**Temamøde om kropsidealer**

**- for forældre til elever på 6. klassetrin på xxx Skole**

Kære forældre til elever i 6. klasserne på xxxx Skole. Vil I være med til at øge trivsel, selvværd og kropstilfredshed hos eleverne på 6. klassetrin? Så deltag i én times spændende temamøde!

**Temamødet finder sted**

**dato kl.XX.XX-XX.XX**

**på xxxxx Skole, lokale**

**adresse**

xxx Skole har valgt at sætte fokus på kropsidealer og selvværd i 6. klasse. Skolen er med i projektet ’Spejlven’ som har til formål at fremme accept af den naturlige krop og gøre op med urealistiske kropsidealer og herigennem bidrage til at højne trivsel, sundhed og selvværd hos børn og unge.

Eleverne har gennemgået en 2-timers workshop samt blive undervist i tilhørende undervisningsmateriale. På workshoppen kommer vi, i samarbejde med eleverne, omkring følgende temaer:

* Realistiske kropsidealer
* Kroppe på sociale medier
* Mangfoldige kroppe
* Selvværd og selvtillid

Samtidig afholder vi kursus for alle lærere og andre fagpersoner, fx sundhedsplejersken, som er tilknyttet klassen. Men vi har også brug for jer som forældre, da I er de vigtigste rollemodeller for jeres børn.

Kom derfor til en times intensivt temamøde, hvor vi vil gennemgå væsentlige pointer for, hvordan I kan bidrage til, at eleverne i jeres barns klasse opnår øget trivsel, øget selvværd og øget kropstilfredshed. Temamødet faciliteres af konsulenter fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade og Anti Doping Danmark.

På temamødet giver vi jer nye perspektiver på, hvordan vi kan forstå de udfordringer, som de unge kan møde i forhold til sundhed og kropsidealer samt ideer til, hvordan I kan snakke med de unge om disse udfordringer. Vi kommer blandt andet omkring følgende temaer:

* Madpakke og måltider i hjemmet
* Badning med andre
* Fra forening til fitness
* Sociale medier og digital adfærd
* Hvad kommunikerer du til dit barn,
når du taler om din egen og andres kroppe?

**Tilmeld dig temamødet ved at sende en mail til Kontaktpersons navn og mail, hvor du oplyser dit navn og din mailadresse.**

**Vi glæder os til at se jer!**