



Kære forældre

I vores mål og værdier præsenterer vi blandt andet skolens profil og grundlæggende værdier – herunder vores syn på hjemmets betydningsfulde rolle i barnets skolegang. Nogle forældre har udtrykt ønske om mere konkret vejledning til, hvordan man bedst kan støtte sit barn i hverdagen som skoleelev. Det er baggrunden for dette dokument.

Her finder I en række anbefalinger, som I kan lade jer inspirere af, hvis I har lyst. De er ikke tænkt som regler eller krav, men som en hjælpende hånd til jer, der gerne vil være med til at styrke jeres barns trivsel og læring – i tæt samspil med skolen.

Børn udvikler sig forskelligt, og deres behov ændrer sig med alderen. Derfor har vi inddelt anbefalingerne i tre trin: **indskoling**, **mellemtrin** og **udskoling**. Vi håber, at I vil finde noget, der giver mening for jer og jeres barn.

Indskoling

- ✓ **Dit barn bør have fået tilstrækkelig søvn og være veludhvilet**
 - For lidt søvn kan give irritabilitet, koncentrationsbesvær, dårligt humør og nedsat indlæring
 - Dit barns overskud og humør kan påvirke fællesskabet
 - Sundhedsstyrelsen anbefaler 9-11 timers søvn for 6-10-årige
- ✓ **Dit barn bør have gode og nærende madpakker samt drikke til hele dagen**
 - Det er ikke kun søvn og rolige morgener, der giver dit barn overskud. Det gør den mad, det spiser også. Der bør være tid til at spise morgenmad og få ”pakket dagen ud”
 - I pauserne tanker dit barn bl.a. energi gennem madpakker og væske, hvorfor der bør være en madpakke til hver pause; formiddag, frokost og eftermiddag
 - Det anbefales at børn får 1- 1½ liter væske om dagen -gerne vand

[Her](#) kan du finde inspiration til madpakkens indhold

- ✓ **Dit barns taske skal være pakket med det, der skal bruges til undervisningen. Dit barn kan selv være med til at pakke sine ting**
 - Dit barn har brug for penalhus med spidsede blyanter og viskelæder, idrætstøj og håndklæde samt skolebøger (lad gerne bamser og andet legetøj blive hjemme; da dette kan forstyrre dit barns fokus)
 - Der bør være tilstrækkeligt med skiftetøj og overtøj i dit barns garderobe
 - Vi anbefaler, at dit barn selv pakker sin skoletaske. Herved har dit barn bedre overblik og styr over sine ting
 - Vi anbefaler at dit barn selv bærer sin skoletaske og at I øver jer i at sige farvel til hinanden inden barnet går ind på skolen/i klassen
- ✓ **Støt op om dit barns fællesskab**
 - Dit barn vil møde forskellige kulturer, normer og værdier i skolen

- Støt dit barns åbenhed og interesse i mødet med det der er anderledes
- Prioritér legeaftaler for dit barn. Kom gerne rundt om flere i klassen, så dit barn får kendskab til og erfaringer med flere kammerater
- Vær åben overfor alle børn i klassen
- Lær de andre forældre at kende
- Tal respektfuldt om de andre børn, deres forældre, skolen og dit barns lærere og pædagoger
- Støt op om og deltag aktivt i klassens sociale liv

✓ **Efter skole/SFO-tid**

- Nogle børn er ikke klar til at snakke om skoledagen, så snart de kommer hjem. Vær gerne aktivt interesseret og stil åbne, konkrete spørgsmål, når dit barn er klar til at fortælle
- Dit barn kan have brug for lidt mad og drikke, når det kommer hjem fra skole/SFO
- Dit barn kan have glæde af rolige aktiviteter, som at læse, tegne, spille spil, gå i haven
- Strategiske spil og kabaler kan styrke den matematiske tænkning, hukommelse og er samtidig god motorik
- Du kan formode at dit barn trives, hvis det virker veltilpas og spiser og sover som vanligt

✓ **Vær opmærksom på, hvor højt et aktivitetsniveau dit barn kan honorere i fritiden**

- Dit barn får mange indtryk i løbet af en skoledag både i læringskontekst og i sociale sammenhænge, hvorfor det kan være overvældende med mange aktiviteter efter skole/SFO
- Fritidsaktiviteter og foreningsliv kan generelt være en god understøttelse af dit barns udvikling

✓ **Læs med -eller støt dit barn i læsning i 20 minutter hver dag**

- Når du støtter dit barns læseudvikling, vil dit barn klare sig bedre både fagligt og socialt
- Dit barns læsekompetence er et vigtigt fundament for dets udvikling af livsduelighed
- Læsning styrker evnen til fordybelse, det stimulerer barnets fantasi, sprog, nysgerrighed og kreativitet
- Når barnet læser, udvikles dets refleksive tænkning og empathiske forståelse
- Af de 20 minutters daglig læsning, anbefales det, at dit barn selvstændigt læser minimum det antal minutter, der svarer til dets alder
- Læs højt, tal om billeder, tal om forventninger til historien, summér op, evt. stafetlæs, (læs skilte, overskrifter eller andet) -hvis dit barn motiveres af dette...

