

Bara Dansa

Syfte

Syftet med dansen är att förebygga psykisk ohälsa bland flickor i åldern 14-19 år. Bara Dansa riktar sig till flickor som återkommande har besvär med:

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

Från början var detta ett projekt som var med i en forskningsstudie. Nu är studien klar och resultatet från Anna Dubergs forskning visar att den självskattade hälsan ökade och att stressrelaterade besvär i kroppen såsom huvudvärk och magbesvär minskat.

Upplägg

Under våren 2018 kommer två danstillfällen per vecka att erbjudas i Engelbrektskolans danslokaler, tisdagar och torsdagar kl. 17.00–18.15. Varje tillfälle innehåller kravlös dans och avslappning. Frukter och dryck erbjuds. Teman såsom afro, funk, street, jazz och även eget skapande med enkla steg kommer att prövas på. Alla kan vara med. Fokus kommer att ligga på dansglädje och inte på prestation. Dansen leds av erfarna dansinstruktörer utbildade av Dans för hälsa.

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!

Här kommer information om Bara Dansa. Informations finns också på orebro.se/baradansa