

Til foreldre og foresatte

Informasjon om helsesamtalen på 8.trinn

I henhold til retningslinjen for helsestasjon- og skolehelsetjenesten vil helsesøster tilby helsesamtale med hver enkelt elev på 8.trinn.

Helsesamtalen gjennomføres for å gi ungdom kunnskap og bekreftelse på hva som fremmer livsmestring og bidrar til sunne helsevalg. Fokuset vil være å normalisere vanlige utfordringer, styrke kunnskap og holdninger.

Helsesamtalen tar utgangspunkt i ungdommens behov og ønsker. Vi kommer inn på følgende tema:

- Mestring, trivsel og relasjoner
- Søvn og søvnvaner
- Kosthold og måltidsvaner
- Fysisk aktivitet og stillesitting
- Tannhelse
- Seksualitet og samliv
- Tobakk, alkohol og rusmidler
- Vold, overgrep og omsorgssvikt
- Informasjon om fastlegeordningen og at fastlegen har taushetsplikt

Samtidig med helsesamtalen tilbys det individuell veiing og måling. Vekt og høydemåling er en viktig indikator på barnets utvikling og trivsel. Formålet vil være å avdekke uheldig vekst-utvikling.

Foreldre og foresatte vil få tilbakemelding dersom det fremkommer opplysninger som bør følges opp.

Ta gjerne kontakt med helsesøster ved spørsmål, eller ønske om å opplyse om noe angående barnet ditt.

Med vennlig hilsen

Helsesøster v/ Kari Svendheim

Tlf.: 755 56471 / 97469291

(Mail) kari.svendheim@bodo.kommune.no