



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

Útskrift úr grunnskóla - 10. bekkur

6H HEILSUNNAR

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

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

BÓLUSETNINGAR

Barnabólusetningar þarf að endurnýja á 10 ára fresti, næst 24 ára. Geymið vel bólusetningarskírteinið.



Nú líður að útskrift unglingsins eftir 10 ára nám í grunnskóla. Stórum áfanga er náð og framundan eru ný og spennandi verkefni sem þarfnast áframhaldandi handleiðslu foreldra.

18 ÁRA ÁBYRGÐ - SLAKA Á TAUMNUM - EKKI SLEPPA

Unglingum sem fá umhyggju, aðhald og eftirlit foreldra sinna líður betur, gengur betur í skóla og þeir neyta síður áfengis og annarra vímuefna. Samstaða foreldra unglunga á framhaldsskólaaldri og aðila sem láta sig málefni barna- og unglunga varða er grundvöllur að góðum árangri í forvörnum.

Ábyrgir foreldrar:

- Leyfa ekki foreldralaus partý
- Kaupa ekki áfengi fyrir börnin



Upphaf framhaldsskólagöngu

Á þessum tímamótum mikilla breytinga í lífi unglingsins er nauðsynlegt að foreldrar haldi áfram að leiðbeina, ræða málin og setja skýr mörk. Mikilvægt er að unglingar og foreldrar ræði saman og hjálpist að við að taka góðar ákvarðanir sem hafa jákvæð áhrif á heilsu þeirra og líf.

Þjónusta heilsugæslunnar

Formlegri heilsuvernd skólabarna lýkur um leið og grunnskólagöngu. Unglingarnir geta áfram fengið þjónustu á viðkomandi heilsugæslustöð. Þar geta þeir bæði leitað til hjúkrunarfræðinga og lækna með fyrirspurnir og ýmis erindi. Þjónusta heilsugæslunnar er gjaldfrjáls fram að 18 ára aldri.

Við þökkum fyrir samstarfið á liðnum árum

Heilsuvernd skólabarna

Hugsaðu jákvætt, það er léttara

Hugsanir hafa áhrif á líðan. Á bak við hverja tilfinningu er hugsun. Til að finna fyrir gleði þarf fyrst að koma jákvæð hugsun og á sama hátt er ekki hægt að finna fyrir sorg án þess að hugsa um eitthvað sorglegt fyrst.

- Reynum að sjá það jákvæða í kringum okkur
- Verum meðvítuð um að hugsanir okkar hafa áhrif á líðan okkar