

HVAD TID BØR DIT BARN KOMME I SENG?

VÅGNETIDSPUNKT

	06.00	06.15	06.30	06.45	07.00	07.15	07.30
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

ALDER

SENGETID

ALDER	06.00	06.15	06.30	06.45	07.00	07.15	07.30
3	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
4	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
5	18.45	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15
6	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30
7	19.15	19.15	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45
8	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00
9	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15
10	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30
11	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
12	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45

Hvorfor er et stabilt fremmøde vigtigt?

Et stabilt fremmøde igennem skolegangen vil give dit barn en bedre chance i livet.

- ♦ De lærer mere og bedre
- ♦ De får venner
- ♦ De er gladere
- ♦ De har bedre fremtidsmuligheder

Fra fravær til fremmøde



Stabilt fremmøde = bedre fremtidsmuligheder

Derfor er det vigtigt at du:

- * Undgår at holde dit barn hjemme til en hyggedag.
- * Forsøger at booke tid ved læge og tandpleje udenfor skoletiden eller i yderkanten af skoletiden.
- * Undgår at holde ferie i skoletiden.
- * Altid giver skolen besked om fravær inden skoledagen begynder.

Alle dage tæller

1 fraværsgang hver 14. dag
giver
10 % fravær
som giver
et helt mistet skoleår!

Har du problemer med at få dit barn af sted i skole, fordi dit barn...

- * ...ikke gider stå op om morgenen?
- * ...ikke vil i seng om aftenen?
- * ...ikke kan finde bøger, taske, penalhus?
- * ...spiser meget langsomt om morgenen?
- * ...ikke har lavet lektier eller afleveringer?
- * ...hellere vil se fjernsyn?



Så kan det hjælpe med faste rutiner:

- * En fast sengetid
- * Et fast tidspunkt man skal stå op
- * Regler for skærmb brug inden sengetid
- * Gør tøj og taske klar aftenen inden
- * Morgenmad på et bestemt tidspunkt
- * Sørg for at have fast lektietid om eftermiddagen
- * Tal positivt om skolen

Dit barn vil ikke i skole – hvad skal du gøre?

Overvejelser om dit barn:

Er mit barn syg? Feber, opkast eller diarré?
Fik mit barn nok at spise?
Hvor meget søvn har mit barn fået?
Har der været nogen ændringer i rutinerne?
Er der en større begivenhed på vej?
Sker der for mange ting på én gang?



Overvejelser om barnet i skolen:

Har mit barn det godt i skolen?
Har mit barn problemer med det faglige eller lektierne?
Har mit barn venner?
Er mit barn blevet uvenner med nogle i skolen?
Bliver mit barn mobbet?

Inspiration til samtale med dit barn:

Jeg har lagt mærke til...
Hvad er din største bekymring?
Hvornår er det sværest at være i skolen?
Skal vi kigge på dit skema sammen?
Hvad ville der ske, hvis...
Vi laver en plan sammen
Vi kan godt løse det her sammen



Du skal ikke være flov over at søge hjælp, hvis dit barn ikke vil i skole.
Kontakt skolen, hvis du har brug for hjælp eller vejledning!