



Haugesund
kommune

Informasjon til elever på 8. trinn

Informasjon om søvn, kosthold, tannhelse, fysisk aktivitet, seksualitet og samliv, fastlegeordningen, vold/overgrep, hjelpetelefoner og nettsider.

www.haugesund.kommune.no



Kilde: [NTB scanpix](http://NTBscanpix)

Slik kan du få bedre søvn

13 - 18 år: søvnbehov 8-10 timer søvn per natt

- Ro ned med faste, rolige og positive rutiner hver kveld før leggetid. Unngå hard fysisk aktivitet og skjermaktiviteter (mobil mm) tett opp til leggetid.
- Ha faste leggetider, og stå opp til ca samme tid både på skoledager og i helger.
- Sol og dagslys hjelper til en stabil døgnrytme. Vær ute, spesielt om morgenen.
- Fysisk aktivitet gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid.
- Soverommet bør være skjermfri sone.
- Logg av skjermer og mobiltelefon i god tid før leggetid.
- Soverommet bør være mørkt og ikke for varmt.
- Unngå koffeinholdig drikke (kaffe, te, cola, energidrikk) på kvelden.
- Spis et lett kveldsmåltid, unngå store måltid rett før leggetid.
- Bruk gjerne nattlys.



Helsedirektoratets kostråd

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukt og fisk, og begrensa mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du bruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukt hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uka. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukt. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukt være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matolje, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruk av salt i matlagingen og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker i hverdagen.
11. Velg vann som tørstedrikk.

Tannhelse

Vi anbefaler å pusse tennene med fluortannkrem to ganger daglig.

Vi anbefaler et tannvennlig kosthold:

- unngå mellommåltid med mat og drikke som er tilsatt sukker
- unngå hyppig inntak av syreholdig mat og drikke (surt godteri, brus, sitrusfrukter, juice)
- bruk vann som tørstedrikk



Fysisk aktivitet, 13 – 17 år

Ungdom bør være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert.

Tiden i ro bør begrenses, og langvarig stillesitting bør brytes opp med aktive pauser.
MINDRE TID I RO.

Seksualitet og samliv

Helsesykepleier på skolen kan gi veiledning om seksuell helse, utvikling og identitet. Vi kan gi råd om prevensjon og beskyttelse mot seksuelt overførbare infeksjoner. Du kan snakke med oss om det du lurer på om egen seksualitet, seksuell identitet (hvem du forelsker deg i) og kjønnsidentitet. Helsesykepleier gir undervisning om seksuell helse til elevene på 10.trinnet og gir omvisning på HFU.



Fastlegeordningen

Alle har rett til en fastlege. Det er gratis å gå til fastlegen frem til en er 16 år. Den helserettslige myndighetsalderen er 16 år. Da må foreldrene ha barnet sitt samtykke dersom de skal få informasjon fra fastlegen om barnet.

Helsestasjon for ungdom (HFU)

Markedet kjøpesenter, 4.etg.
Telefon: 52 74 41 09

Tilbyr samtaler, råd og veiledning vedrørende fysisk, psykisk og seksuell helse. Det er egen guttedag på onsdager med mannlig lege.

Åpningstid:

Mandag kl. 15.00 - 17.00
Onsdag kl. kl. 14.00 - 16.00 (Guttedag)
Torsdag kl. 15.00 - 17.00

Åpent hele året, har kun stengt helligdager.

Tilbudet er gratis og en trenger ikke bestille time.





Vold og overgrep

Ungdom kan få alvorlig skade på kort og lang sikt, av å bli utsett for trusler, vold, overgrep og omsorgssvikt eller oppleve at familiemedlem eller andre blir utsett for dette.

Vold kan for eksempel være slag, spark og fysiske angrep, mobbing, psykisk vold og trusler om vold, alvorlig innskrenking av den unge sin fridom, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse. Overgrep kan være å bli utsatt for noe seksuelt en ikke ønsker eller er for ung til.

Ta kontakt med en voksen om du opplever vold/overgrep eller vet om noen andre som blir utsatt for det!

Alle former for vold er straffbare i Norge.

Hjelpetelefoner og nettsider

- **Alarmtelefonen for barn og unge - Ring 116 111**
- **Ung.no** det offentliges informasjonskanal for ungdom
- **Kors på halsen (Røde Kors)** Ring, skriv, chat eller diskuter, for alle under 18 år, mandag – fredag klokken 14.00 – 22.00. Telefon 800 33 321
- **www.korspahalsen.no**
Tjenesten er gratis og du kan være anonym.

Vi ønsker dere en god, spennende og trygg ungdomstid.
Hilsen alle helsesykepleierne i skolehelsetjenesten.