

VÅRE ÅPNINGSTIDER

Helsestasjonen er åpen alle dager unntatt tirsdag.

Åpningstid kl 08.30-15.00

Ved behov for time utover dem faste/tildelte konsultasjonene, ta gjerne kontakt for timeavtale.

Vi har også "drop-in" for vekt/vekstkontroll og evt. andre spørsmål på mandager og fredager kl. 12-30 til 15.00.

Ved sykdom hos barnet kontaktes fastlege. Av hensyn til smitte for utsatte grupper ønsker vi at barnet er frisk når det kommer til helsestasjonen.

Vennligst gi tilbakemelding til helsestasjonen så raskt som mulig hvis timen ikke passer.
Da kan vi gi timen til noen andre.

Tlf 63 85 26 92 / 63 85 25 00

**VELKOMMEN TIL
HELSESTASJONEN!**

**Velkommen til
4-år`s
konsultasjon
på helsestasjon**

Aurskog-Høland Helsestasjon

Rådhusveien 3, 1940 Bjørkelangen

Tlf 63 85 26 92

(Du finner oss på baksiden av Rådhuset)



Helsestasjonen innkaller alle barn ved 4 års alder for en konsultasjon. Vi vil sammen med foreldrene vurdere barnets utvikling og trivsel. Vi ønsker å legge til rette for at dere kan ta opp tema som dere har spørsmål om eller bekymring rundt. Det er fint om dere i forkant snakker med barnet om hva vi skal gjøre på helsestasjonen.

INNHALDET I 4-ÅR'S KONSULTASJONEN:

- Barnets vekt og høyde
- Synsundersøkelse
- Språkutviklingstest (SPRÅK4)
- Motorikk og koordinasjon via lek
- Aktivitetsnivå, selvstendighet og mestring
- Kosthold, søvnvaner og tannhelse

SYNSUNDERSØKELSEN

Vi benytter disse symbolene i synsundersøkelsen:



Det er fint om dere sammen med barnet kan se på figurene slik at de er kjent for barnet når dere kommer.

Tenk over om det har vært noen tegn på nedsatt syn eller hørsel.

LITT OM 4-ÅRINGEN

Selvstendighet og mestring. Jenta/gutten har etter hvert blitt en selvstendig person og mestrer mange oppgaver. Barnet trenger positiv bekreftelse og veiledning til videre utvikling. Mange 4 åringer har sinneutbrudd.

Søvn og renslighet De fleste barn sover nå hele natten. Hver femte 4-åring bruker fortsatt bleie om natten, noen også om dagen. Mange foreldre bekymrer seg for dette, men i denne alderen modnes barnet raskt, og de fleste har sluttet med bleie både natt og dag før de er 5 år.

Mat og tenner De fleste spiser familiens mat, men har perioder hvor de er småspist. Det er normalt med slike faser. Vanligvis innkalles barnet til tannpleier ved 3 års alderen. Man anbefaler at voksne hjelper barna med tannpuss.

Språk 4-åringer kan ofte mange ord og har god språkforståelse. Noen barn sier foreløpig ikke R og/eller bytter ut for eksempel K med T. Språk er modning, og barna utvikler seg forskjellig. Under konsultasjonen bruker vi en observasjonsmetode for å få et helhetlig bilde av barnets språkutvikling.

Lek og aktivitet Barna trives i kontakt med andre barn for lek og sosial omgang. De er utforskende og mestrer mange fysiske aktiviteter som å gå på ski, sykle med støttehjul, tegne osv.

Sjalousi Barnet har ofte behov for mye oppmerksomhet og det er vanlig med slike reaksjoner hvis for eksempel familien får et nytt barn eller andre forandringer i familien.

NOE PÅ VEIEN..

-Vær konsekvent og konkret overfor barnet når man skal gjøre avtaler.

-Barn liker tydelige og klare grenser

-Barn lærer positiv adferd ved å få støtte og ros, og ved å etterligne andres tilsvarende adferd.

Barnets selvbilde styrkes ved tiltak som øker ferdighetene deres. Det er viktig for barna å kunne forstå regler for samvær med andre.

Gi barnet ansvar og plikter innenfor dets yte- og mestringsevne, og la han/hun oppleve positiv interesse fra foreldrene.

Det gjelder å finne balanse mellom å sette grenser og gi barnet mulighet til å utfolde seg; -mellom å være streng og vise at du er glad i det. Mellom å delta i leken og la det prøve seg på egenhånd, og ikke minst ved å gi etter for barnets ønsker og stå på ditt.

