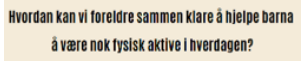
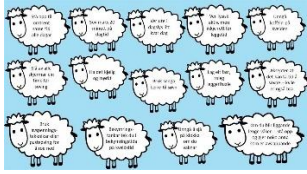


Foreldrekveld: Hjelp barn til god helse

Det du viser på skjermen:	Handling og tips
Eventuell egen PowerPoint for egen del av møtet	Ønske velkommen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk. Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet. Det er lurt å gjøre dette først om alle skal være samla. Alternativet er å ha felles temadel først, og så gå på ulike avdelinger.
Åpne nettsida	Introduser temaøkt: I denne delen av møtet skal vi bruke et opplegg som er laga av Livet&Sånn. Møtet kommer uten foreleser, men vi gjør så godt vi kan og bruker dette sammen. Vi skal se et par filmer, og snakke litt i grupper. Temaet er jo stort, men i denne boksen her ligger det tips til hvor en kan finne mer kunnskap om dette etter møtet.
	Temaet i dag er å hjelpe barna til god helse. Et veldig stort tema! Vi skal starte med å se en film om hvorfor fysisk aktivitet er så viktig i oppveksten: Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube
	La foreldra snakke sammen i grupper. Tenk breiere enn bare deltakelse i organisert idrett. Er det andre ting foreldre kan gjøre?
	En annen faktor som kan være avgjørende for helse og fungering i hverdagen er nok søvn. Gjerne 10–11 timer hver natt. Anbefalt leggetid for 10-åringer er omtrent 20.30–21.00. Hvordan kan foreldre hjelpe hverandre til å få til det? Er det lurt å ha avtaler om å ikke være sammen på nett etter kl. 19.30? Eller hva tenker dere? (snakke litt sammen eventuelt)
	Neste film handler mer om den psykiske helsa. Noe av det vi foreldre kan gjøre for å styrke barn sin psykiske helse er å prøve å forstå dem og vise at vi prøver å forstå: Forstå barnet (mentalisering) - YouTube
	Snakk litt sammen: hvordan påvirker måten vi tolker barnet måten vi møter dem på?
	Avslutt med å vise hvor foreldra kan finne dette på sida hjemme – og si at du vil sende lenke på e-post. Vis også at hjemmene kan følge resten av det trinnet gjør i Livet&Sånn, og at der er egne sider til hjemmene for hvert tema. Takk for at dere kom og vel hjem!