✓ **Skærmbrug**

- Som forælder spiller du en central rolle i at guide og være i dialog med dit barn om, hvordan og hvornår skærmen bruges
- Dit barn vil som udgangspunkt spejle sig i dig, hvorfor det kan være en god idé at følge de regler, I har for skærmbrug i familien

Sundhedsstyrelsen anbefaler bl.a. for 5-17-årige:

- Afhængigt af dit barns alder bør det ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden på at se på skærm - mindre tid er bedre
- Aftal faste skærmfri tidspunkter i hverdagen med familien, for eksempel under måltider
- Hjælp dit barn til at mødes fysisk med sine venner og ikke kun på digitale platforme
- Støt dit barn til at bevæge sig i løbet af dagen og helst mindst 60 minutter hver dag
- Vær opmærksom på, hvordan dit barn bruger skærm, og om det ser på indhold, der ikke stopper af sig selv, fx sociale medier og streaming med autoplay-funktion
- Hjælp dit barn med at gøre det til en rutine, at lave andre ting op til sengetid end at se på skærm. Det kan fx være at gøre klar til næste dag, rydde op på værelset, pakke skoletaske eller at læse

[Her](#) kan du finde flere anbefalinger og skabeloner

Mellemtrin

- ✓ **Dit barn bør have fået tilstrækkelig søvn og være veludhvilet**
 - For lidt søvn kan give irritabilitet, koncentrationsbesvær, dårligt humør og nedsat indlæring
 - Dit barns overskud og humør kan påvirke fællesskabet
 - Sundhedsstyrelsen anbefaler 10-11 timers søvn for 10-13-årige
- ✓ **Dit barn bør have gode og nærende madpakker samt drikke til hele dagen**
 - I pauserne tanker dit barn bl.a. energi gennem madpakker og væske, hvorfor der bør være en madpakke til hver pause; formiddag, frokost og eftermiddag
 - Det anbefales at børn får 1- 1½ liter væske om dagen -gerne vand

[Her](#) kan du finde inspiration til madpakkens indhold

- ✓ **Dit barns taske skal være pakket med det, der skal bruges til undervisningen.**
 - Penalthus med spidsede blyanter og viskelæder, idrætstøj/svømmetøj og håndklæde samt skolebøger
 - Det kan være en god idé, at dit barn har ekstra strømper og overtøj i sin garderobe
- ✓ **Støt op om dit barns fællesskab**
 - Vær åben overfor alle børn i klassen
 - Tal respektfuldt om de andre børn, deres forældre, skolen og dit barns lærere og pædagoger
 - Støt op om og deltag aktivt i klassens sociale liv
 - Anerkend dit barns valg af kammerater med opmærksomhed på en positiv udvikling
 - Det kan være en god idé at guide dit barn til hensigtsmæssig håndtering af eventuelle konflikter
- ✓ **Efter skole/SFO-tid**
 - Vær gerne aktivt interesseret og stil åbne spørgsmål, når dit barn er klar til at tale om sin dag
 - Dit barn kan have brug for lidt mad og drikke, når det kommer hjem fra skole/SFO
 - Det kan være en god idé at vise interesse i dit barns valg af aktiviteter efter skole/SFO
 - Fritidsaktiviteter og foreningsliv kan generelt være en god understøttelse af dit barns udvikling og sociale fællesskaber
 - Du kan formode at dit barn trives, hvis det virker veltilpas og spiser og sover som vanligt
- ✓ **Læs med -eller støt dit barn i læsning i 20-30 minutter hver dag**
 - Dit barn kan have brug for opfordring og motivation til at læse i sin fritid
 - Når du støtter dit barns læseudvikling, vil dit barn klare sig bedre både fagligt og socialt
 - Dit barns læsekompetence er et vigtigt fundament for dets udvikling af livsduelighed
 - Læsning styrker evnen til fordybelse, det stimulerer barnets fantasi, sprog, nysgerrighed og kreativitet
 - Når barnet læser, udvikles dets reflektive tænkning og empathiske forståelse
 - Af de 20-30 minutters daglig læsning, anbefales det, at dit barn selvstændigt læser minimum det antal minutter, der svarer til dets alder
- ✓ **Skærmbrug**
 - Som forælder spiller du en central rolle i at guide og være i dialog med dit barn om, hvordan og hvornår skærmen bruges

