

[View this email in your browser](#)



4 år

nysgjerrig og interessert



Du får dette nyhetsbrevet fordi barnet ditt skal på 4 - årskontrollskontroll. I nyhetsbrevet får du informasjon som me på helsestasjonen anbefalar.

Kva skjer på 4 - årskontrollen?



På 4 - årskontrollen skal barnet ditt til helsesyster. Me veg barnet ditt og undersøker det avkledd. Me sjekkar også språkutviklinga.

Les meir om [4 - årskontrollen](#).

De kan sjølv sagt også ta opp ting de lurar på eller ynskjer å vita meir om.

Barn og søvn



Det er ganske vanleg at barn kan ha problem med å roa seg når dei skal leggja seg, eller at dei vaknar i løpet av natta. Les meir om [barn og søvn](#).

Er barnet ferdig med bleier?

Ikkje alle 4 - åringer er det. De kan få gode [tips om sengevæting og korleis bli](#)

Barnet sitt miljø og sikkerheit



Barn er heile tida i utvikling, og kan plutseleg gjera noko du ikke er førebudd på. Les meir om kva du kan gjera for å [førebyggja ulukker](#) og kva du kan gjera [dersom barnet skader seg](#).

Mat og måltid



Lurer du på kva som er anbefalingane når det gjeld mat og måltid? [Les meir](#)

Fysisk aktivitet



[Fysisk aktivitet for barn](#) Det er viktig å vera fysisk aktiv og å unngå stillesitting. [Les meir.](#)

Samspel



Kanksje barnet ditt går og spring, leiker og vil "klara sjølv"? [Les meir](#)

Nyttige lenker og informasjon:

[Helsestasjonane i Hå](#)
[Barnets sovemiljø](#)
[Vaksiner](#)
[Skal de ut og reisa?](#)

Subscribe

Share ▼

Past Issues

Translate ▼

Barn og søvn

Søsken

Alkohol og rusmidler

Tannpuss og tannstell

Søvn

Barnehage og skule



Copyright © 2020 Hå kommune. Alle rettigheter. Helsestasjonen.

Du kan ikkje svara på denne eposten.

Dersom du ikkje ynskjer å få nyhetsbrev lenger, [kan du melda deg av her.](#)