

HÄLSOBESÖK 5 ÅR

ÖVERGÅNG TILL SKOLAN

Föräldrarnas egna frågor och funderingar ska alltid prioriteras.

HÄLSA

MAT, SÖMN OCH TÄNDER

- Skapa och behålla goda matvanor.
- Sovvanor och sömnrutiner.
- Fortsatt hjälp att borsta tänderna. Tipsa gärna om appen *Rocka munnen*.

UTVECKLING

RÖRELSEGLÄDJE

- Motorikens betydelse för barnets utveckling.
- Utevistelse och lusten att röra sig.

SPRÅK

- Att titta i böcker och läsa tillsammans med sitt barn är ett härligt sätt att vara nära varandra. Försök att hitta en lästund varje dag. Tips: när man läst samma bok några gånger kan man prova att tillsammans berätta till bilderna och hjälpas åt att komma ihåg vad boken handlade om.
- Välj en bok som är lagom svår och som är anpassad till barnets språkliga nivå och intresse.
- Låna böcker gratis på biblioteket. Bibliotekspersonal hjälper dig gärna att hitta lämpliga böcker.

LÄRANDE

FÖRSKOLA

- Går barnet på förskola? Omfattning? Trivsel? Närvaro i förskola?

ÖVERGÅNG TILL ELEVHÄLSA

- Hälsosammanfattning till elevhälsan med utgångspunkt från Barnets bästa hjulet.

- Vid övergång till kommunala skolor som inte har tillgång till Cosmic eller till privata skolor krävs vårdnadshavares samtycke för utlämnade av journalkopior.
- Där det finns ett behov muntlig överlämning behövs medgivande från vårdnadshavare.

OMSORG

LYSSNA PÅ OCH RESPEKTERA BARNET

- Att lyssna på barnet med intresse och nyfikenhet.
- Att få balans i vardagen. Hur märker du på ditt barn om det har fått för mycket eller för lite stimulans?
- Vad får barnet bestämma och när behöver ni som föräldrar visa vägen?
- Vara delaktig i enkla vardagssysslor efter ålder och mognad.

RELATIONER

LEK MED ANDRA BARN

- Vad tycker ditt barn om att leka? Hur fungerar relationen med andra barn?

ATT VARA FÖRÄLDER

- Vad tycker du om att göra tillsammans med ditt barn?
- Avsätt gärna en stund varje dag för att få en positiv lekstund. Allt umgänge är bra men lek fyller en särskild funktion. Poängen är att ha roligt tillsammans! Låt barnet styra leken. Följ, härma, häng med i fantasier, vänta in barnets initiativ.
- Finns det något som oroar dig som förälder?