

Inspiroiva teko -kortit

Keskustele ystävien kanssa

Kannusta ystäviäsi sanomaan positiivisia, kannustavia asioita toisistaan ja vastustamaan kiusaamista. "En välitä miltä hän näyttää - olen hänen ystävänsä, koska hän on kiltti ja hauska. Keskustellaan siitä, mitä teemme koulun jälkeen sen sijaan!"

Puhe koulussa

Käytä koulussa puheenvuoro, jossa kerrot, että "Se mitä on sisällä, on tärkeintä. Ulkonäkö ei ole tärkein asia!"

Kerro perheellesi kauneusihanteista

Esimerkiksi: "Kauneusihanteet ovat kuvia ja viestejä, joita näemme kaikkialla. Ne kertovat meille, että meidän pitäisi näyttää tietyn mallin mukaiselta. Tämä on mahdotonta ja tekee ihmisistä niin onnettomia. Jokainen saa näyttää juuri siltä kuin näyttää, tärkeämpää on mitä olemme sisältä."

Kirjoita ja julkaise runoja

"Olen erityinen

Olen ylpeä itsestäni

Kukaan ei ole kuin minä

Pidän itsestäni..."

Viestit peileissä

Jätä peileihin viestejä, joissa kannustetaan huomaamaan mukavia asioita omassa kehossa.

Viesti ystävälle

Kerro ystävillesi kuinka haitallisia kauneusihanteet voivat olla ja miten huolehtia itsestä.

Julisteet ja t-paidat

Käytä T-paitoja tai kiinnitä julisteita, joiden avulla lisätään tietoisuutta positiivisista kehoasioista.