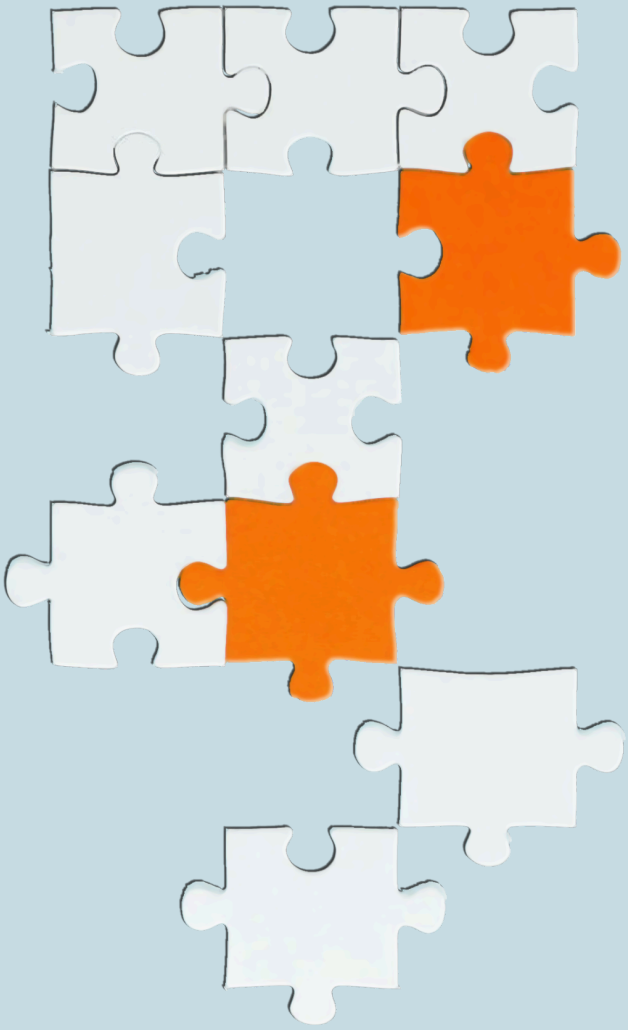
RIKKE AGER & NANNA PAARUP

Udgivet i samarbejde med Rantzausminde Skole

# FORÆLDREGUIDEN



# HJÆLP DIT BARN TIL ET GODT (SKOLE)LIV

SUNDESKOLELIV.DK
2025

RIKKE AGER





NANNA PAARUP

Forældreguiden er udarbejdet af Rikke Ager og Nanna Paarup i samarbejde med Rantzausminde skole. © 2025 Rikke Ager & Nanna Paarup, Sundeskoleliv

Kilderne finder du på Sundeskoleliv.dk

Omslag og grafisk layout: Thomas Lindgaard.

Tryk: Trykteam Svendborg.

Alle rettigheder forbeholdes Sundeskoleliv. Kopiering må kun finde sted efter aftale med Sundeskoleliv undtaget korte uddrag til brug i anmeldelser og på skolens hjemmeside.

**Ønsker du en hjælpende hånd til dit barns sundhed og trivsel, så er der hjælp at hente hos Sundeskoleliv.dk/Forældre**

VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

# HVORFOR

Tallene fortæller, at der er noget, vi overser. 10-15% af danske børn og unge har alvorlig mistrivsel, og hver syvende ender i psykiatrien, før de har 18 flag i lagkagen. Det kan der være mange årsager til. En af de store og ret oversete forklaringer findes i livsstilen. Livsstilen er fundamentet for, hvem vi er. Livsstilen har samme betydning for dit barns sundhed og trivsel, som fundamentet har for din bolig.  Vi kalder fundamentet for KRAMS.

## KRAMS = Kost, Rygning/nikotin, Alkohol, Motion, Søvn

Har dit barn ubalance i en eller flere af de fem KRAMS-faktorer, begynder kroppen at larme. Det kan være symptomer som ondt i maven, svimmelhed, træthed, koncentrationsbesvær, hovedpine, øget eller ingen appetit og måske trækker dit barn sig ind i sig selv, bliver hurtigt opfarende eller ked af det. Vi kalder det at have *"Kuk i KRAMS".*

***Kuk i KRAMS*** skruer op og ned for styrken af følelser, tanker og reaktioner. Har dit barn kuk i KRAMS, kan der opstå misforståelser, da både adfærd og reaktioner let kan forveksles med en række diagnoser og lignende sygdom, selvom det ikke er det. Vidste du, at to ud af tre over 16 år har mindst én fysisk eller psykisk livsstilssygdom, som kan forklares med ***Kuk i KRAMS****?*

Den gode nyhed er, at det er muligt at justere dit barns KRAMS-fundament. Det vil skåne dit barn for en række misforståelser, udredninger og diagnoser og skåne jeres relation for nogle af de konflikter, der ellers nemt kan opstå derhjemme, på skolen og blandt vennerne. Forældreguiden er din støtte og dit barns skole arbejder med KRAMS sundhed. Det kaldes bæredygtig sundhedsledelse på skolen.

**INDBLIK**

- **Hver 5. barn i Danmark har overvægt**
- **Hver 7. ung mellem 16-29 år ryger eller anvender nikotinprodukter**
- **40 % mellem 15-16 år har været beruset den seneste måned**
- **26 % af 11-15-årige bevæger sig mindre end den anbefalede time om dagen**
- **1 times søvnunderskud påvirker det faglige niveau med to klassetrin**
- **Hver 3. elev med særlige behov mistrives i skolen**
- **Hver 7. ung får psykiatrisk diagnose, før de fylder 18 år**
- **40 % af alle danskere over 16 år har mindst én livsstilssygdom**
- **Hver 4. dansker over 16 år har flere end én livsstilssygdom**



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# HVAD

Forældreguiden er en udstrakt hånd, så det bliver lettere at lykkes med sunde vaner, der har så stor betydning for dit barns generelle sundhed, trivsel og læring hele livet. Forældreguiden giver din familie et fælles sprog og et fokus, som I også kan møde på jeres barns skole. Med det fælles sprog og fokus kan I sammen finde svar og sammen skabe nye løsninger, hvis det bliver aktuelt.

Forældreguiden fungerer som jeres arbejdsbog i familien. I kan vende tilbage til den gennem hele skolelivet. Vi håber, at guiden hjælper til at se dit barns sundhed og trivsel med friske øjne. Det forebygger misforståelser og konflikter. Du har selvfølgelig friheden til at give dit barn de vaner, som du ønsker. Vi lever forskellige liv og sådan skal det være.

Hvis I voksne, der kender dit barn (forældre, lærere og pædagoger), oplever en ændret adfærd, så undersøg sammen, om det først og fremmest kan skyldes ubalance i KRAMS. Har dit barn et eller flere af symptomerne herunder, er der god grund til at vurdere, om der er ***Kuk i KRAMS***, før der tænkes i udredning, diagnoser og sygdom. Hvis dit barn skal videre til anden støtte, så anbefaler vi, at du oplyser om dit barns KRAMS-tilstand. Sker der store omvæltninger i dit barns liv som skilsmisse, sygdom, dødsfald, flytning, ny søskende og andet, kan det forklare Kuk i KRAMS. Det vil være helt normalt at have symptomer i en kortere periode. Hold godt øje med KRAMS selvom livet slår kolbøtter, så der igen kommer en sund balance.

**SYMPTOMER, der KAN skyldes KUK i KRAMS**

- Koncentrationsbesvær
- Træthed
- Søvnbesvær
- Udfordret appetit
- Irritabilitet
- Hovedpine
- Kvalme
- Ondt i maven
- Sløvhed
- Trang til sødt, salt og usundt
- Påvirket dømmekraft
- Impulsivitet
- Forvrænget selvbillede
- Aggressiv adfærd
- Resignation
- Tankemylder
- Diffuse smerter i kroppen
- Forhøjet blodtryk og puls
- Øget svedtendens
- Depression
- Angst
- Stress



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# HVORDAN

Guiden består af fem små afsnit. Se dem som byggesten. De beskriver de fem fysiske KRAMS byggesten til dit barns fundament. I slutningen af hvert afsnit er Familiehjørnet. Her får du hjælp til at holde en åben dialog med dit barn. I kan undersøge, hvordan en justering i kosten hjælper på koncentrationen i timerne. Det kan også være, at I opdager, at det bliver lettere at få en god dag, når søvnen prioriteres højere eller at humøret stiger gennem motion og andre fælles aktiviteter. Sammen opdages nye sammenhænge.

