



INFORMASJONSSKRIV TIL FORELDRE I 8. KLASSE

Helsesamtalen tar utgangspunkt i ungdommens ønsker og det kan gis råd og veiledning ved behov. Målet er å fremme livsmestring, bidra til sunne helsevalg, og styrke brukermedvirkning. Vi ønsker å gi ungdom kunnskap og bekreftelse på hva som fremmer helse. Samtalen har fokus på å normalisere vanlige utfordringer og styrke kunnskap, holdninger og handlingskompetanse. Vi håper også at samtalen bidrar til å skaffe oversikt over utfordringer hos den enkelte elev og i elevpopulasjonen ved skolen. I samtalen vurderes behov for eventuelt videre oppfølging eller henvisning videre til andre instanser.

Temaene for samtalen er

- Mestring, trivsel og relasjoner
- Søvn og søvnvaner
- Kost og måltider
- Fysisk aktivitet, fritidsaktiviteter og stillesitting
- Tannhelse
- Tobakk, alkohol og rusmidler
- Seksuell helse: Seksualitet og samliv
- Fastlegeordningen
- Vold, overgrep og omsorgssvikt

I tillegg måles vekt og høyde.

Ta gjerne kontakt ved spørsmål.

Hilsen helsesykepleierne ved skolehelsetjenesten i Haugesund kommune