



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HUGREKKI – 8. bekkur

6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta. Í fræðslunni er lögð áhersla á:

- Hollustu
- Hvíld
- Hreyfingu
- Hreinlæti
- Hamingju
- Hugrekki

ÞEIR SEM BEITA JÁKVÆÐUM FÉLAGSPRÝSTINGI:

- Hvetja til dáða
- Virða skoðanir annarra
- Sýna umburðarlyndi
- Mismuna ekki
- Eru vinir vina sinna

ÞEIR SEM BEITA NEIKVÆÐUM FÉLAGSPRÝSTINGI:

- Hafa lélega sjálfsmynd
- Líður oft ekki vel
- Sjá oft ekki mun á réttu og röngu
- Nota oft orðalagið:
 - Ég mana þig!
 - Það gera þetta allir!
 - Við segjum engum!
 - Ertu aumingi?

Skólaheilsugæslan hefur verið með fræðslu um 6H heilsunnar og lagt áherslu á hugrekki og félagsþrýsting.

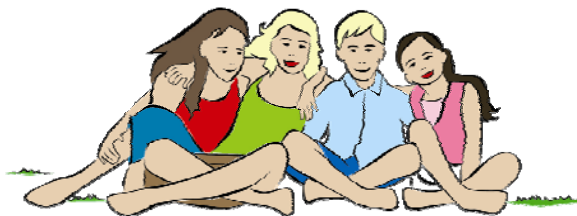
FÉLAGSPRÝSTINGUR

Það er eðlilegt fyrir börn á þessum aldri að finna fyrir þrýstingi frá félögum. Hann getur jafnvel verið meiri áhrifavaldur í lífi þeirra en áhrif foreldra þeirra.

Þrýstingur frá félögum getur verið bæði jákvæður og neikvæður. Jákvæður þrýstingur er t.d. stuðningur og vinátta en neikvæður þrýstingur er þegar reynt er að fá einhvern til að gera eitthvað neikvætt.

Jákvæður þrýstingur milli félaga hefur mikið forvarnagildi. Mikilvægt er að styðja við góð vinasambönd barnsins og örva tómstundastarf þess. Allar breytingar á aðstæðum barna á þessum aldri hafa áhrif og geta dregið úr jákvæðum vinatengslum sem börn hafa myndað.

Flest börn verða einhvern tíma fyrir neikvæðum þrýstingi frá félögum. Hluti af proskaferli þeirra er að læra að takast á við hann. Í fræðslunni var fjallað um einkenni neikvæðs félagsþrýstings og mikilvægi þess að börnin læri að taka ákvarðanir sem eru góðar fyrir þau.



Byggjum upp sjálfsörugga og ábyrga unglunga með því að:

- Rækta fjölskyldulífið og viðhalda góðum tengslum.
- Bjóða upp á heilbrigð og eftirsóknarverð tækifæri til afþreyingar.
- Muna að tíminn þinn er besta gjöfin til barnanna þinna.
- Skipuleggja samverustundir fjölskyldunnar saman.
- Vera góð fyrirmynd, bæði í orði og verki.
- Þekkja vini og félag barna þinna og foreldra þeirra.
- Setja mörk og standa við þau.
- Vera tilbúin til að taka þátt í áhugamálum barnanna og prófa eitthvað nýtt.

*Reyndu að skilja og hvetja
aðra í kringum þig*

Lykillinn að góðum samskiptum felst meðal annars í því að geta sett sig í spor annarra og reyna að skilja viðhorf þeirra.

- Hvetjum börnin til góðra verka
- Kennum þeim að setja sig í spora annarra, það gerir samskipti þeirra við aðra ánægjulegri
- Hrósum börnunum fyrir það sem þau gera vel