Hvis dit barn er i indskoling eller mellemtrin, så spring afsnittene om rygning/nikotin og alkohol over i denne omgang. Vi anbefaler, at du selv læser det, når tid er, så du er godt forberedt.

- **Nye fælles indsigter om årsager og sammenhænge**
- **Fælles sprog i familien for "KUK i Krams"**
- **Nye veje til sunde vaner og gode rutiner for hele familien**

FORÆLDRE-HJØRNET

Vores ønske med Forældreguiden er, at det skal være let at lykkes uden, at det kræver en bestemt faglighed som baggrund eller en særlig økonomi. Guiden er tænkt som et frirum til at se på dit barns sundhed og trivsel og årsagssammenhænge i et nyt og spændende lys sammen. Vi håber, at I får det sjovt undervejs med øvelser og nye samtaler. Læs lidt ad gangen, så det bliver overskueligt og lettere at lykkes med at få (endnu flere) gode vaner.

På **www.sundeskoleliv.dk** kan du læse om os og de bagvedliggende undersøgelser og statistikker.

God fornøjelse

**Rikke Ager & Nanna Paarup**

www.sundeskoleliv.dk

**Trives dit barn generelt ikke, SELVOM der er balance i KRAMS, skal årsagen findes et andet sted end i fundamentet.**

Så skal I afsøge andre muligheder. Det kan denne guide ikke hjælpe med. I stedet anbefaler vi, at du taler med dit barns lærere, skolens ressourceteam, jeres læge eller forvaltningen. Måske ser du og skolen det samme, eller måske oplever I nogle nuancer, der kan være med til at gøre en forskel. Det er vigtigt, at dit barn får den nødvendige hjælp til at trives. Søg hjælp, hvis der er brug for det, også selv om det kan være svært at række ud. Små kursændringer tidligt i livet har stor betydning for dit barns udvikling.
Tag en status på dit barns KRAMS-tilstand og bring det på banen til møderne på skolen. Dermed har I sat fokus på det i det videre forløb.



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KRAMS

Sundhed er en forudsætning for læring og trivsel hele livet!

## Hvorfor de fem faktorer?

Forskningen har vist, at KRAMS er fundamentet for menneskers generelle sundhed og trivsel. KRAMS hjælper med at få andre behov opfyldt som tryghed, samhørighed og selvudvikling. I Forældreguiden starter vi derfor med KRAMS. Når fundamentet er godt, har dit barn energi til at lære nyt. Det styrker den udvikling, du og skolen gerne vil hjælpe dit barn med.

## Dit barns KRAMS

Inden du får viden om hver af de fem faktorer, kan du vurdere, hvordan dit barns KRAMS-balance er. Du kan bruge en af skalaerne herunder eller vælge din egen. Pointen er, at du gør en reel status ved at se tilbage på de sidste 14 dage ved at svare på spørgsmålene nedenfor. Svarer du 0 går det skidt, og svarer du 5 går det godt.

1 2 3 4 5

**K** - *Hvor tilfreds er du med dit barns kost, hvis du ser på, hvor meget næring og energi kosten giver til dit barns krop og hoved?*

*Hvis du har et barn i udskolingen, kan de næste to spørgsmål også være relevante for dig. Ellers går du videre til M og S.*

**R** - *Hvor tilfreds er du med dit barns forbrug af nikotinpræparater, hvis dit barn overhovedet har et forbrug?*

**A** - *Hvor tilfreds er du med dit barns forbrug af alkohol, hvis dit barn indtager alkohol?*

**M** - *Hvor tilfreds er du med dit barns motionsvaner, hvis du vurderer, om dit barn bevæger sig og får pulsen op hver dag?*

**S** - *Hvor tilfreds er du med dit barns søvn, hvis du ser på, hvor frisk dit barn er om morgenen og i løbet dagen?*

## Familiens KRAMS

Alle børn lærer af deres forældre. De bemærker og registrerer alt det du gør, siger og føler. Om du har gode eller dårlige vaner, så ved de det. Som forældre er du selv ansvarlig for, hvornår dit barn skal i seng og stå op, hvad I har i køleskabet, hvad I handler ind med mere. Du har også



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

indflydelse på, hvad der må købes for lommepengene, hvor meget der skal motioneres og andre ting, der påvirker KRAMS.

**KRAMS-balance i hele familien**

Hvor tilfreds er du med hver af de fem faktorer for familien samlet set?

Hvad trækker tilfredsheden op? Hvad trækker tilfredsheden ned?

Hvad gør I allerede, som hjælper til en bedre familie KRAMS-balance?

Hvad kunne være en enkelt lille ting, som I kunne begynde på eller stoppe med, som ville give dit barn bedre forudsætninger for at lære og for at trives?

Der kan være (lange) perioder, hvor dit barn har en (rigtig) god KRAMS-balance. Når dit barn trives, er det godt at dyrke de gode vaner bevidst og opmærksomt. Lærer dit barn, hvordan det tager lederskab over egen KRAMS sundhed i hverdagen, styrkes barnets forudsætninger for både faglig, social og mental sundhed - og trivsel hele livet.

## Teenager i huset

Måske oplever du en forskel i overgangen mellem barn og teenager. Pludselig sover dit barn ikke de mange gode timer, vennerne fylder mere, tiden på skærm øges. Hormonelt sker der en masse. Måske begynder dit barn at forhandle med KRAMS-faktorerne. Mange nye ting er spændende og meget bliver testet i disse år. Det går ofte ud over humøret og søvnen. Måske begynder dit barn at droppe madpakken og køber selv ”frokost” i skoletiden. Det kan være sport bliver uinteressant, og der er vigtigere ting at bruge tiden på end at sove.

KRAMS er vigtig, selvom der sker svære ting i livet. Er familien igennem en svær periode? Sker der noget med vennerne, har der været sygdom, sorg, skilsmisse, ulykke eller ændrede livsforhold, sker det let, at både dit barn og du selv forhandler med KRAMS, og går på kompromis, fordi noget andet er svært. De gode vaner slippes let. Vi anbefaler jer at holde et vågent øje på KRAMS, selvom der er en kendt årsag til, at der er kuk i KRAMS. At gøre sig umage med at balancere KRAMS, selvom noget er svært, giver energi til at gennemleve det svære både følelsesmæssigt og praktisk. Fortsætter Kuk i KRAMS, kan det betyde, at det svære bliver mere intenst og langvarigt.



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KRAMS - Kost

1 2 3 4 5

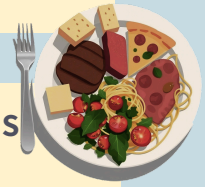
**Hvor meget ved du om kostens betydning for dit barns generelle sundhed og trivsel? Hvor vigtigt er kosten for, om dit barn trives og kan koncentrere sig i skolen? Hvordan vil du vurdere dit barns kost de seneste 14 dage?**

### De sunde anbefalinger

Der findes mange kostråd. Her får du de mest enkle af Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Du får dem, der er lette at huske, når I handler. Det vigtigste er, at du er bevidst om, hvad der giver dit barn energi til hele dagen, og hvad der tager dit barns energi.

**SPIS...**

- flere grøntsager og frugt
- fra planteriget
- varieret og ikke for meget
- mindre kød
- mad med fuldkorn
- planteolier og magre mejeriprodukter
- mindre sødt, salt  kulhydrater og fedt
- mere uforarbejdet mad



**TALLERKENENS INDHOLD:**
**40-60%** Kulhydrater
**25-40%** Fedt
**10-20%** Protein
Proteinbehovet er **1-2 gram** per kilo kropsvægt per dag.

