fysisk aktive som voksne.
- **Forebygger sykdom.**

### ”LÆR MEG Å BLI GLAD I FYSISK AKTIVITET”



## FOR MER INFORMASJON

Relevante internettadresser:

- <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet>
  - Gi barn og unge en sunn hverdag
  - Gå med barna til skolen
- [www.idrett.no](http://www.idrett.no)
  - Barneidrett
- <https://www.tryggtrafikk.no/opplaering/skole/skoleveien/skolevei/>
- <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/sammen-om-aktive-liv/id2704955/>
- [www.nhi.no](http://www.nhi.no)
  - Studie om barn og fysisk aktivitet
  - Gå til skolen
  - Det er ikke nok med 60 minutters daglig aktivitet
  - All trening gir bedre resultater på skolen
- <https://www.horten.kommune.no/kommunalomrader/oppvekst/hopp-helsefremmende-oppvekst/>



***Aktive barn er sunne barn!***

**Kontakt oss på;**

**[gun.kamfjord@horten.kommune.no](mailto:gun.kamfjord@horten.kommune.no) mobil 97550227**

**[kaja.brekke@horten.kommune.no](mailto:kaja.brekke@horten.kommune.no) mobil 97550404**

**[susanne.opstad@horten.kommune.no](mailto:susanne.opstad@horten.kommune.no) mobil 47708513**