



TIL FORELDRA  
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI  
www.6h.is

## SLYSAVARNIR OG HREYFING - 1. bekkur

### 6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta. Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings fær barnið fréttabréf með sér heim (eins og þetta). Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt sér það í daglegu lífi.

### HJÁLMMURINN

- Á að vera CE merktur.
- Líftíminn er þrjú ár frá söludegi.
- Verður að vera af réttri stærð.
- Ef högg hefur komið á hjálminn er hann ónýtur.
- Hjálmar í skærum lit sjást best.
- Ef kalt er í veðri má nota þunna lambhúshettu undir hjálminn eða sérstakar eyrnahlífar.

Nánari upplýsingar á:  
[www.umferdarstofa.is](http://www.umferdarstofa.is)  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

### SLYSAVARNIR

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á slysavarnir og hreyfingu. Markmiðið er að efla færni barnsins í að temja sér örugga lífshætti, s.s. að fara eftir umferðarreglum, nota hjálm og endurskinsmerki. Hér eru nokkur atriði sem foreldrar þurfa að huga að:

**Sex ára barn er forvitið og sífellt í leit að ævintýrum.**

**Það missir auðveldlega athyglina.**

**Sex ára barn leggur ekki rétt mat á fjarlægð og hraða bíls.**

**Börn á þessum aldri sjá ekki alltaf fyrir afleiðingar gjörða sinna.**

### Nokkur öryggisatriði

Gerðu ekki ráð fyrir því að barnið búi yfir nægri getu, þekkingu og dómgreind. Það þarf enn mikið eftirlit, sérstaklega við nýjar aðstæður.

Fylgist vel með barninu nærri umferð og leiðbeinið um rétta hegðun. Verið góð fyrirmynd með því að nota gönguljós eða göngubraut þegar farið er yfir götu, þegar það er mögulegt.

Munið eftir endurskinsmerkjunum. Leyfið barninu ekki að hjóla án eftirlits. Barnið á að nota hjálm skv. reglugerð 631/1999.



### ENGINN HJÁLMMUR – EKKERT HJÓL!

*Hjálmurinn á að vera enni, hnakka, gagnaugu og koll. Eyrað á að vera í miðjunni á V-forminu sem böndin mynda.*

*Einn eða tveir fingur eiga að komast á milli höfuðbandsins og hökunnar.*

*Algengt er að hjálmur sé of stór, of lítill, of laus eða of aftarlega á höfðinu. Þannig er hann ekki nógu örugg vörn.*

***Hreyfðu þig daglega,  
það léttir lundina***

Mikilvægt er að hjálpa hverju barni að finna hreyfingu í samræmi við áhuga þess og getu. Hvatning og stuðningur frá foreldrum hefur mikið að segja.

- Hreyfum okkur með börnunum
- Leggjum meiri áherslu á ánægju en keppni

## HREYFING

- Stuðlar að heilbrigðum vexti og þroska.
- Eflir starfsemi hjarta- og æðakerfisins – eykur þol.
- Byggir upp bein og vöðva.
- Eykur styrk.
- Bætir jafnvægi og samhæfingu.
- Eykur liðleika.
- Er hjálp til að ná og viðhalda æskilegu holdafari.
- Bætir líkamsstöðu.
- Hjálpar til við streitustjórnun og slökun.
- Skapar tækifæri til að eignast vini.
- Bætir sjálfstraustið.

## DAGLEG HREYFING

- Hvernig er ferðamáttinn?
- Hreyfing í tengslum við skólustarf/í vinnunni?
- Hreyfing í frítíma?

## KLÆÐNAÐUR

- Eru skórnir þægilegir?
- Hindra fötin eðlilegar hreyfingar?
- Útiföt í samræmi við veður?
- Öryggisbúnaður á sínum stað?

## DAGLEG HREYFING ER ÖLLUM MIKILVÆG

Æskilegt er að barn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur samtals á dag og fullorðnir í minnst 30 mínútur samtals á dag. Heilbrigður ferðamáti, þar sem eigin orka er nýtt til að fara á milli staða, s.s. gangandi eða hjólandi, er mikilvægur liður í að hreyfa sig nóg. Barn sem tileinkar sér slíkan lífsstíl eru líklegra til að viðhalda honum þegar það verður fullorðið.

***Það er sex ára barni eðlilegt að hreyfa sig mikið í leikjum sínum.***

***Foreldrar geta viðhaldið og styrkt þessa hegðun hjá barni sínu með því að skapa því öruggar aðstæður að ógleymdri hvatningu og hrósi.***

***Sum börn eru róleg í tíðinni og þurfa meiri hvatningu en önnur börn til að hreyfa sig nóg.***



## Gerði áhugamál barnsins að ykkar

Við sex ára aldurinn sýna börn því gjarnan áhuga að byrja að stunda skipulagðar íþróttir. Stuðningur og hvatning foreldra skiptir þar höfuð máli. Höfum þó hugfast að áhugi og hæfileikar barna liggja á mismunandi sviðum.

Varist að leggja of mikið upp úr árangri, meginmarkmiðið á að vera ánægja.

Spyrjum frekar „var gaman?“ en „hver vann?“.

## FJÖLSKYLDAN SAMAN

Upplagt er að flétta hreyfingu inn í samverustundir fjölskyldunnar, til dæmis með sundferðum, hjóleiðaferðum, gönguferðum um næsta nágrenni eða spennandi svæði eins og fjöll og fjörur.

Einnig er hægt að stinga upp á leikjum á fjölskyldumótum. Þá er upplagt að virkja börnin og bregða á leik.

Kíkið á: [www.leikjavefurinn.is](http://www.leikjavefurinn.is)

## ÖRYGGISBÚNAÐUR Í BÍL - SESSA MEÐ BAKI

Mikilvægt er að börn noti sessu með baki til 10-12 ára aldurs eða 36kg. Bakið á sessunni veitir barninu vörn á höfði, hálsi og hrygg.

Sessan lyftir barninu upp þannig að beltið liggur yfir lærin en ekki yfir kviðinn þar sem mörg viðkvæm líffæri eru. Bakið gerir það að verkum að beltið fer ekki yfir háls barnsins.

Ný íslensk rannsókn sýnir að börn sem eru á sessu án baks slasast oft illa í slæmum árekstrum undan bílbeltum. Það má rekja til þess að við höggið rennur sessan undan þeim.



## VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?

**Sameiginleg hreyfing bætir heilsuna og styrkir fjölskylduböndin.**

Veðrið er sjaldan of slæmt til útveru. Algengara er að klæðnaðurinn sé ekki í samræmi við veðurfarið hverju sinni.