Det er også vigtigt med en god væskebalance – for hukommelsen og sundheden generelt. Sluk tørsten i vand. Vejer dit barn 50 kg, er det daglige vandbehov 1500 ml. Regnestykket er dit barns vægt x 30 ml. vand.

### De formelle kostråd

Tre ting udmærker sig, når du ser på kostrådene. Det er moderation, regelmæssighed og variation. Tænk over moderation, som mængden i forhold til dit barns daglige aktivitet. Variation for at komme rundt om de vigtige fedtstoffer, proteiner, vitaminer og mineraler. Regelmæssighed betyder tre hovedmåltider og gerne to små mellemmåltider, der hver kan ligge i hånden på dit barn. Alle børn har brug for energi igennem regelmæssige måltider og små mellemmåltider til at vokse og holde sig fysisk sunde og mentalt godt rustet.  En nem huskeregel er spørgsmålet: ***Er mit barn ret stillesiddende eller fysisk aktivt?***

### Stabilt blodsukker

Kosten giver dit barn energi. Det kaldes for blodsukker. Moderation, variation og regelmæssighed er rettesnore til stabil energi hele dagen. Et stabilt blodsukker har stor betydning for, hvordan dit barn har det og tager det, der sker. På sigt forebygger et stabilt blodsukker en række



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

livsstilssygdomme sammen med de andre KRAMS faktorer. Kig godt på kostrådene og jeres rettesnor.

Energidrikke sælges i farverige dåser, der kalder på de unges opmærksomhed, og selvom Fødevarestyrelsen fraråder, at børn drikker energidrikke, findes der ingen regler for, hvor gammel man skal være for at købe energidrikke. Unge mellem 15-17 år tåler højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), og kun hvis de ikke samtidig indtager koffein fra cola, kaffe eller te.

**KOFFEIN i større mængder kan betyde, at børn og unge:**

- **bliver urolige**
- **bliver irritable**
- **får svært ved at koncentrere sig**
- **får mavesmerter, hovedpine og kvalme**
- **bliver rastløse**
- **får hjertebanken og muskelrystelser**
- **får svært ved at sove ordentligt**

På grund af sukkerindholdet anbefaler Fødevarestyrelsen, ***at unge maksimalt drikker 0,5 liter energidrik eller andre sukkerdrikke om ugen.***

Det er ikke kun koffein, du bør vide noget om. I praksis vil al form for hvidt sukker, kager, energibarer, myslibarer, slik m.m. gøre, at dit barns blodsukker kan svinge meget over dagen. Det svinger i takt med humøret og energien. Op og ned. Blodsukkerniveauet er højt lige efter indtaget, og dykker ret hurtigt derefter. Når det sker, bliver dit barn træt og efterspørger mere energi enten ved at lægge sig til at sove eller spise mere (sukker), selvom aktivitetsniveauet måske har været lavt hele dagen. Et stabilt blodsukker øger evnen til at koncentrere sig, og til at indgå i relationer og situationer, uden at blive udfordret og presset til at reagere uhensigtsmæssigt.

### Langtidseffekt *(Også et hint til dig)*

Med tiden vil et højt blodsukker øge risikoen for overvægt og diagnoser som sukkersyge (Type 2-diabetes) og hjertekarsygdomme. Et længerevarende lavt svingende blodsukker kan forveksles med fx stress, depression eller ADHD, fordi opmærksomheden kan gå i mange retninger.

### Gode fif

Gør det let at gøre det rigtige for dit barn. Gennemgå hylderne i  køkkenskabet. Fjern alt det, der ikke giver god energi. Kig også en ekstra gang i indkøbskurven, næste gang du eller I køber ind. Mængden på et mellemmåltid skal kunne ligge i hånden og helst indeholde noget, der har groet på marker for nylig eller kommer fra havet.



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

Hvis det er lidt overvældende med kostrådene, så kan du spørge dig selv, når du ser på maden: ***Hvornår har det her mon sidst været levende? Ville din mormor eller oldemor genkende det fra eget spisekammer?*** Hvis det er længe siden, at det har været i kontakt med eller aldrig har vokset i jorden, på marken eller fanget i havet, er det nok tvivlsomt, hvor meget god energi, der reelt er i det.

**BÆREDYGTIGE TIPS**

**I kan:**

- lave maden sammen og begrænse madspild
- gå efter det grønne nøglehul på fødevarerne, når I handler ind sammen
- spise uforarbejdet mad (gerne økologisk)
- undgå ultraforarbejdet mad og fastfood. Hvis det er svært, så udnævn én ugedag til festdag
- spise mest af det, du nemt kan stave til, når du kigger på deklarationen.
- spørge jer selv: ***hvornår har det her mad sidst været levende?*** Hvis det er længe siden, er det tvivlsomt, at det bidrager til dit barns sundhed.
- være bevidste om, at hjernen er designet til at forfølge lyst og nydelse. Vi bliver belønnet rent kemisk. Men belønningen bliver ikke tilsvarende større ved at tømme posen, rullen, pakken eller kassen.

FORÆLDRE-HJØRNET

Med den viden du nu har om betydningen af kost, følger her spørgsmål, som du kan tale med dit barn om, så I lettere kan lykkes med at have et godt energiniveau gennem dagen.

1. *Hvad vil gøre den største forskel for dit barn, hvis I kigger alene på kosten?*
2. *Hvad er en god morgenmad? Hvad er en god frokost? Hvad er en god snack?*
3. *Hvilke sunde madvarer kan dit barn godt lide? Hvad kan du selv godt lide?*
4. *Hvordan kan du hjælpe dit barn til et godt energiniveau for dagen?*
5. *Hvad kan dit barn selv gøre for at gøre skoledagen god fra morgenen af?*
6. *Hvordan vil det virke for jer at holde en ugentlig "festdag" til de usunde vaner?*
7. *Hvordan er fællesskabet omkring måltider i jeres familie?*
8. *Har I måltider med og uden skærm? Hvad betyder det for nærværet?*



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

Husk på, at fokus på dit barns kost og spisevaner også gælder, selv om du i perioder vælger at faste eller spise senere på dagen end dit barns skolestart. Du har selvfølgelig frihed til selv at vælge. Husk også, at børn gør, som vi forældre gør og mindre, som vi forældre siger. Så overvej gerne, hvad du gør, der støtter op om dit barns behov, og hvordan du taler om det med dit barn.

Ikke alle børn er til morgenmad. Gør det hverken til en kamp eller skam, men sørg for, at der er adgang til gode valg, når sulten melder sig. Lidt dit barn af hovedpine, træthed, koncentrations-problemer eller mavesmerter, er det umagen værd at finde et alternativ, evt. lidt frugt eller et glas mælk, som er en god og naturlig start. Husk vandflasken i tasken, så dit barn opnår god væskebalance.

Forældre ved godt, at de ikke kan fjernstyre deres børn – de fleste har forsøgt. Du kan heller ikke styre, om madpakken spises. Får barnet skæld-ud, når en fyldt madkasse kommer retur, foræres den til en ven eller til skraldespanden.
Tal i stedet om, hvad der skal til, for at madpakken spises. Og valget bør ikke være mellem slik, sukker og andre hurtige kulhydrater.
Drop snacks, når sulten er stor. Det er ofte tilgængeligheden der afgør, hvad der bliver spist. Når I handler ind, og hvis dit barn vælger, så sørg for, at valget er mellem gode nærende ting, som der er masser af på hylderne. Gå en tur i frugt og grønt-afdelingen, og tal om de flotte farver, former, konsistenser og smage. Lad dit barn vælge. Måske lærer I nogle nye favoritter.

