

TRÆN DIG SELV TIL SKOLESTART



- ☐ Væn dig til tanken om, at du skal give mere slip på dit barn
- ☐ Træn dig i at vise tillid til skolen
- ☐ Glæd dig til skolestarten og hav tillid til, at dit barn nok skal klare sig
- ☐ Indstil dig på, at du ikke får daglig information om dit barn
- ☐ Acceptér, at du ikke mere kan hente dit barn og holde ferie, når du vil
- ☐ Pak dine egne skolestartserfaringer væk – verden har ændret sig

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemalk.dk



VÆR MED TIL AT SKABE EN SUND KLASSEKULTUR



- ☐ Deltag i klassens sociale liv og lær de andre forældre at kende
- ☐ Vær åben over for alle børn i klassen
- ☐ Anerkend dit barns ret til selv at vælge sine venner
- ☐ Tal *aldrig* negativt om de andre børn eller deres forældre
- ☐ Lad dit barn invitere forskellige venner hjem – også børn, der har brug for at blive inddraget
- ☐ Lær dit barn, at venner er dyrebare og skal behandles godt
- ☐ Snak med de andre forældre om forældrefiduser.dk

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemælk.dk



GOD MOTORIK

giver børn fodfæste



- Det er lettere for et barn at lytte og lære, når det har styr på kroppen
- Og det er sjovere at lege, dyrke sport og spille musik
- Det giver selvtillid og frihed at kunne selv – fx snøre sine sko og knappe sin jakke
- Selvtillid giver lyst til at opdage verden og lære endnu mere
- Velvære og balance i kroppen giver overskud til at være social
- Motorikken kan trænes i hverdagens rutiner på masser af sjove måder

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemalk.dk



LÆS, SNAK OG LYT

... sammen



- Læs bøger højt for dit barn – gerne lidt hver dag
- Gør læsestunden hyggelig og tryk og gør den til et fast ritual
- Larmer det omkring jer, så led efter et roligt hjørne
- Snak om bogen – forsiden, tegningerne, hvad den mon handler om
- Lyt til, hvad dit barn siger om den
- Lad dit barn afbryde og stille spørgsmål – og besvar dem, så godt du kan



Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemælk.dk

UDEN MAD OG DRIKKE ...

- Giv dit barn en god start på dagen med sund morgenmad
- Lav en god madpakke, så dit barn får energi til hele skoledagen
- Pak madpakken i flere portioner, så der er hapsere til hele dagen
- Brug evt. køleelement med madpakken, hvis ikke klasse har et køleskab
- Husk sunde drikkevaner – undgå saft, sodavand og juice
- Giv dit barn en drikkedunk og lær det at tanke vand op i dagens løb
- Giv evt. dit barn en daglig skolemælk til madpakken, så det får et ekstra bidrag af næringsstoffer
- Tal med skolen om, hvordan spisepausen kan gøres til en rolig hyggestund med tid til at få spist



Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemalk.dk

HUSK AT BESTILLE SKOLEMÆLK



- Skolemælk serveres dejlig kold til madpakken
- Der er flere varianter at vælge imellem – både konventionel, økologisk og laktosefri (udvalget kan variere på den enkelte skole)
- Mælketypen kan ændres, hvis dit barn skifter smag eller vil prøve en anden variant
- Det vigtigste har dog ikke ændret sig: Mælk giver et bidrag af næringsstoffer til madpakken og indeholder bl.a. calcium, som er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling
- Ifølge Fødevarestyrelsen gælder følgende 'rettesnor' for indtag af mejeriprodukter for børn i alderen 4-10 år: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml) samt ½ skive ost (ca. 10 g)

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemalk.dk





”
DET BEDSTE, DU KAN
GØRE FOR DIT EGET
BARN TRIVSEL
I SKOLEN, ER DET,
DU KAN GØRE FOR
KLASSENS FÆLLESSKAB.”

– Helle Rabel Hansen, mobbeforsker, adjunkt ved Aarhus Universitet

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemalk.dk



DET I KAN DRØFTE PÅ FORÆLDREMØDER

- Hvordan I inviterer til fødselsdage. Aftal fx at I enten inviterer hele klassen eller alle drenge eller piger, så I skaber en god, fælles kultur om det
- Om I skal aftale et max. beløb for fødselsdagsgaver, så niveauet ikke bliver skruet op
- Om I kan gøre noget for at skabe sunde madvaner: Bliv evt. enige om, at drikkedunken indeholder vand og ikke saft, og ingen slik i madpakken mv.
- Om I sammen med skolen kan bidrage til at gøre spisepausen til en rolig hyggestund. Kan hvert barn fx lave sin egen dækkeserviet, der findes frem og markerer, at nu er det spisetid?
- Hvordan I kan være med til at skabe en god kultur i klassen ved at lære hinanden bedre at kende – fx gennem legegrupper eller fælles spisearrangementer
- I kan aftale, at I kontakter hinanden, hvis der er konflikter mellem jeres børn, som børnene ikke selv kan rede ud

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemælk.dk



SKOLEN FORVENTER AF DIG

- At dit barn er udhvilet
- At det kommer til tiden
- At du hjælper dit barn med at pakke skoletasken
- At dit barn har et penalhus med spidsede blyanter, farveblyanter, lineal, saks, viskelæder mm.
- At dit barn har en god og nærende madpakke, en drikkedunk og gerne en formiddagshapser med
- At dit barn medbringer idrætstøj og håndklæde på dage med idræt
- At dit barn har tøj på, der passer til årstiden
- At du holder dit barn hjemme ved smitsomme sygdomme
- At du generelt bakker op om de aftaler, klassen og skolen indgår
- At du tjekker skolens info-plattform flere gange i ugens løb

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på skolemalk.dk

