



Utbildning kring hälsosamtal på BVC

Del 2 – fysisk aktivitet, skärm, toalettvanor och sömn

Fredagen den 11 december kl. 08.15-12.00

På Teams

Utbildningen kring hälsosamtal på BVC består av tre delar. Del 1 handlar om barns matvanor och hur BVC kan främja goda levnadsvanor genom hälsosamtal på BVC. Del 2 handlar om barns fysiska aktivitet, skärmvanor, sömnvanor och toalettvanor. Del 3 handlar om övervikt och obesitas hos barn samt det fördjupade hälsosamtalet på BVC.

Program:

8.15-9.00

Fysisk aktivitet hos barn – Camilla Linder, dietist

- Den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan
- Hur kan BVC främja rörelseglädje hos barnfamiljer?
- Tips på bilder, länkar och material

09.10-10.00

Små barn och skärmar – Elin Larsson, psykolog och Martina O'Hanlon, psykolog

- Hur påverkas små barn av skärmanvändning?
- Folkhälsomyndighetens rekommendationer för barns och ungas skärmvanor
- Vilka råd kan BVC ge kring skärmanvändning?

Paus 10.00-10.30

10.30-11.00

Toalettvanor – Malin Wallberg, DSK, verksamhetsutvecklare

- Utveckling av blåskontrollen hos barn
- Råd om goda toalettvanor och att sluta med blöja
- Tips på länkar och material

11.10-12.00

Små barns sömn – Lina Odin, psykolog och Rebecca Stoppert, psykolog

- Sömn under småbarnsåren
- Hur kan man främja god sömn?
- Vägledning och insatser vid problem med barnets sömn

Anmälan görs i Kompetensportalen senast den 27/11 genom länkarna nedan:

För er som arbetar i regionen: [Länk till anmälan](#)

För er som arbetar på privat VC: [Länk till anmälan](#)