Få en snak om den gode morgenmad, frokost, og de gode snacks. Grøntsager, nødder, frugt, kornprodukter, knækbrød og rugbrød. Der er masser at vælge imellem og tit er der gode tilbud, så det ikke behøver at være dyrt at leve klogt. De fleste børn kan godt lide at hjælpe til i køkkenet. Lad dit barn skrælle og snitte til madpakken dagen før, måske mens du laver aftensmad, så det ikke føles som en ekstra opgave, men en hjælp.
Et godt fif:  Hæld resten af havregrøden over på bagepladen. Tilsæt evt. kerner. Glat det ud. Bag det. Det er nemt og hurtigt, og resultatet er lækkert knækbrød fyldt med sund energi.

***Hvordan bidrager det, du køber til dit barns sundhed, læring og trivsel? Hvad kan barnet selv tage medansvar for nu?  Hvad skal du fortsat hjælpe med?***


© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KRAMS – Rygning og nikotin

1 2 3 4 5

**Hvor meget ved du om nikotins betydning for dit barns sundhed, trivsel og læring? Hvor afgørende er et nikotinforbrug for, om dit barn trives og kan koncentrere sig i skolen? Hvis det er for tidligt at tale om rygning, nikotin og alkohol med dit barn, så gå videre til siderne om motion og søvn.**

### De sunde anbefalinger

Statistikker viser, at antallet af unge, der indtager nikotin, er stigende. Du er sikkert stødt på nikotinposer på gader og stræder. Har I hund, er du formentlig ekstra opmærksom på, om det gælder i dit område. Nikotin er giftig, vanedannende og endda dødelig. Tobaksrøg indeholder mere end 7.000 forskellige kemikalier. Flere hundrede af dem er giftige og ca. 70 % er kræftfremkaldende.

### Fakta om unges nikotinforbrug

- 30,4 procent af de 15-17-årige unge bruger en form for tobaks- eller nikotinprodukt
- 18,2 % af de 15-17-årige bruger nikotinprodukter, som fx vape eller nikotinposer
- Andelen af børn og unge, som hver dag eller regelmæssigt anvender nikotinprodukter er stedet fra 2 til 11,4% (2021)
- Børn og unge anvender primært nikotinposer og vapes, når de bruger nikotinprodukter.
- Knap en tredjedel af de 15-29-årige bruger minimum et nikotinprodukt.

### Snulle, skive og træstamme – forstår du ikke en snus?

*"Jeg kunne godt bruge en daus… Må jeg få et puff...* eller *giver du en skive?"*
Er det sort snak for dig? Så er du ikke den eneste. Nikotinmarkedet er under konstant udvikling, og der kommer jævnligt nye produkter til. Det er svært at få kendskab til de mange produkter og forbruget, fordi omtalen af produkterne sker steder, hvor voksne ikke har adgang.

Unge introduceres i høj grad til produkterne via sociale medier, hvor produkterne omtales i et sprog og i indpakninger, som appellerer til børn og unge. Der kommer hele tiden nye slangudtryk til.

Selvom det er ulovligt at reklamere for tobaks- og nikotinprodukter, er der masser af indhold på sociale medier om forskellige nikotinprodukter til og fra unge. Nogle børn og unge introduceres til produkterne på skoler, fritidshjem, ungdomsklubber og lokale kiosker, hvor det ofte er andre unge, der står for det ulovlige salg.

*Kilde: Sundhedsstyrelsen*



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

## De formelle råd

I Danmark må der ikke sælges nikotinprodukter, herunder også alle former for tobaksvarer til unge under 18 år (gældende siden 2019). Nikotin er særligt farligt for børn og unge, fordi nikotin kan skade hjernen. Hjernen er først færdigudviklet, når man er i midten af 20'erne. Indtil da er hjernen meget følsom over for påvirkninger udefra, fx fra rusmidler. Forskning peger på, at brugen af nikotin i ungdommen kan give permanente skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og øge risikoen for psykisk sygdom, som fx angst og depression. Nikotin er desuden stærkt afhængighedsskabende. Det er svært at stoppe, når man først er startet, men det kan lade sig gøre. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man udelukkende bruger godkendt håndkøbsmedicin eller rygestopmedicin som en midlertidig hjælp i forbindelse med et rygestop.

## Langtidseffekt

Rygning skaber afhængighed. Det angives som hovedårsag til 80% af lungekræfttilfældene, og øger risiko for kræft i halsen, munden, blæren og bugspytkirtlen. Rygning forårsager også alle former for luftvejssygdomme, og øger risikoen for kronisk bronkitis, astma, KOL, blodpropper, hjerneblødning, type 2-diabetes, blindhed, grå stær, paradentose, leddegigt, hoftebrud, kræft og reducerer fertiliteten.

Snus og andre nikotinprodukter skaber også afhængighed, da nikotin er skabt til formålet. Nikotin kan give skader på hjernen og øge risikoen for angst og depression. Nikotin er et giftstof, som kroppen optager via lunger, slimhinder og huden. Herfra føres det hurtigt med blodet til hjernen og ud til hele kroppen.

Hjernen er formbar hele livet. Det betyder, at hjernen fornyer sig, i takt med at vi stimulerer den. Så det er næsten aldrig for sent at ændre livsstilen og sætte en ny kurs i livet.

### Selvkontrol

Nikotinindtag i barndommen og ungdommen kan få betydning for udviklingen af selvkontrol, herunder evnen til at regulere følelser og impulsivitet.

### Betændelse i hjernen

Nikotinindtag i ungdommen kan medføre, at der udvikles en betændelseslignende tilstand i hjernen. Forskning indikerer, at netop inflammationen er involveret i de forstyrrelser af hjernens modning, der medfører øget risiko for depression, angst og afhængighed.



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

**Gateway-effekt**

Nikotin øger risikoen for afhængighed af både cigaretter og rusmidler i al almindelighed. Det ser ud til at have en såkaldt gateway-effekt, da studier viser, at jo tidligere tobaksrygning og nikotinindtag påbegyndes, jo større er risikoen for senere misbrug og afhængighed af andre rusmidler.

**Stress**

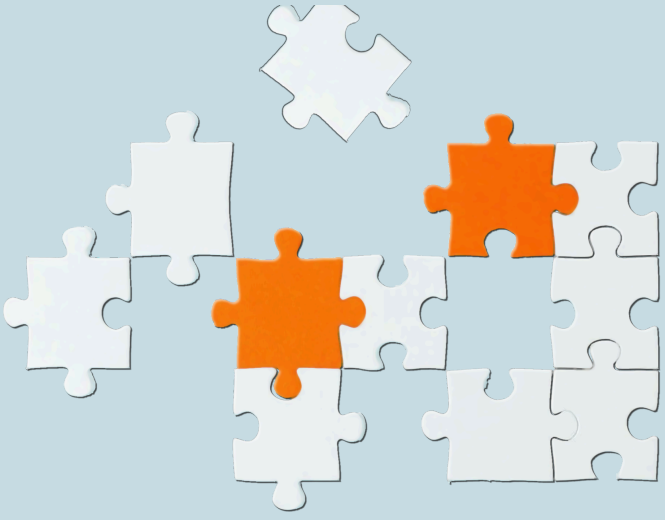
Stress og nikotin kan påvirke hinanden negativt og være gensidigt forstærkende. Ved stresspåvirkning øges risikoen for at påbegynde et nikotinforbrug, og omvendt øger brug af nikotin hos børn og unge risikoen for senere hen at udvikle en forhøjet stressfølsomhed.

*Kilde Sundhedsstyrelsen*

## Gode fif

Det hører til ungdommen at eksperimentere. Det husker du sikkert selv. ***Hvad var populært at prøve i din skoletid?***

Hvis dit mål er at hjælpe dit barn til at holde sig fra fristelserne, er her fif, så du finder det, der virker for dit barn. Forbud er én måde. Belønning er en anden. Hvis det overhovedet er muligt, så vær opmærksom på, at både forbud og belønning appellerer til dit barns ydre motivation. Den ydre motivation holder sjældent længe, hvorimod den indre motivation er den bærende drivkraft på den lange bane. Find ud af, hvad der skal til for at motivere dit barn. Måske er det en kombination i en periode.





© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

FORÆLDRE-HJØRNET

Få en god snak med dit barn om, hvad konsekvenserne er både på den korte og lange bane. Der er nikotin og stoffer i omløb, som på alle måder er både skadelige og vanedannende. Nogle af dem gør også, at der går flere dage før stoffet, er ude af kroppen igen, og det kan derfor være svært at lære noget i den periode. Hjernen fungerer simpelthen ikke optimalt.

**Så hvad gør du? Hvordan taler du med dit barn om at være eksperimenterende, nysgerrig og del af vennekredse, hvor det pludselig bliver en del af samværet?**

**Hvad kan dit barn gøre anderledes for at være med i fællesskabet uden at blande nikotinprodukter ind i sit liv, selvom det kan være svært her i begyndelsen? Hvilken ny fortælling kan dit barn tænke om sig selv og sine sunde valg?**

Det kan være en idé at søge en erstatning for det skadelige stof med et sundere alternativ. Altså foretage en udskiftning. Det nye valg skal meget gerne være let tilgængeligt, sundt og noget, der skal tilføres gennem munden, så hjernen hjælpes på vej.

Hvis dit barn har en overbevisning om, at man kun kan være sammen med vennerne, hvis man også tager snus, ryger osv. så prøv nænsomt at udfordre det synspunkt:

- *Er det virkelig sandt at…?*
- *Hvad kunne en anden fortælling være?*
- *Hvis dine venner var her lige nu, og du fortæller, at du ikke vil prøve eller at du vil stoppe, hvad vil de så sige?*
- *Hvad ville du sige til dig selv, hvis du i dag var voksen, og kunne se tilbage på denne dag?*
- *Hvad ville du selv sige, hvis det var din ven/veninde, som sagde fra over for rygning og andre produkter?*
- *Hvad kunne det nye fokus mon være?*

Billeder virker også afskrækkende for mange børn og unge, når billederne understøttes af samtaler. I kan finde billeder af ødelagt lungevæv af rygning på nettet og se de sorte pletter i lungerne.
Husk, at der er gratis hjælp at hente, hvis dit barn har brug for det. STOP-linjen er et af flere tilbud, og de har et site til unge: **www.break-up.dk.** Send SMS til 1231, hvis du vil ringes op.


© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KRAMS – Alkohol

1 2 3 4 5

**Hvor meget ved du om alkoholens betydning for dit barns læring, trivsel og sundhed? Hvor vigtigt er dit barns forbrug af alkoholforbrug, for om dit barn trives og kan koncentrere sig i skolen?**

## De sunde anbefalinger og formelle råd

Går dit barn i udskolingen, kan det snart blive relevant at tale om alkohol. De fleste unge smager alkohol første gang i perioden mellem 7.- og 9. klasse.

**REGLER FOR ALKOHOL I Danmark (siden 2019)**

- Unge under 16 må ikke købe alkohol.
- Unge under 18 må ikke købe drikkevarer med 16,5% alkohol eller mere.
- Danmark er et af de lande i verden, hvor unge tidligt begynder at drikke alkohol – og meget.

I 2022 blev anbefalingerne ændret, så der ikke længere er forskel på, hvad mænd og kvinder kan drikke. Reglen kaldes **10-4.** Det betyder, at voksne over 18 år højst bør drikke 10 genstande om ugen og højst 4 genstande samme dag uden at skade helbredet. Børn og unge er mere sårbare over for alkoholens skadelige virkninger end voksne. Det skyldes dels, at de unge ofte har et mere skadeligt drikkemønster og højere risikovillighed. Derudover er børn og unges hjerne også særligt sårbare for alkoholens skadelige virkning.

Drengene prøver alkohol lidt tidligere end pigerne. Den gode nyhed er, at indtaget har været nedadgående siden 1984 frem til i dag. I 7. klasse drikker ca. 3% af eleverne alkohol hver uge på landsplan. Spørger du, hvilket land i Europa, hvor flest 15-årige har været fulde inden for de seneste 30 dage, har Danmark en kedelig rekord. Skoleundersøgelsen fra 2022 viser, at 4% af alle elever i 7. klasser, og 44% af pigerne og 48% af drengene i 9. klasse har været fulde mindst to gange.

**Andel i procent som har prøvet at drikke alkohol**

| | 1984 | | | 2022 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Køn / klasse** | **5. kl.** | **7. kl.** | **9. kl.** | **5. kl.** | **7. kl.** | **9. kl.** |
| **Piger** | 86 % | 93 % | 95 % | 8 % | 39 % | 85 % |
| **Drenge** | 86 % | 93 % | 95 % | 16 % | 40 % | 84 % |

*Kilde: www.hbsc.dk*



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

## Gode fif

Få en god snak med dit barn om, hvordan alkohol virker og hvilken betydning det har for hjernen. Alkohol er en gift, der tager tid at forbrænde. Du kan regne på forbrændingen samme med dit barn, hvis du bruger disse søgeord ***alkohol fakta om virkning*** på **www.sundhed.dk**. Vi vil gerne aflive en myte. Det viser sig nemlig, at børn rent faktisk drikker mindre, hvis deres forældre har holdning til, hvor meget de drikker, end hvis forældrene ikke har en holdning.

### HUSKEREGLER

- Husk, at maven skal have mad før alkohol. Gerne mad med fedt i.
- Husk, at kulde i luft og vand forstærker virkningen og gør alkohol ekstra farlig.
- Husk, at alkohol ofte er en social markør for at være i et fællesskab mere end det er alkoholens smag og virkning, der er interessant.

FORÆLDRE-HJØRNET

Der er en række overdrivelser og misforståelser i spil om alkohol. Hvis dit barn tror, at alle de andre må drikke, så undersøg, om det er rigtigt. Det er det sjældent. Måske tager skolen initiativ til at drøfte, hvordan I forholder jer som forældre i klassen til forskellige problemstillinger, og ellers kan I selv bede om at få det på jeres dagsorden, når I mødes. Med alkohol følger mange ting, da det "at drikke" ofte foregår sammen med vennerne. Der kan opstå eller opleves et pres i og omkring dit barn, for at leve op til gruppens normer. I familien kan I drøfte forskellige dilemmaer. Det er en god åbner for samtalen.

**Dilemma 1:**
**Du er sammen med en flok venner en lørdag aften. Der bliver talt om at prøve at drikke en øl – du har ikke lyst til at prøve. Hvad gør du?**

**Dilemma 2:**
**I frikvarteret står du og dine venner og taler om weekenden. Din bedste ven er ved at rode sig ud i en historie om, hvor fuld han blev sammen med fodboldholdet. Du ved, at det er løgn, da han slet ikke drak noget. Hvad gør du?**

**Tag en snak om, hvad alternativet til alkohol kan være.**
**Tal sammen om fordelene ved at drikke mindre eller slet ikke alkohol.**
**Tal sammen om hvordan man kan stå stærkt i gruppen selvom dit barn ikke drikker. Måske bliver man en rollemodel for andre?**

**Få råd og vejledning hos Alkolinjen ved problemer med alkoholforbruget.**
**80 20 06 00**

*Kilde: www.hbsc.dk*



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KRAMS – Motion

1 2 3 4 5

**Hvor meget ved du om motionens betydning for dit barns læring? Hvor vigtigt er motion i forhold til, om dit barn trives og kan koncentrere sig i skolen?**

## De sunde anbefalinger

Fysisk aktivitet er enhver form for bevægelse, hvor kroppen er aktiv. Dit barn skal mærke pulsen stige og kroppen blive svedig og varm, før der er tale om motion. Når dit barn motionerer, belønnes dit barn. Kroppen frigiver velværehormoner. De hedder serotonin, dopamin og endorfiner. Det er tre vigtige stoffer. De påvirker dit barns humør, energi og koncentration. Motion er med til, at det bliver lettere at træffe andre sunde valg. Det kan være valget mellem en sund smoothie eller energidrikken bliver lettere. Det bliver lettere at sove godt og længe nok. Det bliver lettere at danne venskaber og indgå i fællesskaber.

