



Dans utan krav är en dansinsats byggd på metoden Dans för Hälsa. Metoden bygger i sin tur på en forskningsstudie kallad Dansprojektet.

Syftet med insatsen är att med kravlös dans förebygga stressrelaterade besvär och öka den psykiska hälsan bland tonårstjejer i årskurs 6-9 på grundskolan.

Dans utan krav riktar sig till tjejer som återkommande har besvär med:

- Stress
- Höga krav på sig själva
- Trötthet, sömnbesvär
- Nedstämdhet / oro
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Ont i nacken, ryggen
- Utanförskap

Till dig
som är
vårdnadshavare

Resultatet av studien visar att den självupplevda hälsan hos tonårstjejer som deltog i kravlös dans ökade och att kroppsliga och emotionella besvär orsakade av stress minskade.

Upplägg

Dansen är gratis och denna termin hålls danspass två gånger i veckan i ca 12 veckor med uppehåll vid skollov.

Tid: Tisdagar kl 15.00- 16.15 och onsdagar kl 16.00-17.15.

Plats: Danslokalen 'Bubblan' på Prästgårdsgatan 4 i Alunda.

Elever boende utanför Alunda kommer erbjudas skjuts till och/eller från dansen.

Alundaeleverna som slutar tidigare är välkomna till danslokalen direkt efter skolan, där instruktör finns på plats. Frukter erbjuds vid varje tillfälle.

Varje tillfälle innehåller uppvärmning, lekfulla övningar, dans och avslappning.

Fokus ligger på rörelseglädje och kravlöshet. Inga uppvisningar. Inga förkunskaper behövs.

Vi dansar i sköna kläder och gärna barfota, så inga speciella danskläder behövs.

Dansen leds av Anna Widing och Carola Rydh; utbildade dansinstruktörer inom Dans för hälsa.

Anmälan

Anmälan görs via skolsköterska, kurator eller mentor på skolan.

Du som vårdnadshavare är viktig

Du som vårdnadshavare är viktig för att motivera och peppa för att ditt barn ska komma igång med dansen och sedan hålla i och dansa regelbundet under hela terminen.

Tack för ditt engagemang!

Har du har frågor är du välkommen att kontakta Anna Widing, projektledare och dans-för-hälsa-instruktör på e-post: anna.widing@edu.osthammar.se eller mobil: 0704-676703.

För mer information om Dans för Hälsa, gå gärna in på: www.dansforhalsa.se