

# 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
- Accepter, 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 [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)



# VÆR MED TIL AT SKABE EN SUND KLASSEKULTUR



- Deltag i klassens sociale liv og lær de andre forældre at kende
- Vær åben overfor 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](http://forældrefiduser.dk)

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på [skolemælk.dk](http://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 [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)



# LÆS, SNÅK OG LYT

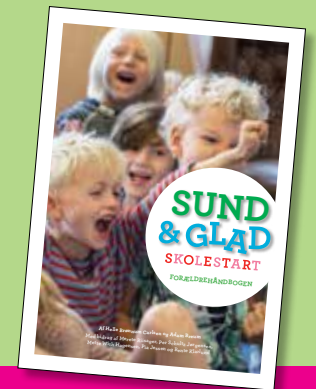
... sammen



- Læs bøger højt for dit barn – gerne lidt hver dag
- Gør læse-stunden hyggelig og tryk og gør den til et ritual
- Larmer det omkring jer, så led efter et rolig 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 – besvar dem så godt du kan

ABC

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på [skolemælk.dk](http://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
- Anskaf en madkasse med kølebatteri, hvis ikke klassen 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 gode næringsstoffer
- Tal med skolen om, hvordan spise-pausen kan gøres til en rolig hyggestund



Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)



# HUSK AT BESTILLE SKOLEMÆLK



- Skolemælk serveres iskold til madpakken
- Der er mange varianter at vælge imellem – både konventionel, økologisk og laktosefri
- Mælke-typen kan nemt ændres, hvis dit barn skifter smag
- Det vigtigste har dog ikke ændret sig: Mælk giver et godt bidrag af flere vigtige næringsstoffer til madpakken, og indeholder blandt andet calcium, som er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling
- Fødevarestyrelsen: Børn kan drikke 2,5 dl mælk til frokost, mens resten af den 1/2 liter mælk kan fordeles over dagen.

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)



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

– Helle Rabøl Hansen, mobbeforsker, adjunkt ved Aarhus Universitet

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på [skolemælk.dk](http://skolemælk.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 kultur
- Om I skal aftale et maksimum beløb for fødselsdagsgaver, så niveauet ikke bliver skruet op
- Om I kan gøre noget for at skabe sunde madvaner: Bliv evt. enige om at ingen tager saft med i drikkedunken, men kun vand. Og ingen slik
- Om I sammen med skolen kan bidrage til at gøre spisepausen til en rolig hyggestund. Kan hvert barn fx lave sin dækkeserviet, der findes frem og markerer, at nu er det spisetid?
- Hvordan I kan være med til at skabe en god stemning og kultur i klassen ved at lære hinanden at kende – fx gennem 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](http://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 formiddags hapser 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 informationsplatform fx to gange om ugen

Læs mere i *Sund & glad skolestart* og på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)