## De formelle råd

**Børn og unge bør være aktive min. 1 time om dagen:**
Voksne (18-64 år) bør være fysisk aktive mindst 30-60 minutter med moderat intensitet hver dag. 5-7 timer pr. uge. Det svarer til ca. 5% af ugens 168 timer.

*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

Det er tvivlsomt, om vi kan kalde det at køre på el-løbehjul, el-cykler for motion, for motion handler om at aktivere kroppens største muskler, få pulsen op og så kroppen bliver varm og svedig.

## Langtidseffekt

Uden motion og bevægelse tror kroppen, at der ikke er brug for musklerne. Muskelmassen vil derfor skrumpe. Musklerne bliver dårligere til at optage ilt og energi fra den mad, vi spiser og drikker.  Det betyder blandt andet, at koncentrationsevnen reduceres. Inaktivitet øger risikoen for depression, overvægt, diabetes, strokes og knogleskørhed, fordi det, vi spiser og drikker, forbliver i blodbanen og gør os syge, da efterspørgslen fra musklerne er alt for lille.

## Gode fif

Det handler om at skabe efterspørgsel fra musklerne og give dem et godt og nærende udbud af forskellige byggeklodser. På den måde forbliver vi alle raske længst muligt. Motion kan komme i mange former. Det kan være en sport, en leg, en tur i naturen. Pulsen skal op! Det kommer den



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

med løb, hop, tumlen, aktiv leg og hurtig gang. Støv nogle af de gamle lege frem, du selv var glad for som barn, lav en stafet for hele familien, cykel eller løb sammen. Lad bilen stå i garagen og tag cyklen. Er der en elevator eller rulletrappe, så brug trapperne. Vi genvinder sundhed og trivsel med de små justeringer i hverdagen.

**Skærmen kan tage tid fra bevægelse og motion.**

Det faktiske forbrug foran skærmen er;

- 7 af 10 børn bruger **1,5** time foran skærmen derhjemme.
- De 8-13-årige bruger **27** timer om ugen.
- De 14-17-årige bruger i gennemsnit **35** timer om ugen.

*Kilde, DR.dk, 2023 & Optikerforeningen, 2024*

Vi ved fra forskning, at vi skal motionere. Er dit barn ikke motiveret, vinder mobilen, gaming eller andet, der er forbundet med større lyst og nydelse. Sådan er hjernen designet. Det er normalt. Så vid, at motion ikke behøver at være drevet af lyst og nydelse. Børn skal motionere og bevæge sig. Så her kommer sundhedsledelse ind som en del af opdragelsen. På samme måde som pligter bidrager til øget fællesskabsfølelse, bidrager motion til at styrke og udvikle en stærk og sund person. Børn ved, hvad de har lyst til – men langt fra altid, hvad de har brug for. Der er brug for tydelige voksne, der selv går vejen og som går ind i de konflikter, det byder på. Skærmsundhed er ikke at sidestille med SLUK. Der er mange veje til læring og udvikling via skærm. Tidsforbruget skal modereres, som alt andet i livet og skærmtid skal indgå i den sunde KRAMS balance.

FORÆLDRE-HJØRNET

**Hvornår har du sidst hørt dit barn grine? Og af hvad?**

Tal om, hvad der er sjovt at lave, mens I bevæger jer, så pulsen stiger. *Hvordan kan du/I sætte motion på dagsordenen derhjemme på samme niveau som tandbørstning hver eneste dag? Hvad kan det første lille skridt være? Hvilke hensyn skal I tage? Hvad er realistisk og indenfor jeres mulighed og budget i hverdagen? Går dit barn til noget i fritiden og er en del af foreningslivet? Laver I aftaler med vennerne og går ud i naturen og er fysisk aktive sammen? Hvornår har I sidst tumlet, løbet og fået pulsen op ved fælles aktivitet? Kan dit barn selv transportere sig til skole, også selvom det kræver lidt ekstra? Hvad er gevinsterne? Hvad er tabet? Hvad er kompromiset?*



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KRAMS – Søvn

1 2 3 4 5

**Ved du hvor meget betydning søvn har for dit barns læring, sundhed og trivsel? Eller hvor vigtig søvn er i forhold til, om dit barn trives og kan koncentrere sig i skolen?**

## De sunde anbefalinger

Søvn er helt afgørende for dit barns udvikling. Men hvad er formålet med søvn egentlig? Vi sover i gennemsnit 1/3 af vores liv. Hvis det var tidsspilde, ville det være en af de største fejltagelser i den menneskelige historie. Vores hjerne kan sammenlignes med computerens harddisk. Om natten, downloades dagens viden og indtryk fra den korte hukommelse USB-stikket over til hjernens store harddisk og bliver til langtidshukommelse og erfaringer, der kommer på det store lager.

Når dagen er ved at slutte, producerer kroppen søvnhormonet melatonin. Melatonin er en superpower, der fortæller kroppen, at det er tid til at slappe af og gøre klar til natten. Overhøres signalet, kommer kroppen på overarbejde.

En af de geniale grunde til at sove er, at melatonin også styrker immunforsvaret, vores hukommelse og vores evne til at lære nyt og være social. Mængden af melatonin bliver automatisk mindre, når det er tid til at stå op om morgenen. I virkeligheden kan og bør vi vågne udhvilede og uden et vækkeur.

**SKÆRMSUNDHED**

Lyd, lys og skærme er faktorer, der kan forstyrre søvnen.

Sundhedsstyrelsen har angivet følgende anbefalinger om skærmsundhed.

- Små børn under to år ser ikke skærm, uden at det sker i aktivt samvær med en voksen.
- Børn mellem 2-4 år bør højst se en times skærm om dagen.
- Børn og unge op til 17 år bør højst bruge en til to timer på skærm om dagen.
- Voksne over 18 år bør højst bruge tre timer på skærmen om dagen.

En god søvn, er en regelmæssig søvn. Dette betyder, at sengetiden maksimalt bør variere en halv time i løbet af en uge. Søvn kan nemlig ikke indhentes, og vi kan ikke sove på forskud – heller ikke i weekenden. En juleaften, en nytårsfest eller en fødselsdag, som er skyld i for lidt søvn, kan kroppen godt håndtere. Men rykkes tidspunktet flere dage i træk, viser symptomerne sig hurtigt. (Se side 4).



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

## De formelle råd

Regelmæssige søvnperioder er det vigtigste. En regelmæssig søvnperiode for en voksen person er langt de fleste dage at gå i seng klokken 22:00 og stå op klokken 06:00.

En søvnperiode kommer i pakker på 90 minutter. Vi skal have fem eller seks søvnpakker hver nat. Så tænk søvn som små gaver. Efter 90 minutter vågner en lille del af hjernen. Men det betyder ikke, at vi skal stå op eller gribe mobiltelefonen. Den lille opvågning er blot en grundlæggende forsikring om, at alt er trygt i værelset.

**SØVNBEHOV**

- børn mellem 6-13 år har brug for **9-11 timer**
- unge mellem 14-17 år har brug for **8-10 timer**
- voksne over 18 år har brug for **7-9 timer**

## Langtidsbivirkninger af søvnmangel

Manglende søvn er dårligt for alle mennesker. Børn og unge er særligt påvirkelige. Søvnunderskud påvirker immunforsvaret, humøret, relationerne, evnen til at koncentrere sig, huske. Samtidigt påvirkes vores selvopfattelse, og vi bliver sårbare og syge af for lidt nattesøvn. Kronisk søvnløshed gennem adskillige år øger risikoen for Alzheimer, demens, åreforkalkning, hjertetilfælde, slagtilfælde, type 2-diabetes og overvægt.

Hvis der er store uregelmæssigheder i søvnen over en periode, begynder kroppen at reagere. Så vid, at det ofte kun tager 3-5 dage, før en søvnrytme genfinder sig. Den skal hjælpes med vedholdenhed.  Målstregen er at vågne udhvilet og lige før alarmen ringer.