- Dit barn vil som udgangspunkt spejle sig i dig, hvorfor det kan være en god idé at følge de regler, I har for skærmbrug i familien
- Vær nysgerrig og gå i dialog om dit barns færden på sociale medier

Sundhedsstyrelsen anbefaler bl.a. for 5-17-årige:

- Afhængigt af dit barns alder bør det ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden på at se på skærm - mindre tid er bedre
- Aftal faste skærmfri tidspunkter i hverdagen med familien, for eksempel under måltider
- Hjælp dit barn til at mødes fysisk med sine venner og ikke kun på digitale platforme
- Støt dit barn til at bevæge sig i løbet af dagen og helst mindst 60 minutter hver dag
- Vær opmærksom på, hvordan dit barn bruger skærm, og om det ser på indhold, der ikke stopper af sig selv, fx sociale medier og streaming med autoplay-funktion
- Hjælp dit barn med at gøre det til en rutine, at lave andre ting op til sengetid end at se på skærm. Det kan fx være at gøre klar til næste dag, rydde op på værelset, pakke skoletaske eller at læse

[Her](#) kan du finde flere anbefalinger og skabeloner

Udskoling

✓ Dit barn bør have fået tilstrækkelig søvn og være veludhvilet

- For lidt søvn kan give irritabilitet, koncentrationsbesvær, dårligt humør og nedsat indlæring
- Dit barns overskud og humør kan påvirke fællesskabet
- Sundhedsstyrelsen anbefaler 8-10 timer for 14-17-årige

✓ Dit barn bør have gode og nærende madpakker samt drikke til hele dagen

- Unge har brug for at tanke energi gennem mad og drikke og kan have brug for, at du hjælper med at sørge for en madpakke til hver pause; formiddag, frokost og måske eftermiddag
- Det anbefales at børn får 1- 1½ liter væske om dagen -gerne vand

[Her](#) kan du finde inspiration til madpakkens indhold

✓ Dit barn har brug for en taske eller et net med det der skal bruges til undervisningen.

- Penalthus med spidsede blyanter og viskelæder, passer, linealer, lommeregner, idrætstøj og håndklæde samt skolebøger
- Dit barn vil muligvis gerne medbringe sin egen PC; dette er på eget ansvar

✓ Støt op om dit barns fællesskab

- Vær åben overfor alle elever i klassen
- Tal respektfuldt om de andre elever, deres forældre, skolen og dit barns lærere
- Støt op om dit barns deltagelse i klassens sociale liv
- Anerkend dit barns valg af kammerater med opmærksomhed på en positiv udvikling

✓ Efter skole

- Vær gerne aktivt interesseret og stil åbne spørgsmål, når dit barn er klar til at tale om sin dag
- Dit barn kan have brug for lidt mad og drikke, når det kommer hjem fra skole/SFO
- Det kan være en god idé at vise interesse i dit barns valg af aktiviteter efter skole/SFO

- Fritidsaktiviteter og foreningsliv kan generelt være en god understøttelse af dit barns udvikling og sociale fællesskaber
- Dit barn vil formentlig sove mere i løbet af dagen og gå senere i seng
- Hvis dit barn sover og spiser og har et godt humør, kan du formode, at det er i trivsel -er du i tvivl anbefales det, at du taler med dit barn og eventuelt med dit barns lærere

✓ **Lektier og læsning**

- Dit barn kan have brug for opfordring, motivation og hjælp til at lave sine lektier
- Når du støtter dit barn i skolearbejdet, vil dit barn klare sig bedre både fagligt og socialt
- Daglig læsning hjemme er fortsat væsentlig for dit barns faglige udvikling og et vigtigt fundament for dets udvikling af livsduelighed
- Når barnet læser, udvikles dets refleksive tænkning og empatiske forståelse

✓ **Skærmbrug**

- Vær interesseret og gå i dialog om dit barns færden på sociale medier
- Vær respektfuld om dit barns grænser for følgeskab af dig på sociale medier

Sundhedsstyrelsen anbefaler bl.a. for 5-17-årige:

- Afhængigt af dit barns alder bør det ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden på at se på skærm – unge bruger generelt mange timer dagligt på skærm og sociale medier
- Opfordrer gerne dit barn til at mødes fysisk med sine venner og ikke kun på digitale platforme

[Her](#) kan du finde flere anbefalinger