

Foreldrekveld: Hjelp barn til god helse

Det du viser på skjermen:	Handling Tips
Eventuell eigen PowerPoint for eigen del av møtet	Ønske velkomen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet. Det er lurt å gjere dette først om alle skal vere samla. Alternativet er å ha felles tema-del først, og så gå på ulike avdelingar.
Opne nettsida	Introduser temaøkt: I denne delen av møtet skal vi bruke eit opplegg som er laga av Livet&Sånn. Møtet kjem utan forelesar, men vi gjer så godt vi kan og brukar dette saman. Vi skal sjå eit par filmar, og snakke litt i grupper. Temaet er jo stort, men i denne gråe boksa her ligg det tips til kvar ein kan finne meir kunnskap om dette etter møtet.
	Temaet i dag er å hjelpe barna til god helse. Eit veldig stort tema! Vi skal starte med å sjå ein film om kvifor fysisk aktivitet er så viktig i oppveksten: Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube
<p>Korleis kan vi foreldre saman klare å hjelpe barna til å vere nok fysisk aktive i kvardagen?</p>	La foreldra snakke saman i grupper. Tenk breiare enn berre deltaking i organisert idrett. Er det andre ting foreldre kan gjere?
	Ein annan faktor som kan vere avgjerande for helse og fungering i kvardagen er nok søvn. Gjerne 10-11 timar kvar natt. Anbefalt leggetid for 10-åringar er omtrent 20.30 – 21.00. Korleis kan foreldre hjelpe kvarandre til å få til det? Er det lurt å ha avtalar om å ikkje vere saman på nett etter kl 19.30? Eller kva tenker de? (snakke litt saman eventuelt)
	Neste film handlar meir om den psykiske helsa. Noko av det vi foreldre kan gjere for å styrke barn si psykiske helse er å prøve å forstå dei og vise at vi prøver å forstå: Forstå barnet (mentalisering) - YouTube
	Snakk litt saman: korleis påverkar måten vi tolkar barnet måten vi møter dei på?
	Vis eventuelt denne før de sluttar av: Gaming som sosial plattform - YouTube Avslutt med å vise kvar foreldra kan finne dette på sida heime – og sei at du vil sende lenke på e-post. Vis også at heimane kan følgje resten av det trinnet gjer i Livet&Sånn, og at der er egne sider til heimane for kvart tema. Takk for at de kom og vel heim!