## Gode fif

En del af nattesøvnen er skabt til at flytte ny viden fra det lille biologiske USB-stik i korttidshukommelsen, der sidder i *hippocampus,* og videre over til langtidshukommelsen i hjernebarken, der hedder *neo cortex*. Det sker kun om natten. Så forhandlingen om sengetider og sovetider, der erstatter nattesøvn med middagssøvn, er et dårligt bytte. Arbejdshukommelsen og immunforsvaret svækkes. Undgå en rigtig middagssøvn. Overvind trætheden. Det gør døgnrytmen god igen. Gør noget fysisk i stedet, selvom kroppen er træt. Rejs dig op. Få frisk luft. Bevægelse eller andet, der kan distrahere trætheden. Spis noget sundt. Drik vand. Trætheden går over. Tjek også, hvordan blodsukkeret har det, og om dit barn har drukket nok vand i dag. Hvis det halter, så start her.



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

Hvis der er behov for en liggende eller siddende pause i løbet af dagen, så lav en guidet meditation (søg online), spil noget afslappende musik, gå en tur i naturen eller søg stilhed for en stund.

I kan også kigge nærmere på, hvordan dagen starter hos jer. Forestil jer, at I ser en video af jeres morgen. Bemærker I noget anderledes ved jeres nærvær og samvær, stemning, tempo, kontakt? Vidste du, at et varmt kram (30 sekunder) udløser feel-good hormonet oxytocin, der også kaldes kærlighedshormonet? Giv et ekstra smil eller et anerkendende ord. Skru ned for støj og uro. Hav god tid til at komme ud ad døren om morgenen. Find gerne åndehuller i løbet af dagen til at tale sammen om dagens gode og svære oplevelser. Giv tid til at runde dagen af. Det kan hjælpe med til, at nattesøvnen bliver dyb og dejlig. Brug et par minutter om aftenen på at forberede til i morgen. Husk at ro smitter, ligesom uro gør.




Der findes en myte om søvn. Mange tror, at man kan lagre søvn på forskud eller spare søvn op. Det kan vi ikke. Forskning har påvist, at kroppen kommer under alvorligt pres, når vi forsøger. I en familie har vi formentlig ikke alle brug for samme antal timers søvn, så der skal tænkes kreativt og i kompromiser.

***Hvordan er en god aften, hvis halvdelen af familien er vågne, mens resten skal eller vil sove? Hvad kan I gøre for at hjælpe hinanden?***

Hvis der forhandles om søvnen, så tag en snak om, hvorfor det egentlig sker.
***For hvad er vigtigere end at sove og hvorfor? Hvilken prisen betales? Er det prisen værd?***

Hvis der er noget, der fylder i dit barns liv, så giv plads til at tænke, tale og løsne op i god tid INDEN sengetid. Det skal være før hovedet mærker puden. Nås I det ikke i løbet af dagen, er hjernen indrettet således, at netop det, der fylder, også trænger sig på, når vi skal sove. Tankerne kan køre i ring. Det hedder at ***ruminere***. Det kan give uro i kroppen, tankemylder og endnu flere bekymringer.
***Hvordan ser et godt aftenritual hos jer? Hvad går forud? Hvem gør hvad og i hvilken rækkefølge?***


© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

**Gode aftenrutiner**

Leg med jeres gode overgange til søvn. ***Hvad virker allerede godt hjemme hos jer?***
Stilletid, rolig musik, en blid historie, et varmt bad, et varmt smil på sengekanten eller et kram fra hjertet.

**Familiens sovevaner**

Prøv i en uge at gå 30 minutter tidligere i seng – hele familien – og bemærk hvad, der sker. Gå i seng uden mobilen de næste fem dage og læg mobilen i et andet rum – registrer hvad, der sker.

**Feriesøvn**

I jeres næste ferie kan I prøve at gå i seng på samme tidspunkt hver aften, og lade hele familien naturligt vågne op af sig selv. Det tager ofte kun 3-5 dage, før en sund rytme genstarter. Rytmen viser sig helt automatisk, når du ikke længere behøver et vækkeur. Du behøver heller ikke længere at forhandle med dit indre biologiske ur angående sengetidspunkt, når *melatonin* banker på. Det er godt at kende den optimale rytme for hele familien. Måske er der nogle tilpasninger, som vil gøre en virkelig mærkbar forskel.

# Handling skaber forvandling

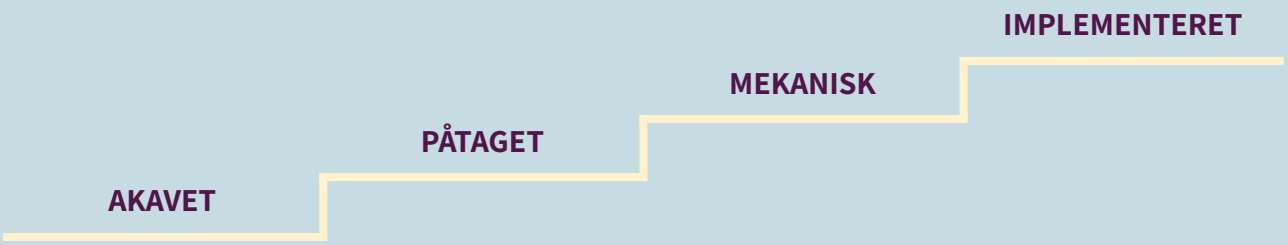
De aftaler eller planer I laver sammen skal være realistiske og inden for dit barns kontrol at leve efter. Dette kan man tjekke netop ved at spørge ind til aftalen eller planen: ***Er det realistisk? Er det (aftalen/planen) inden for din kontrol? Er det specifikt, så også naboen vil forstå jeres aftale? Kan I gøre det målbart, mærkbart eller delbart? Prøv jer frem. Lav et sprint på 14 dage og juster, hvis der er behov. Husk at der gerne skal være en kobling mellem jeres beslutninger og handlinger, for det øger jeres barns motivation at se jer gå forrest.***

Vi håber, at du er blevet nysgerrig på, hvordan I sammen kan lykkes. Om det betyder, at I løfter et KRAMS tal fra f.eks. 2 til 3, eller om I rykker på alle fem faktorer, er naturligvis helt op til jer. Vi hylder princippet om *de små skridt* – og opfordrer til, at I fejrer jeres succeser med sunde alternativer til kage, slik og guf. Om I spiller et spil, leger i haven, tager på udflugt, ser en film sammen, laver noget sjovt eller stopper op og anerkender hinanden, er igen helt op til jer. Hvis der går konkurrence i indsatsen eller en dyst øger motivationen til at gøre fremskridt i jeres familie, så brug det aktivt.



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

Nye vaner kalder på vedholdenhed uanset, om man er professionel danser, fodboldspiller, direktør eller en elev i folkeskolen. Det er ens for alle. Udfordringen er at fortsætte længe nok.




Undervejs kan det opleves akavet og påtaget. Fortsæt. Derefter bliver det mekanisk og til sidst en naturlig og implementeret del af jeres hverdag. Det får samme lethed som vanen med den daglige tandbørstning. Vi gør det, fordi vi har lært det via gentagelse - også før det gav mening.

Det kan være, at I skal justere jeres aftaler undervejs. Det er helt okay. Vid, at der ikke findes 100% mennesker. Husk at gøre det let at lykkes i hverdagen og vid, at afsavnet hurtigt er erstattet af en skøn energi. Vær bevidst om, at det er helt normalt at gamle vaner dukker op. Registrer, at det sker og beslut dig så, at gå videre med din nye vane.

**STJERNESTUNDER**

Lav øvelsen herunder, så I kan dele familiens stjernestunder. Placer et stort stykke karton, en tavle eller papir et centralt sted, fx i jeres køkken, hvor alle, der deltager, nemt kan se det. Sørg for at have tusser tilgængelige.

