



Risør
kommune

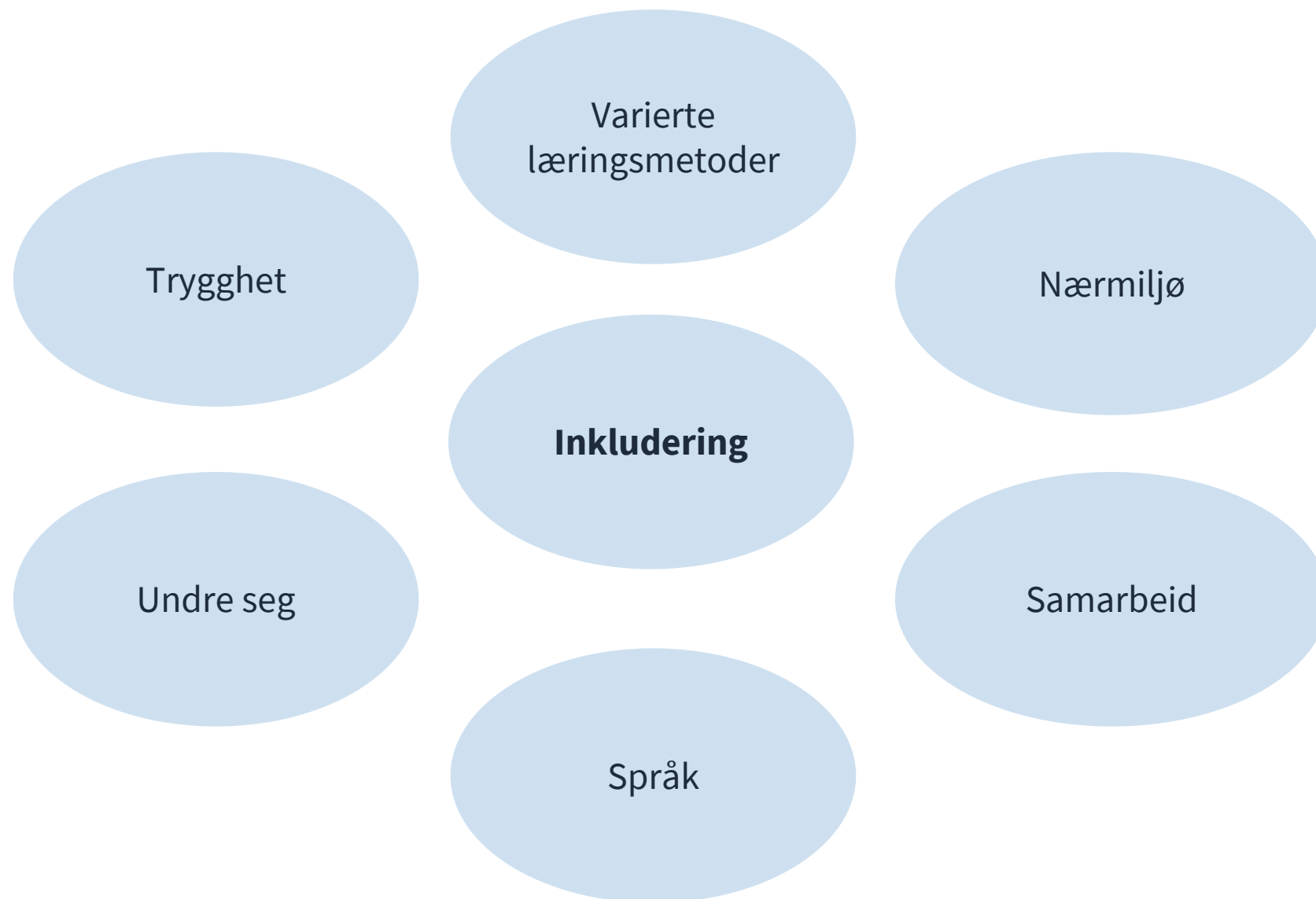
Foreldremøte
16.09.2026

**Vi bygger
grunnmuren
sammen**





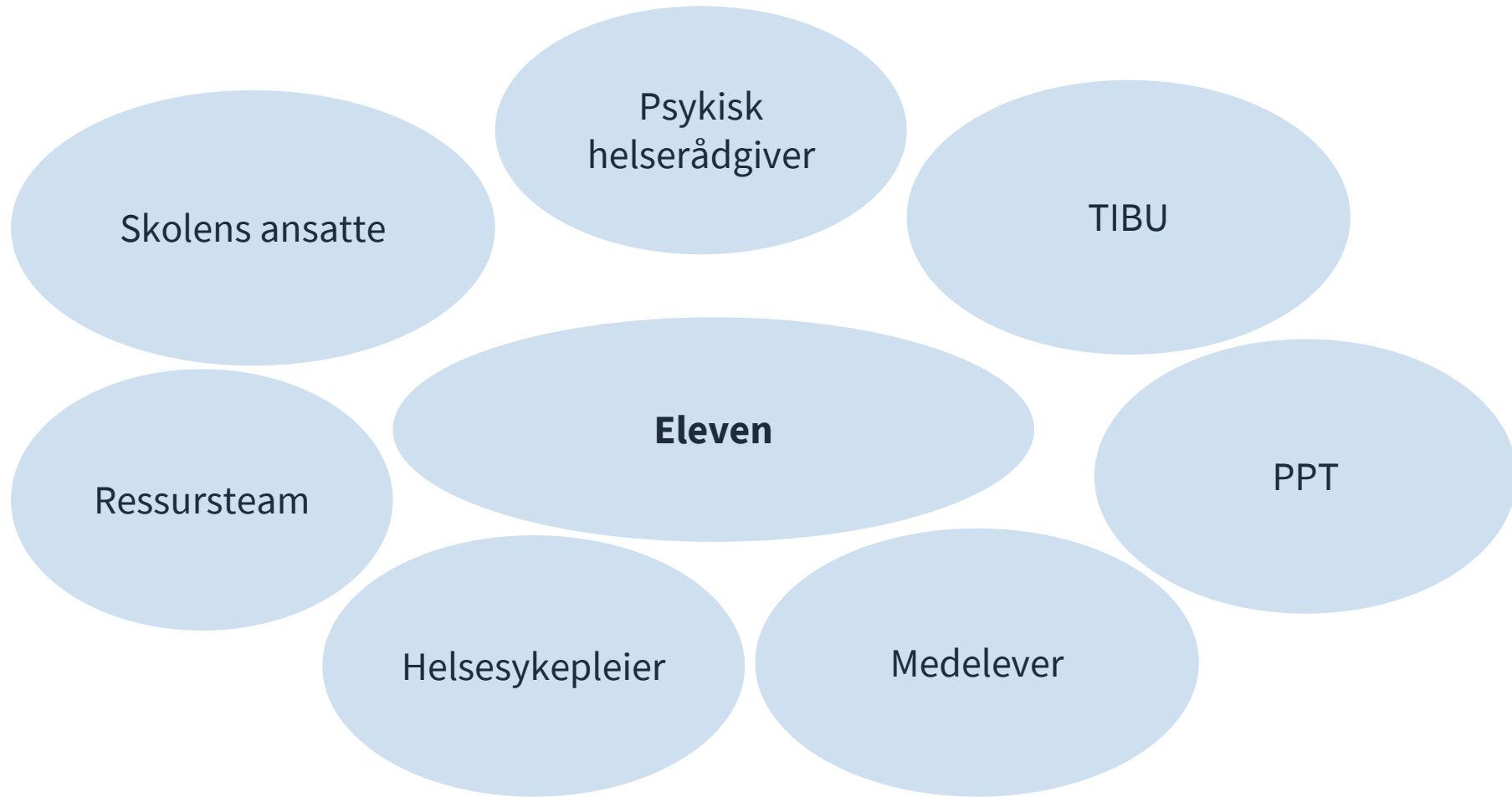
Risør
kommune



Laget rundt eleven



Risør
kommune



Foreldenes betydning.



Risør
kommune

- **Alle er en fantastisk ressurs.**
- **4.ganger** større påvirkning enn andre samfunnsaktører.
- Foreldrenettverk.
- Engasjer dere i FAU.
- PISA-undersøkelsen.



Risør
kommune

Robuste barn

Robuste Barn er et undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for 1.-7. trinn i barneskolen.

Undervisningen består av:

- filmer,
- refleksjon og samtale,
- lek, bevegelse, pust, søvn og samarbeidslæring.

Emner:

Trygg på skolen, Følelser, Vennskap, Tanker, Kropp, Søvn, Barn på nett med mer.



Risør
kommune

§ 12-2 i opplæringsloven...

retten til eit trygt og godt skolemiljø:

- Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, inkludering, trivsel og læring.
- Hva betyr dette?

Hva skaper god psykisk helse.



Risør
kommune

- Spis sammen og logg av skjermer.
- Få nok søvn.
- Ha en fritidsaktivitet.

Søvn:

1-7.trinn: 9-11 timer.

Jetlag: 1.time lengre oppe i helgene = 1 dag for å komme til riktig rytme igjen.



Risør
kommune

Takk for meg