

Universelle og individuell helsefremmende og forebyggende tiltak i Tverrfaglig skolehelsetjeneste

Barneskoler kan ha følgende tilbud fra fys/ergo

Ungdomsskoler kan ha følgende tilbud fra fys/ergo

Samarbeid helsesykepleier og fysio-ergotjenesten

Konsultasjoner (*foreldresamarbeid, psykososialt miljø, fysisk helse*)

- Oppfølging av enkeltbarn, henvisning til fys/erg
- Lavterskel (raskt inn/maks tre konsultasjoner)
- Jevnlig fora hvor Fysio/ergo/helsesøster kan prate sammen ved behov for tverrfaglig tilnærming

Tverrfaglig ressursgruppe for Livsstilsendring

- (*Kosthold og fysisk aktivitet, foreldresamarbeid*)
Bestående av: 2 fys/1 helsesøster (fra Livsstilskolen)
- Veiledning/kompetanseheving helsesykepleier
 - Oppfølging av enkeltbarn/deres familier
 - Treningsgrupper (Ung og aktiv)

Inkluderende kroppssøving (*fysisk aktivitet og Psykososialt miljø*)

- Deltakelse, mestring og samarbeid i kroppssøving

Aktiv skole (*fysisk aktivitet og psykososialt miljø*)

- FysiskAktiv læring
- Inkluderende aktivitet i SFO

Fysisk miljø (*Psykososialt miljø og fysisk aktivitet*)

- Universell utforming
- Omgivelser som fremmer deltakelse, mestring og variasjon
- Ergonomi - variasjon

Presentasjon, workshop, modellering og veiledning for lærere/personal

5.Klasse (*psykososialt miljø, fysisk helse, undervisning*)

- Hverdagsmestring, Kroppsspråk, kroppsbevissthet og følelser (grønne og røde tanker)
- Undervisning til elever m/lærer (gruppe og samarbeidsfokus)

Foreldresamarbeid (*Foreldresamarbeid*)

- Informasjon på foreldremøter/FAUmøter
 - Informasjon på nettsider, skriv
 - Aktiviteter på lekseplan

Hva vi tilbyr av dette, vil avhenge av hver enkelt skole sitt behov.

Funksjonell håndskrift (*psykososialt miljø*)

- Håndfunksjon og utvikling i sammenheng med skriving og mestring
- påvirkninger fra omgivelser og stimulering til utvikling

Hverdagsmestring (*psykisk og fysisk helse*)

- «VERKTØYKASSE»

- Aktivitetsbank: Pause aktiviteter/ brain breaks
- Stresshåndtering
 - Massasje øvelser