



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HVÍLD OG HAMINGJA

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

GOTT AÐ VITA

Ónægur svefn hefur áhrif á hæfni í leik og starfi.

Barn sem hefur fengið nægan svefn er betur í stakk búið til að einbeita sér að náminu og læra eitthvað nýtt.

Nægur svefn auðveldar barninu að eiga góð samskipti við önnur börn.

SVEFN OG SVEFNVENJUR

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á hvíld og hamingju. Markmiðið er að gera börnunum grein fyrir mikilvægi svefns, hvaða þættir hafi áhrif á líðan þeirra og hjálpa þeim að finna út hvernig þau geti haft áhrif á eigin líðan og þannig stuðlað að vellíðan og meiri hamingju.

Börn á aldrinum 7 til 11 ára þurfa a.m.k. tíu klukkutíma svefn á hverri nóttu til að vera vel hvíld og tilbúin í daginn. Góður svefn er undirstaða þess að barnið þitt sé heilbriggt og vel hvílt.

SVEFNRAÐ

- Hafa fastan tíma til að fara í rúmið og standa við hann.
- Koma á afslappandi venjum, eins og baði, bursta tennur, lesa bók eða spjalla í rólegheitunum fyrir svefninn.
- Forðast að gefa börnum drykki sem innihalda koffín a.m.k. 6 klst. fyrir háttatíma.
- Forðast stórar máltíðir rétt fyrir háttatíma.
- Stilla hitann í herbergi barnanna þannig að hvorki verði of heitt né of kalt.
- Hafa myrkur í svefnherberginu, ef það er nauðsynlegt þá er hægt að hafa lítið náttljós.
- Hávaði nálægt svefnherbergi barns getur truflað svefn.



HVÍLD

Svefn er mikilvægasta hvíldin sem líkaminn og heilinn fær en ekki sú eina. Það er mikilvægt fyrir barn að læra að of þreyta sig ekki yfir daginn. Töfraorðið er breyting. Þreyta kemur þegar við höfum verið að gera það sama, eða svipað of lengi í einu.

Þegar barn hefur verið upptekið lengi við sömu iðju, t.d. við að leika sér í tölvuleik, er góð hvíld falin í andstæðunni. Það er að segja að gera eitthvað sem þarfnast minni einbeitingar eins og til dæmis að fara út og hreyfa sig. Eins getur verið gott fyrir börn að læra að gera ekki neitt. Hvíld fyrir svefn er góður undirbúningur fyrir góðan svefn.

Hlíðu að þeim sem þér þykir vænt um

Stuðningur og hvatning ásamt góðum samverustundum foreldra og barns styrkir sjálfsmynd barnsins.

- Spyrjum börnin okkar daglega um líðan þeirra
- Verum viss um að þau viti, að okkur þykir vænt um þau
- Munum að hrós og hvatning getur gert gæfumuninn

HAMINGJA

Eftirfarandi atriði tengjast hamingju á jákvæðan hátt:

- Góð sjálfsmynd
- Samvera foreldra og barna
- Innihaldsrík vinátta
- Að vera sáttur við sjálfan sig
- Leiðandi uppeldi með skýrum skilaboðum og föstum reglum
- Að kunna að njóta dagsins í dag
- Hæfilegar kröfur
- Tilgangur með lífinu
- Raunhæf markmið
- Víðsýni
- Að kunna að leita sér aðstoðar í erfiðleikum



LÍFSLEIKNI

Lífsleikni er geta til að laga sig að mismunandi aðstæðum og að breyta á jákvæðan hátt. Sú geta gerir okkur kleift að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs.

(Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, 1993)

TILFINNINGAR OG LÍÐAN

Nýlega fengu börnin fræðslu um tilfinningar og unnu verkefni sem nefnist „Dyrnar“. Þar er mynd af herbergjum sem standa fyrir ákveðnar tilfinningar. Með verkefninu eru börnin hvött til að hugsa um það sem hefur áhrif á tilfinningar þeirra og hvernig þau geta haft áhrif á eigin líðan og annarra. Sem dæmi er spurt: hvenær lendir maður í „reiði-herberginu?“ og hvað er þá hægt að gera til að komast í „gleði-herbergið?“. Lögð er áhersla á að reiði getur verið eðlileg viðbrögð þegar brotið er á rétti manns en jafnframt er mikilvægt að kunna að vinna úr henni á jákvæðan hátt.

Foreldrar eiga það sameiginlegt að vilja að börnum þeirra líði vel. Mikilvægt getur því verið að staldra við og huga að því sem eykur vellíðan barna.

LEIÐANDI UPPELDI

Leiðandi uppeldisaðferðir einkennast af stuðningi, ást og leiðsögn. Leiðandi uppeldi ásamt mörgum góðum samverustundum foreldra og barna stuðla að hamingju barnanna og styrkja sjálfsmynd þeirra. Foreldrar sem hvetja börn sín til að tjá eigin hugmyndir, skoðanir og tilfinningar, styrkja sjálfstæði og sjálfsmynd barna sinna. Leiðandi uppeldi felur einnig í sér að setja börnum skýr mörk og fara eftir þeim.

Þau börn, sem búa við ákveðnar reglur um hvað má og hvað ekki, læra frekar að setja sér mörk sjálf og eru því ólíklegri til að leiðast út í áhættuhegðun.



AÐ TAKAST Á VIÐ VANDAMÁL Á JÁKVÆÐAN HÁTT

Rannsóknir hafa sýnt að það sem greinir einna helst á milli þeirra sem farnast vel í lífinu og hinna, er hvernig tekið er á vandamálum. Þeir sem ná að líta á vandamál sem verkefni til að takast á við eru líklegri til að ná velgengni í lífinu en þeir sem forðast að taka á þeim. Því er mikilvægt að hjálpa börnum strax að takast á við minniháttar vandamál sem koma upp, t.d. í tengslum við skólafélaga eða nám, og styrkja þannig sjálfsmynd þeirra.

SJÁLFSMYND

Góð sjálfsmynd er undirstaða velgengni og vellíðunar og foreldrar eru í lykilstöðu til að byggja upp góða sjálfsmynd barna sinna. Það gera þeir með því að sýna barninu skilyrðislausu ást og umhyggju, hrósa barninu þegar það hefur unnið fyrir því og leiðbeina og leiðrétta það á uppbyggjandi hátt. Það sem segir mest til um góða sjálfsmynd barns er sjálfsmynd foreldra þess og því er mikilvægt fyrir foreldrana að hlúa einnig vel að eigin sjálfsmynd.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?

Eigið þið ykkur sérstaka fjölskyldustund?

Margar fjölskyldur taka ákveðinn tíma frá fyrir fjölskylduna. Til dæmis að allir eldi saman einu sinni í viku og/eða taki sér frí frá sjónvarpi og tölvu. Hvað gerið þið?