

# En god start!



## Indledning

Forældre sender deres børn i skole for at de kan lære det, der er nødvendigt for at få en uddannelse og et job som voksne og for at kunne fungere i vores samfund. Skolen skal altså både udvikle eleverne fagligt og socialt. Hvis skolen skal lykkes med denne opgave, er det afgørende, at rammerne for undervisningen og samværet mellem børn og voksne på skolen er i orden – at undervisningsmiljøet er godt.

Denne folder vil beskæftige sig med det, der angår tryghed, arbejdsro og trivsel på skolen, fordi det er af helt afgørende betydning for barnets mulighed for at lære.

## Undervisningsmiljø

Der er mange faktorer, som spiller ind, når børn skal udvikle sig socialt og fagligt.

Undervisningen i skolen skal medvirke til, at børnene lærer at tage medansvar, arbejde selvstændigt og føle selvværd. Det er vigtigt at børnene lærer at klare sig selv. De skal også lære at opstår der problemer i skolen, som de ikke selv er i stand til at håndtere, skal de henvende sig til deres lærer eller en anden voksne. Skolens lærere har gennem deres uddannelse fået de rette værktøjer til at håndtere de typiske problemer og konflikter børn oplever i skolen.

For at medvirke til et godt miljø på skolen, er det vigtigt at forældrene opdrager deres børn til at tale pænt til, og have respekt for andre børn og voksne. Børnene skal tage hensyn til hinanden for at kunne fungere sammen socialt.

Forældrene kan forvente, at skolen informerer om, hvordan børnene lærer og om undervisningens faglige og sociale mål. Når skolen giver denne information, kan forældrene tale med deres børn om undervisningen hjemme. Det er vigtigt for at støtte barnets interesse, at forældrene taler med deres barn om arbejdet i skolen. Når børnene er motiverede øges deres arbejdsglæde. Informationsmængden vil naturligt være størst på de mindste klassetrin.



## Kommunikation mellem skole og hjem.

En stor del af skolens kommunikation med forældrene sker via Forældreintra, hvor forældrene har mulighed for at:

- Kommunikere med lærerne bl.a. i kontaktbogen.
- Maile med andre forældre.
- Melde sig til arrangementer og møder.
- Hente generel information.



Det er vigtigt, at alle familier bruger Forældreintra, og på denne måde kommer tættere på skolen.

En gang om året afholdes der forældremøde i hver klasse, hvor lærerne orienterer om, hvad klassen arbejder med – både fagligt og socialt. På disse møder har forældrene også mulighed for at drøfte / lave fælles aftaler om fødselsdage, mobiltelefoner, alkohol politik osv.

Skolen udsender hver uge et nyhedsbrev, hvor der kort fortælles om aktuelle arrangementer så som emneuge, skolefest, lejtur og lignende. Nyhedsbrevet kan findes på skolens hjemmeside.

## Søvn og kost

Forældre har ansvaret for barnets basale behov såsom søvn, kost og bevægelse.

Hvis et barn er træt, sulten eller tørstig, kan barnet have svært ved at koncentrere sig en hel skoledag. Det er derfor vigtigt, at forældrene påtager sig omsorgen for, at barnet er veludhvilet og mæt, når det sendes i skole.

Børn mellem 6 og 9 år har behov for 10-11 timers søvn, mellem 10 og 11 år 9-10 timer og en teenager på 12-14 år har brug for 9 timers søvn.

Vi opfordrer til en fornuftig madpakke, hvor der er mad nok til både 10-pause og frokost. På skolen er der opstillet vandautomater med koldt vand.

Der kan hentes inspiration fra sundhedsstyrelsens ”De 8 kostråd”

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen.
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag.



- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.
- Spis varieret – og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 min. om dagen.

Det kan være en mulighed at tage emnet op på forældremøder. Ligeledes kan skolens sundhedsplejerske kontaktes ved behov for yderligere vejledning.

## Bevægelse

Når et barn er i fysisk god form og bruger kroppen, udløser det stoffer i kroppen, som gør det glad og giver det en følelse af veltilpashed samt barnets evne til at koncentrere sig bedres.

Fysisk aktivitet får kroppen til at fungere bedre, er med til at forebygge overvægt og giver mere overskud i hverdagen til at opbygge sociale relationer.

Det er derfor en god vane at lade barnet cykle eller gå til og fra skole i stedet for at transportere det i bil. Derudover er det en god ide at lade sit barn gå til sport i fritiden.

Al træning giver øget muskelmasse og giver selvtillid i og med at barnets mestringssevne øges.

Skolen prioriterer at børnene i frikvartererne kommer ud og får frisk luft og bevæger sig. På den måde kan de bedre koncentrere sig i den efterfølgende time og uroen mindskes.

## Mobning

En person er mobbet eller plaget, når han eller hun gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger fra én eller flere personer.

Vi taler om mobning, når drilleri er så overvældende, at man ikke kan sige fra; når man oplever gentagen/systematisk drilleri over en periode i modsætning til almindeligt drilleri, der ikke er systematisk.

Forældre spiller en meget vigtig rolle i forhold til at opdrage deres børn til ikke at mobbe andre.

Mobning er skadeligt for et barn, så det er vigtigt, at alle – både elever, forældre og lærere arbejder aktivt for at stoppe mobning.



Skolen har udarbejdet en ”Antimobbestrategi”. Den kan findes på skolens hjemmeside.

## **Klasseforældreråd**

Det er vigtigt at en klasse fungerer socialt. Det arbejdes der meget med i skolen, men det er også et af de områder hvor forældrene har mulighed for at have positiv indflydelse på barnets skolegang. Det handler om at børnene kommer til at lære hinanden at kende og lærer at behandle hinanden ordentligt. Her har klasseforældrerådene en vigtig rolle. De kan hjælpe med at få klasserne til at fungere socialt. Det kan bl.a. gøres ved at lave forskellige arrangementer for klasserne, der giver alle børnene i en klasse gode oplevelser sammen og giver forældrene mulighed for at lære hinanden at kende.

Klasseforældrerådene kan også tage initiativ til, at man i klassen aftaler fælles regler for budget for fødselsdagsgaver, om fødselsdage skal fejres i skolen, hvornår begynder man på aftenfester, regler for brug af mobiltelefon etc.

Behovet for forældresamarbejde bliver ikke mindre fordi børnene bliver større. Når børnene bliver større og udfordringerne i hverdagen ændrer karakter er det godt at have god kontakt til dem, deres venner og vennernes forældre, så man kan hjælpe dem nogenlunde sikkert igennem den udfordrende teenagetilværelse.

Kilder og yderligere information:

Sundhedsstyrelsen. <http://www.sst.dk/> (ernæring og fysisk aktivitet).

Antimobbestrategi. Hjallerup skoles hjemmeside.

<http://www.hjallerupskole.skoleintra.dk/Infoweb/Designskabelon5/Rammeside.asp?Action=&Side=&Klasse=&Id=&Startside=&ForumID=>

Disciplin og god opførsel i Folkeskolen.

<http://pub.uvm.dk/2006/disciplin/>

Brønderslev kommune – børn og unge.

[http://www.bronderslev.dk/TopMenu/Born\\_Unge.aspx](http://www.bronderslev.dk/TopMenu/Born_Unge.aspx)