- Skriv eller tegn små og store succesoplevelser herpå. Det kan være noget, du selv har lavet eller gjort, som du er stolt af. Det kan være noget, du anerkender hos en anden, der nu kan eller mestrer en given ting eller har opnået succes efter en indsats.
- Tilføj noget hver dag i en uge – eller eventuelt længere tid – og del de små stjernestunder med hinanden.

## Besøg guiden igen

Når I har besluttet, hvad og hvordan I vil gøre for en endnu bedre balance i KRAMS, så fortsæt de næste uger, og vend derefter tilbage til dette sted i guiden.






© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

Brug igen skalaen fra starten, og sammen lav en vurdering over, hvordan det er gået.

*Hvad er gået godt? Hvad har været svært?*
*Hvad vil være godt at justere og gøre anderledes i den næste periode?*

Tænk tilbage på de symptomer og problemer dit barn eventuelt havde, da I første gang sad med Forældreguiden sammen.

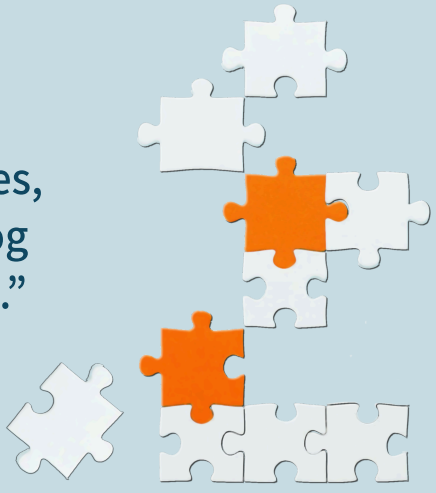
Spørg ind til dit barns oplevede tilfredshed med **KRAMS** og se på skalaen en uge senere.

*Hvilke magiske fund gjorde I og hvorfor?*
*Hvad vil I gerne huske - og hvad vil I gerne fortsætte med?*
*Hvorfor er det vigtigt?*

Del med hinanden, det I lykkes med og det, som I vil give opmærksomhed den næste tid.
*Hvem eller hvad kan hjælpe jer?*

Tal også sammen om, hvordan og hvornår det skal ske. Jo mere specifikke I er, jo nemmere bliver det. Nyd processen og vid, at ingen mennesker er 100% i balance. Hver dag er en ny mulighed for at hjælpe jer selv til mere sundhed, læring og trivsel. Og er der en dag, hvor det hele er i udu, så er i morgen en god lejlighed til at fortsætte de gode vaner.

**"En ting alle vi forældre har til fælles, er håbet om, at vores børn trives og klarer sig godt i og udenfor skolen."**





© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

# KILDER

## Kilder til mere viden


- Ager, R. (2024). Bæredygtig sundhedsledelse. Content Publishing.
- Ledertoug, M. & Paarup, N. (2025). *Gør en forskel.* Trivselsfremme for alle i skolen. Dafolo.


## Kost og overvægt

- Fødevarestyrelsen; Alt om kost
  https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad
- https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/overvaegt-og-kost/overvaegt-hos-boern/

## Rygning og nikotin

- Sundhedsstyrelsen; Flere unge starter på nikotinprodukter, 26. februar 2025
  https://www.sst.dk/da/nyheder/2025/Flere-unge-starter-paa-nikotinprodukter
  https://www.sst.dk/da/nikotin
  https://www.sst.dk/da/Nikotin/Fakta-om-forbrug
- Gratis hjælp til rygestop og nikotinafhængighed.
  Bliv fri af nikotinafhængighed. Ring til telefonrådgivningen Stoplinien.dk, eller kontakt kommunen. Er du ung, så send en SMS BREAKUP til 1231 og bliv ringet op i løbet af 1-5 hverdage.

## Alkohol

- www.cancer.dk/forebyg-kraeft/alkohol/unge/#Fakta_om_unge_og_alkohol
- Forældreoplysning
  www.sst.dk/da/nyheder/2023/foraeldre-skal-laere-deres-boern-mange-ting-men-ikke-at-drikke-alkohol
- www.fuldafliv.dk
- Sundhedsstyrelsens udmeldinger om indtag af alkohol
  www.sst.dk/da/faellesomungelivet/Tre-principper/Beskyttende-faktorer
  www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/generelt/symptomer-og-tegn/alkohol-overforbrug/

## Motion

- Kroppen på toppen www.kroppenpaatoppen.dk/kroppen-paa-toppen/
  www.sst.dk/-/media/Fysisk-aktivitet/Rapport-5-til-17-aar-SST-Boern-og-unge.ashx



© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

## Søvn og skærm

- www.bornsvilkar.dk/cfb-artikel/soevn-og-boerns-laering/
- www.sst.dk/da/nyheder/2024/sover-mobilen-sammen-med-dit-barn

## Skærm

- Skærmguiden www.bornsvilkar.dk/skaermguiden/
- STU; Børn sidder for meget foran skærm i forhold til anbefalingerne www.sdu.dk/da/sif/ugens_tal/ut_24_smaa_boern_sidder_for_meget_foran_en_skaerm

## Kobling til mistrivsel og psykiatri

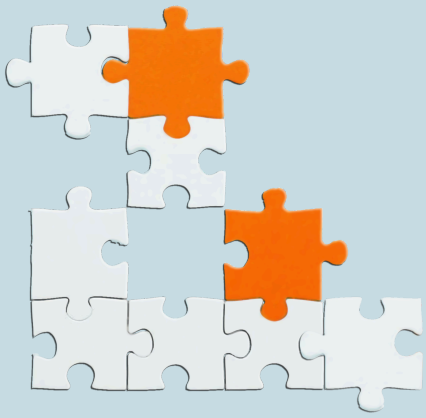
- www.psykiatrifonden.dk/viden/temaer/boern-unge-med-psykisk-sygdom/flere-boern-unge-faar-psykisk-lidelse
- Sundhedsstyrelsen; Tal og fakta om mental sundhed blandt børn og unge: www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Mental-sundhed/Mental-sundhed-blandt-boern-og-unge/Tal-og-fakta

## Sundhed i skole og pædagogisk praksis

- Skole og Forældre; Sundhed i folkeskolen www.skole-foraeldre.dk/artikel/sundhed-i-folkeskolen
- Sundhedsstyrelsen; Sundhed i pædagogisk praksis www.sst.dk/da/udgivelser/2005/~/media/C872962F30F54C35889FF96629853D6F.ashx

## Flere kilder

- Danskernes sundhedsprofil 2024 – midtvejsundersøgelsen 2023 www.sst.dk/da/udgivelser/2024/danskernes-sundhed---den-nationale-sundhedsprofil_-midtvejsundersoegelsen-2023-centrale-udfordringer
- Sunde Skolelivs hjemmeside https://sundeskoleliv.dk/vidensbank





© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup

**Forældreguiden** til sunde skoleliv baner vejen for et godt skoleliv for dit barn og åbner for et værdifuldt samarbejde med dit barns lærere, pædagoger og skole.

**Guiden** er vejledende og fyldt med fif og viden til jer som familie, så I også er klædt godt på til at forebygge Kuk i KRAMS. Samtidig hjælper den til at forstå skolens interesse for dit barns sundhed og trivsel i skolesammenhænge.

**Skolen** er ikke specialist i alle børns sundhed og det er forældrene, som kender deres børn bedst. Lærere og pædagoger ser derimod børns reaktioner og symptomer i skoletiden, i timerne og i pauserne. Hvis der er afvigelser over tid, vil de reagere på det for at sikre, at ingen børn overses og sygeliggøres, hvis der kan være tale om naturlige fysiologiske forklaringer på reaktioner og symptomer.

**Guiden** er en udstrakt hånd fra skolen og til jer som familie. Den støtter op om den gode dialog, og ser dit barns forudsætninger for at trives og lære i skolen, så alle børn får et sundt skoleliv og bliver parate til livet. Det er en vigtig del af dit barns dannelse og livsduelighed i fællesskabet.

VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling


© Sunde Skoleliv - Rikke Ager & Nanna Paarup