



## HELSEFREMMEDE FYSIOTERAPI I SKOLEHELSETJENESTEN SKOLEÅRET 21/22

Har barnet ditt behov for litt ekstra støtte til å være fysisk aktiv? Eller behov for å øve mer på en eller flere motoriske ferdigheter? Går barnet ditt i 1., 2., 3. eller 4. klasse? Hvis du kan svare JA på minst to av spørsmålene, så vil vi gjerne at du kontakter oss.

Her er en presentasjon av skolehelsetjenestens gruppetilbud i regi av fysioterapeutene dette skoleåret. Du bestemmer hvilke tilbud som kan være nyttig og morsomt for ditt barn å delta på.

### **BLI TRYGG I VANN**

Badeparken  
50 kr pr gang (leie til hotellet)

Mandager kl 14.15-15.00  
Ukene 35, 36, 37, 38, 39

### **BLI TRYGG I GYMSAL OG FRIMINUTT**

Gymsalen på Stathelle barneskole  
Gratis

Mandager kl 14.15-15.15  
Ukene 43, 44, 45, 46, 47

### **BLI TRYGG I GYMSAL OG FRIMINUTT**

Gymsalen på Herre barneskole  
Gratis

Mandager kl 14.15-15.15  
Ukene 3, 4, 5, 6, 7

### **BLI TRYGG I VANN**

Badeparken  
50 kr pr gang (leie til hotellet)

Mandager kl 14.15-15.00  
Ukene 10, 11, 12, 13, 14

### **BLI TRYGG PÅ SYKKEL OG SPARKESYKKEL**

Asfaltområdet på Rønholt skole  
Gratis

Mandager kl 14.15-15.15  
Ukene 18, 19, 20, 21, 22

Hvert barn må ha med en voksen person. Vi mener at trygghet og mestringsglede er helt avgjørende for at barn utvikler seg motorisk. Da må barnet gjøre øvelser som er tilpasset sitt motoriske nivå, og i en gruppe er dette mulig å få til hvis barna har hver sin superassistent (den voksne). Da kan vi som instruktører i stor grad skreddersy innholdet til hvert enkelt barn. Vi har felles oppvarming og felles avslutning.

Den voksne kan for eksempel være en foresatt, tante, storebror, mormor, nabo, støttekontakt eller andre.

Oppgavene og rollen til den voksne vil være:

Være en trygg og kjent voksenperson for barnet i en gruppe med flere ukjente barn og voksne. Være tilstede for barnet hvis det trenger å gå på toalettet eller behøver en pause. Være en god samarbeidspartner i par-øvelser sammen med barnet i gymsal, basseng og på uteområder. Assistere i garderoben og dusjen i Badeparken.

Fysioterapeut og turnuskandidat vil være instruktører på alle øktene. For spørsmål og / eller påmelding: Ring meg på mobil 48 16 50 62 eller send meg en mail [Benedicte.Waage@Bamble.kommune.no](mailto:Benedicte.Waage@Bamble.kommune.no)

Vennlig hilsen

Benedicte Waage, spesialfysioterapeut barn og unge