

Astrup-Sønderskov Friskole

- de aktives skole



Hvad kan du som forælder gøre for at gøre dit barns skoledag så god som muligt?

Penalhus:

Det er meget vigtigt for børnene at have styr på deres penalhus.

I et penalhus skal der være

- Blyantspidser
- Blyanter
- Farveblyanter
- En lille limstift
- En saks
- En lille lineal

Men kan man forvente, at børnene selv kan have styr på det? Nej, det kan vi faktisk ikke. For de er skønne, små individer, der har travlt med at passe ind og følge med og holde styr på, hvad de skal, hvornår og med hvem. Vi kan forvente, at de putter deres ting på plads... (glæd jer over de gange det sker). Men det er vores opgave som forældre at hjælpe med at tjekke, om der mangler noget, eller der skal spidses farver osv.

Til elever i 0 og 1 klasse anbefaler vi "de tykke" blyanter og farver, da vi oplever, at det er nemmere at øve et godt skrivegreb på dem. Vælger I en anden type blyant anbefaler vi, at I investerer i en af de forskellige gribedutter, der kan købes til blyanterne i f.eks. en bog eller papirhandel.

Det der med at få et godt skrivegreb, det er bare ikke altid lige nemt. Derfor er det en god ide at hjælpe jeres børn på vej med både træning derhjemme og gode redskaber.

Skoletaske:

Hvad der er "go" eller "no-go" for skoletasker, har vi som skole ikke mange holdninger til. Nogle børn skal cykle eller gå med deres taske på ryggen i skole, og så er det vigtig, at tasken har en god ergonomisk pasform. Her vil vi anbefale en taske med brede, polstrede stolper og en rem over brystet til at aflaste ryggen. Andre børn går kun få meter ind på skolen, og så er den slags ikke så vigtigt.

Det er under alle omstændigheder godt med en taske, der sidder på ryggen, så vi også kan bruge dem til ture ud af huset. En pose med bøger eller en skuldertaske anbefales ikke.

Det er en god idé, at I som forældre hjælper jeres børn (i indskolingen) med at holde orden i tasken. Har en drikkedunk været utæt, kan et oprydningsprojekt virke uoverstigeligt for et yngre barn. En mast kiwi i bunden af tasken kan også tage pippet for selv det kækkeste indskolingsbarn.

Hjælp dit barn og lær dem i processen, hvordan de fremadrettet bedst hjælper dem selv.

Madpakke:

Jeres barn skal hver dag medbringe:

- Formiddagsmad.
- Frokost
- Eftermiddagsmad (hvis barnet skal i Fritter efter skoletid)
- Drikkedunk.

Hvad der er I jeres børns madpakker, lader vi være op til jer selv. I er eksperter på jeres eget barn,

Astrup-Sønderskov Friskole

- de aktives skole



og det er derfor også jeres ansvar at give dem mad med, der gør dem godt. Rummer madpakken kun lagkage og skumnisser, så kan det nu godt være vi lige kontakter jer.

Men hvad ER så en god madpakke?

Er I i tvivl? Så anbefaler vi, at I søger på nettet efter f.eks. "madpakker til børn".

Morgenmad:

Fakta:

10-30% spiser ikke morgenmad.

Børn, der spiser morgenmad:

- Har bedre eksekutive kompetencer: Tænker og husker mere præcist og problemløser lettere.
- Har mindre fravær
- Klarer sig bedre i skolen
- Får et bedre humør og reducerer angst og irritation.

".....Morgenmadsspiserne har bedre intellektuelle funktioner, tænker og husker bedre, er mere præcise og har mindre fravær. På skoler, hvor mange spiser morgenmad, oplever man mere ro, bedre koncentration og trivsel. Konklusionen på undersøgelserne er, at morgenmad som en del af en sund livsstil kan påvirke børns sundhed og velvære. Derfor bør forældre opfordre deres børn til at spise morgenmad. Sørg for, at der er god tid til at sætte jer ned og spise morgenmaden. En stresset morgen, hvor alle har travlt, får mange børn til at spise mindre eller slet ingenting. Børn, som ikke spiser morgenmad, klarer sig dårligere i skolen end børn med en god kost. Men selv børn med en sund basiskost, som springer morgenmad eller frokost over, klarer sig dårligere end dem, som holder fast i at indtage dagens første måltider. Spiser du morgenmad, får du et bedre humør, du er mere vågen, følger bedre med og husker bedre. Desuden reduceres angst og irritation.

10-30 procent spiser ikke morgenmad"

(Kilde: www.sundhed.dk)

Kniber det med at finde ro til morgenmad derhjemme, så er jeres børn velkomne til at spise deres medbragte morgenmad i fritteren. I er også velkomne til selv at medbringe morgenmadsprodukter, men vi anbefaler morgenmad, der ikke er særligt sukkerholdige.

Opbakning til skolen:

I skolen passer vi hver dag på jeres børn og støtter dem i en udvikling, der gerne skulle dygtiggøre dem, gøre dem nysgerrige på læring og gøre dem glade og trygge både hos os og ude i virkeligheden. Vores opgave består blandt andet i at give dem lysten til at lære nyt, til at deltage i et fællesskab med rummelighed og til at stole på egne evner.

I den proces taler vi med jeres børn om alt, hvad der rører sig i dem, og de bruger os som trygge støtter, når de oplever svære og glædelige ting i deres liv.

Vi som skole og mennesker har stor respekt for jeres børn og det liv de lever. Derfor hører de aldrig, at vi undrer os over de fortællinger, de kommer med, eller at vi er dømmende over for det liv, de fortæller om.

Men andre ord, vi taler altid i en god tone om jer som familie. Skulle der være noget vi undrer os

Astrup-Sønderskov Friskole

- de aktives skole



over, så kan I være sikre på, at vi altid kommer til jer og ikke til jeres børn.

Til gengæld forventer vi den samme respekt fra jeres side. Bak op om os og gå som udgangspunkt ud fra at vi gør alt i bedste mening.

Snak godt om de voksne jeres børn samarbejder med hver dag. Det giver børnene tryghed, når de ved, at I forældre er enige med skolen.

Når det så er sagt, så skal I endelig undre jer og lytte til alt, hvad jeres børn fortæller om skolen.

Spørg ind! Tag fat i dit barns lærer. Vi vil altid gerne hjælpe.

Spørg hellere her i stedet for at lade jeres undren eller forundring komme til udtryk nede i hallen.

Det skulle komme meget bag på os, om de kan hjælpe jer på vej med jeres undren og spørgsmål i forhold til skolens hverdag. Lad os stå ved, at vi har valgt hinanden. Det giver ro og tryghed for alle parter.

Ligeledes vil vi opfordre jer til at spørge ind til de konflikter, jeres børn kommer hjem og fortæller om. For husk på, der er altid to sider af en sag. Hjælp jeres børn med at løse konflikterne, inden de vokser dem over hovedet, og vær gode forbilleder. For mærkeligt nok, så gør børn ikke nødvendigvis det, vi voksne siger, de skal, men det, vi faktisk gør. Tal med de andre forældre om de konflikter børnene ikke selv kan løse. Hjælp de gode relationer på vej.

Og husk! De ord og vendinger I forældre bruger om skolen, lærerne, medarbejderne, de andre forældre, de andre elever og børnenes kammerater, de ord og vendinger kopierer og bruger dine børn også.