



Till personal inom skolor i Bollnäs kommun

Dans för Hälsa Bollnäs

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad insats som grundar sig i studien Dansprojektet. Studien har visat att tonårsflickor som dansar kravlöst regelbundet två gånger i veckan ökar sin självskattade hälsa och att kroppsliga och emotionella besvär orsakade av stress minskar.

Jag har känt mig mer bekväm med att röra på mig, och mer bekväm i min kropp. Det har även varit ett viktigt avbrott från skolan och stressen.

Syfte

Syftet med dansen är att förbättra den psykiska hälsan hos tonårsflickor från årskurs 6 till årskurs 9 på grundskolan. Dans för Hälsa Bollnäs riktar sig till tonårsflickor som har återkommande besvär med:

- stress
- höga krav på sig själv
- trötthet, sömnbesvär
- nedstämdhet, oro
- ont i magen
- ont i huvudet/nacken/ryggen

Upplägg

Under våren 2024 erbjuds Dans för Hälsa Bollnäs på Bollnäs Sporthall på tisdagar och torsdagar kl. 16.15–17.30. Varje danstillfälle innehåller kravlös dans och avslappning. Alla kan vara med. Fokus kommer att ligga på rörelseglädje och inte på prestation.

Rekrytering

Vet du någon som du tror skulle passa att vara med? Som pedagog kontaktar du enklast någon i elevhälsan. Du kan också be eleven att själv ta kontakt med skolans skolsköterska eller kurator för att få mer information och hjälp att anmäla sig.

Tack för att du bryr dig!