

Aktivitet hos aktivitetsarrangör

Bra att tänka på om ditt barn kommer att vara aktiv hos en aktivitetsarrangör, exempelvis hos en idrottsförening eller via Fritid Helsingborg:

- Kontakta aktivitetsarrangören direkt för att meddela att ditt barn har fått ett FaR kommer att ska börja träna hos dem!
- Skolsköterskan och aktivitetsarrangören kan ha kontakt vid behov för att skapa bra förutsättningar för ditt barn att lyckas och trivas på sin aktivitet.
- Om ditt barn är sjuk eller inte kan komma meddela detta till aktivitetsarrangören.

Samverkan för att lyckas

Alla som arbetar på skolan har som uppgift att stödja eleverna. För att ditt barn ska få stöd och lyckas öka sin fysiska aktivitet kan skolsköterskan samverka med andra yrkeskategorier, exempelvis lärare och fritidspersonal.

Kontakta gärna skolsköterskan

Tillsammans skapar vi förutsättningar för att ditt barn ska lyckas! Varmt välkommen att kontakta skolsköterskan som skrivit ut FaR till ditt barn om du har frågor eller funderingar. Kontaktuppgifter hittar du på receptet.



Rekommendationer för fysik aktivitet

Barn och ungdomar 6–17 år rekommenderas minst 60 minuters aktivitet av måttlig till hög intensitet varje dag. Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter rekommenderas ingå tre gånger i veckan.

Källa: FYSS 2017

FaR

Fysisk aktivitet på recept.

Till dig som är
vårdnadshavare



HELSINGBORG

Ditt barn har fått ett FaR. Vad innebär det?

Fysisk aktivitet på recept (FaR) skrivs ut på många håll i landet och mer och mer inom elevhälsan. I Helsingborg satsar elevhälsan på fysisk aktivitet på recept (FaR) i samverkan med skola, olika aktivitetsarrangörer och Fritid Helsingborg.

FaR är en metod som bygger på vetenskap och som utgår från vad ditt barn vill och har möjlighet att göra. Metoden används för att stödja träningsvana elever som vill öka sin fysiska aktivitet att lyckas med det. Målet med FaR är att ge ditt barn extra stöd under en period. Efter det är förhoppningen att ditt barn har hittat en aktivitet som passar och som hen kan och vill fortsätta med. Skolsköterskor och skolläkare kan skriva ut FaR. Ett recept varar i tre månader. Så här går det till:

- 1 Individuellt motiverande samtal**
Skolsköterskan träffar ditt barn, ibland tillsammans med dig som vårdnadshavare. Vid samtalet kommer vi gemensamt fram till vilken aktivitet som ditt barn vill och kan börja med, hur aktiviteterna ska följas upp och vem som kan stötta ditt barn att lyckas.
- 2 Skolsköterskan skriver ut FaR**
Ditt barn kan både få aktivitet på egen hand och aktivitet hos en aktivitetsarrangör på recept. Det kan exempelvis vara att cykla till skolan, börja träna karate eller vara med på någon aktivitet på fritidsgården.
- 3 Individuell uppföljning**
Efter tre månader avslutas receptet och då träffar skolsköterskan ditt barn igen och ibland är du som vårdnadshavare med. Vid uppföljningsbesöket pratar vi om hur det har gått och hur ditt barn vill fortsätta vara fysiskt aktiv.

Ditt stöd är viktigt

Din roll att stödja ditt barn att bli mer fysiskt aktiv, är viktig! Du kan hjälpa till med praktiska saker som att se till att ditt barn har med träningskläder, att det finns mellanmål och att hjälpa till med transport vid behov. Stärk ditt barn och ge mod genom att uppmuntra! Det kommer att vara betydelsefullt för ditt barn att lyckas.

Ibland är det jobbigt med livsstilsförändringar. Tänk på att ha tålamod, vara tolerant och undvik att jämföra barnet med andra. Önskar du mer information om hur du kan stötta ditt barn så hör gärna av dig till skolsköterskan som har skrivit ut FaR till ditt barn. Information om stöd utanför skolan kan du få på **Helsingborg.se**.

