

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Med oss

## Les med oss!

Informasjon til lokallag som vil starte og drive Les med oss – et aktivitetstilbud for barn og unge der bøker og leseglede er i fokus.



# Les med oss!

Å skape leseglede og lese lyst kan bidra til bedre helse og livskvalitet. Lesing er bra for helsen. Det kan dempe stress, gi bedre søvn og holde hjernen aktiv. Men for å få alle disse fordelene må vi først vekke lesegleden. For mange barn starter den med høytlesning.

Når du leser for et barn, åpner du døren til nye historier og opplevelser. Barn utvikler språk, fantasi og nysgjerrighet – og får innsikt i andres tanker og erfaringer. Det hjelper dem å forstå både seg selv og verden rundt seg.

Gjennom Les med oss kan frivillige i lokallagene bidra til nettopp dette. Sammen kan vi skape lese lyst, gode møteplasser og gi flere barn tilgang til den fantastiske verdenen bøkene åpner – med en god helsebonus på kjøpet.



# Slik starter lokallaget Les med oss for barn og unge

Les med oss passer for barn i alle aldre, og kan gjennomføres på mange ulike måter.

## Slik kommer dere i gang:

- Lag et styrevedtak og bli enige om hvordan dere ønsker å ha aktiviteten.
- Legg aktiviteten inn i lokallagets aktivitetsplan og sett av midler i budsjettet.
- Velg aktivitetskontakt(er) som tar ansvar – det trenger ikke være noen fra styret.
- Kanskje et medlem eller noen i lokalsamfunnet som liker å lese for barn?
- Del på oppgavene. Lag en enkel plan eller turnusliste for hvem som har ansvar fra gang til gang.
- Registrer aktiviteten og få en velkomstgave.

## Før dere starter, kan det være lurt å tenke gjennom:

- Målgruppe og antall: Del gjerne inn i aldersgrupper, f.eks. tre til fem år og seks til ti år, og tilpass antall deltakere etter lokale og frivillige.
- Lokale: Lesestunden kan være på bibliotek, skole, barnehage, SFO/ AKS – eller ute! Mulighetene er mange.

- Tidspunkt og hyppighet: Velg faste tider som passer målgruppen, ukentlig eller månedlig.

Med god planlegging kan lokallaget skape hyggelige lesestunder for barn og unge.



## Boktips og høytlesning

Gode bøker skaper gode opplevelser! Velg bøker som passer barnas alder og interesser. Trenger dere inspirasjon? Besøk biblioteket, snakk med barnehager og skoler, eller se tipsene som ligger på medlemsnett. For de minste er billedbøker perfekte – pek på bildene og snakk om det dere ser.

Tre tips for deg som skal lese høyt:

- Les med den stemmen du har, og ikke vær redd for å lese høyt
- Ta små pauser underveis
- Vær åpen for innspill og spørsmål.

Slik blir høytlesning en hyggelig stund som gir barn leseglede og nysgjerrighet på bøker.

# Få med deltakere - informer lokalsamfunnet

For å få med barn og familier med på Les med oss, er det viktig å gjøre aktiviteten kjent.

- Plakater og oppslag: Heng opp informasjon der barn og foreldre ferdes – i barnehager, skoler, biblioteker og på lekeplasser
- Sosiale medier: Del informasjon på lokallagets Facebookside
- Lokale medier: Annonser i lokalavisa, under «Hva skjer» eller på nettsteder som UngFritid
- Snakk om det: Fortell om aktivitetene på samlinger i lokallaget – og bruk jungeltelegrafene!

Slik når dere ut, får med flere deltakere – og viser hvor morsomt og verdifullt Les med oss er!



# Trygge rammer for barn og frivillige

Når lokallaget arrangerer aktiviteter for barn og unge, er det viktig å følge noen enkle retningslinjer for sikkerhet og tillit.

- **Politiattest:** Alle med tillits- eller ansvarsrolle for barn under 18 år skal ha politiattest. Mer informasjon finner dere på medlemsnett.
- **Førstehjelp:** Vi anbefaler at lokallag som har aktiviteter for barn og unge tilbyr førstehjelpskurs til alle sine frivillige
- **Forsikring:** Barn og unge som deltar på Les med oss er forsikret gjennom en ulykkesforsikring. Forsikringen gjelder både under selve aktiviteten, og på reise til og fra. Det samme gjelder for de frivillige.
- **Foto og film:** Dere må alltid ha godkjent samtykke fra foresatte før bilder eller film tas og publiseres, spesielt for barn under 13 år.

Slik sørger vi for trygge, gode og ansvarlige aktiviteter for barn og frivillige.

**Registrer aktivitetskontakt på:**

[medoss@nasjonalforeningen.no](mailto:medoss@nasjonalforeningen.no)



# Nasjonalforeningen for folkehelsen



## Med oss

**Med oss** er organiserte aktiviteter i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag. Målet er å skape trivsel, fellesskap og inkluderende møteplasser. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud i nærmiljøet gir god folkehelse på tvers av generasjoner. God folkehelse skaper vi sammen!

## Bli med oss!