

## Beskrivelse

Vil din kommende 6. klasse have glæde af at sætte fokus på "den naturlige krop" - som kan være kontrast til SoMe billeder og forestillinger om hvordan man bør se ud? Så læs videre her..

*Spejlven* er målrettet elever i 6. klasse, tværprofessionelle fagpersoner samt forældre, og har til formål at fremme accepten af den naturlige krop og gøre op med de urealistiske kropsidealer og dermed bidrage til at højne trivsel, sundhed og selvværd hos børn og unge. Forløbene skal desuden bidrage til, at de unge har en god måltidskultur, bruger deres kroppe til fritidsaktiviteter samt kan gå i bad efter idræt og fritidsaktiviteter - uden skam.

## Forløbets indsatser

1. 2-timers (120 minutter) workshop for elever i 6. klasse (muligt med workshops for alle skolens 6. klasser)
2. Undervisningsmateriale til eleverne
3. 2-timers kursus for tværprofessionelle fagpersoner (gerne lærere og trivselpersoner i teamet eller på tværs af årgange)
4. Spejlven medvirker på forældremøde i 6. klasse

Det er en forudsætning for at deltage, at skolen samarbejder om hele konceptet. Det vil sige, at alle fire indsatser gennemføres.

## 1: 2-timers workshop for elever i 6. klasse

# Spejlven

Formålet med workshoppen er at hjælpe eleverne med at opbygge et positivt selvværd ved at forstå og forholde sig til krop og idealer – både deres egen og andres.

### **Workshoppen kommer omkring følgende temaer:**

- Kropsidentitet og kropsidealer
- Kroppe på sociale medier
- Mangfoldige kroppe
- Sundhed, selvværd og selvtillid

Workshoppen afholdes klassevis på skolen og faciliteres af kompetente og uddannede undervisere med en relevant faglig baggrund. Under workshoppen skal en lærer være til stede i lokalet som observatør, hvilket kan bidrage til, at klasserummet bliver et trygt rum, der fordrer dialog. I workshoppen inddrages eleverne aktivt gennem oplæg fra den eksterne underviser, diskussionsoplæg, billed- og videomateriale samt øvelser og lege.

## **2: Undervisningsmateriale til elever i 6. klasse**

Workshoppen suppleres med et undervisningsmateriale med øvelser, som lærerteamet kan bruge før og efter workshoppen i både den understøttende undervisning, dansk og idræt. Materialet fremsendes på mail ved booking af indsatserne. Undervisningsmaterialet er i tråd med folkeskolens nationale mål om at øge elevernes trivsel.

I workshoppen arbejdes der med temaer, som opfylder krav til Undervisningsministeriets fælles mål for fagene sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, dansk, idræt og historie.

Materialet er udviklet, så man kan udvælge de øvelser, der er relevante for den enkelte klasse. Skolen er ikke forpligtet til at arbejde med alle øvelser. Dette materiale er et tilbud, hvis man ønsker et længere forløb med fokus på krop og trivsel i sin 6. klasse.

## **3: 2-timers kursus for tværprofessionelle fagpersoner**

Vi afholder et 2-timers kursus på skolen for tværprofessionelle fagpersoner (lærere, pædagoger, AKT, sundhedsplejersker, PPR, SSP samt lokale ledere og trænere i idrætsforeninger og fitnesscentre). Mange unge dyrker idræt og fitness i deres fritid, og der er i foreningslivet en høj grad af kulturdannelse blandt de unge i forhold til fællesskab og tolerance. Det er derfor en del af projektet, at de lokale idrætsklubber og foreninger samt fitnesscentre inviteres til at deltage i kurset. Skolen er ansvarlig for at invitere relevante aktører til kurset, men skabelon til invitation kan findes under vedhæftede materialer.

Kurset afholdes af konsulenter fra Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade og Anti Doping Danmark, og finder sted på skolen. Skolen er ansvarlig for at stille et velegnet lokale til rådighed. (med it-udstyr (projektor og højtaler).

