



Til elever og foreldre/foresatte i 8. klasse

Dato 21.04.26

Helsesykepleier innkaller alle elever i 8. klasse til en helsesamtale

«Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom» sier at alle ungdomsskoleelever skal få tilbud om helsesamtale på 8. trinn.

Foreldre/foresatte skal ikke delta på helsesamtalen. Det er en individuell samtale mellom elev og helsesykepleier, med fokus på temaer fra retningslinjen: søvn, kosthold, fysisk aktivitet og stillesitting, tannhelse, trivsel, mestring og relasjoner, seksualitet og samliv, tobakk, alkohol og rusmidler. I de nye retningslinjer er det blitt fokus på vold og overgrep som også vil være et tema. I tillegg måles vekt og høyde.

Helsesamtalene gjennomføres i mai 2026. Elever får innkalling gjennom skolen, og kontaktlærer blir orientert om planlagte tidspunkt.

Levevaner legges i barne – og ungdomsår, og i tenårene får de fleste ungdommene mer frihet og ansvar når det gjelder egne helsevalg. Hensikten med samtalen er å gi kunnskap og bekreftelse på hva som er helsefremmende, og normalisere vanlige utfordringer. Samtalen kan også bidra til å oppdage utfordringer hos den enkelte, slik at ungdommen får oppfølging.

I tillegg er ungdomsårene en periode hvor det kan være utfordrende å snakke med nære personer i familien. Vi håper at vi gjennom disse samtalene får bedre kontakt med elevene og de med oss, slik at de kan benytte seg av helsesykepleier senere ved behov.

Dere er velkommen til å ta kontakt!

Tlf. 415 18 744

Med vennlig hilsen

Aila Strømeng
Helsesykepleier



Oahppiide ja váhnemiidda/ ovddasteddjiide 8. luohkás

Dato 21.04.26

Dearvasvuodabuohccedivššár gohčču buot 8 luohkálaš oahppiid boahit dearvasvuodaságastallamii

«Riikkadási fágalaš dearvasvuodaovddidan- ja eastadannjuolggadus dearvasvuodastašuvnna-, skuvlladearvasvuodabálvalus ja dearvasvuodastašuvdna nuoraide» cealká ahte buot nuoraidskuvllaoahppiide fállujuvvo dearvasvuodaságastallan 8. luohkás.

Váhnemat/ovddasteaddjit eai oasálastte dearvasvuodaságastallamis. Ságastallan lea oktagaslaš ságastallan gaskal oahppi ja dearvasvuodadivššára, mas njuolggadusaid vuodul guovdilastojuvvo fáttát go: oadđin, biebmodoallu, rumašlaš doaimmat, bátnedearvasvuohhta, loaktin, hálddašeapmi ja oktavuodát, seksualitehta ja ovttaseallin, duhpát, alkohola ja gárrenávdnasat. Ođđa njuolggadusain guovdilastojuvvo maid veahkaválddálašvuohhta ja vearredagut mii maid lea fáddán. Maiddá mihtiduvvo deaddu ja allodat.

Dearvasvuodaságastallamii čadahat miessemánus 2026. Oahppiide boahdá gohččun skuvlla bokte, ja gulahallanoahpaheaddjái dieđihuvvo plánejuvvon áigemuddu.

Eallinvierut ásahuvvo mánnávuoda- ja nuorravuodaáiggis, ja nuppelogi jagiid siste ožžot eanaš nuorat eambo friijavuoda ja ovddasfástádusa dearvasvuoda válljemiiddiset hárrái. Ulbmil ságastallamiin lea oahpahit ja duodaštit dearvasvuodaovddidemiid, ja dábálaš hástalusaid oaidnit dábálaš čalmmiiguin. Ságastallan maid sáhtá fuomášahttit hástalusaid nuorain, vai daid sáhtá čuovvulit.

Nuorravuodajagiin maid sáhtá leat váttis hállat lagaš olbmuiguin bearrašis. Mii doaivvošeimmet ságastallamiid bokte bures gulahallagoahit oahppiiguin ja sii fas minguin, vai sii maiddá maŋjelabbos áiggis anášedje ávkki dearvasvuodabuohccedivššáris.

Mii sávvat didjiide bures boahtima gulahallat minguin!

Tlf. 415 18 744

Dearvvuodaiguin

Aila Strømeng

Dearvasvuodabuohccedivššár