Kurset er udviklet i samarbejde med Specialuddannelsen til sundhedsplejerske (VIA University College, Århus) og vil bl.a. fokusere på:

- Kropsidealer og sundhedsadfærd
- Sociale medier
- Kammeratskab i klassen
- Træningsmiljøer
- Trivsel

#### **4: Forældremøde med forældre til elever i 6. klasse**

Skolen inviterer forældre til elever i 6. klasse til et forældremøde af en times varighed, der afholdes på skolen eller virtuelt. Der afholdes ét forældremøde for alle forældre på tværs af 6. klassetrin. Det er et frivilligt tilbud til forældrene. Forældremødet afholdes af konsulenter fra Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade og Anti Doping Danmark. Skabelon til invitation kan findes under vedhæftede materialer. På forældremødet afholdes et kort oplæg om opmærksomhedspunkter for forældre i forhold til krop, idealer og sundhed. Herudover vil der være mulighed for gruppediskussioner. Opmærksomhedspunkter for forældre i forhold til krop, idealer og sundhed:

- Hvad kommunikerer du til dit barn, når du taler om din egen og andres kroppe?
- Påvirkning fra søskende
- Madpakke og måltider i hjemmet
- Den digitale adfærd i hjemmet

#### **Efterbehandling**

#### **Evaluering**

For at måle om indsatsen har de ønskede effekter for målgruppen, indsamles progressionsdata om elevernes udvikling ift. trivsel, kropstilfredshed og selvværd. De 6. klasser, der deltager i workshoppen, skal besvare tre spørgeskemaer:

- Første spørgeskema besvares ca. én måned før afholdelse af selve workshoppen, fx i forbindelse med opstart af undervisningsforløbet.
- Andet spørgeskema besvares umiddelbart efter, at eleverne har deltaget i workshoppen. Dermed måles indsatsens umiddelbare effekter.
- Tredje spørgeskema besvares ca. 3 mdr. efter afholdelse af workshoppen og måler således indsatsens virkninger på længere sigt.

Klasselærerne fra 6. klasserne, der modtager indsatsen, vil ligeledes blive bedt om at besvare to spørgeskemaer. Disse spørgeskemaer vil blandt andet måle lærerens oplevelse af elevernes trivsel samt lærerens vurdering af projektets indsatsdele.

Der skal afsættes tid til, at eleverne kan besvare de tre spørgeskemaer i skoletiden.

#### **Formål**

Lavt selvværd kan få unge til at mistrives og isolere sig.

Forløbet skal 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.

Forløbet skal være med til at sikre, at børn og unge fortsat har lyst til at deltage i fritidsaktiviteter og socialt samvær med andre - også når de bliver teenagere, ligesom de skal have lyst til at deltage i det fællesskab, der opstår hen over frokosten i skolens kantine eller i badet efter træning.

#### Undervisningsmateriale

##### Skabelon til invitation til fagpersoner

[Hent fil](#)

##### Skabelon til invitation til forældre

[Hent fil](#)

#### Tilmelding

##### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Dato og klokkeslæt er IKKE relevant i tilmeldelsen. Forløbet kan afholdes og tilpasses til jeres behov.

Hvis I har lyst til at deltage i projektet eller har spørgsmål, kan I kontakte Mathias Hougaard på mail: mah [at] spiseforstyrrelse [dot] dk eller tlf. 40 33 97 32

Vi ser frem til at høre fra jer.

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker

### Periode

Hele året

### Dette forløb er gratis.

Spejlvæn er støttet af Nordea-fonden, Sundhedsdonationer fra Sygeforsikringen "danmark" Og Sundhedsstyrelsens pulje til "Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse".

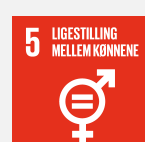
Projektet er udviklet i et samarbejde mellem Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade og Anti Doping Danmark med bidrag fra Dansk Skoleidræt og Specialuddannelsen til sundhedsplejerske på VIA University College Syddanmark. Indsatserne er et gratis tilbud til skoler og kommuner

### Emneområde

Trivsel og socialt samvær  
Sundheds- og seksualundervisning

### Fag

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab  
Understøttende undervisning



## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg