



• Selvværd • Yoga • • Mindfulness •

for børn med overvægt i 3.-8. klasse

Tilbud til dig der har lyst til at
prøve noget sjovt

Hold for elever i 3.-8. klasse

Information til forældrene

- Der indgår Yoga, Mindfulness og Trivselscoaching
- Yogaen udvikler børnenes kropsforståelse på en sjov måde via leg
Gennem legen hvor alle kan deltage hjælpes jeres barn til at komme i bedre kontakt med sin krop og sig selv, så det lettere kan håndtere vanskelige følelser som vrede, ængstelse, tristhed og bekymring.
Fysisk og mental sundhed er vigtig for børn og kan udvikles via øget bevidsthed og leg.
- Mindfulness der har fokus på koncentrations øvelser, og Body Scan som øger den indre ro
Via Mindfulness opnår børnene en indre øget ro ved hjælp af koncentrations øvelser og Body scan.
Mange forældre oplever deres barn forsvinde helt væk i et computerspil, mobilen, iPad'en eller tv'et. De fleste børn kan også klare at holde opmærksomheden på lystbetonet leg længere tid. Anderledes er det ofte, hvis I som forældre eller læreren beder børnene om at sætte sig ned og koncentrere sig om noget, som de ikke selv har bestemt. Det er der ikke noget underligt i, for rigtig mange børn har ikke lært det.

- **Trivselscoaching i børnehøjde styrker selvværdsfølelsen og udvikler de sociale færdigheder**

Overvægt hos børn påvirker ofte deres selvværd, og det fylder rigtig meget i barnets hverdag.

Der benyttes anerkendende coachende værktøjer der øger børnenes selvværdsfølelse og deres sociale færdigheder.

Vi kan hjælpe børnene til at trives, ved at have et positivt fokus og derigennem udvikle deres selvværd, ingen børn kan alt, alle børn kan noget. Børnene øver at have sunde grænser, at være mere kreative og styrke deres sociale kompetencer.

Selvværd, Yoga og Mindfulness

Hold for elever i 3.-8. klasse

Tid og sted: Tirsdage kl. 15-16

Gyngemosehallen

Gyngemose Parkvej 28, 2860 Søborg

Tilmelding: Hos sundhedsplejersken på skolen eller underviser Heidie Graversen, som træffes hver tirsdag på telefon 22 35 49 49

Hvad laver vi på holdet?

Vi har det sjovt, og det vi laver er ikke svært.

Vi bevæger os og har det sjovt samtidig med du lærer at mærke hvor sej, stærk hurtig og smidig din krop er. Vi skal dyrke Yoga, lave styrke øvelser, lege og lære at mærke roen.



Dit selvværd og sundhed er vigtigt, så vi taler om, hvordan du har det i skolen og hvad gode venskaber er. Hvornår du har det rigtig godt, og hvornår du er trist. Vi gør det for at du får det godt med dig selv og dine venner.

Du lærer at hvile i dig selv med indre ro og styrke, så du kan fungerer godt, blive bedre til at lære og være i balance, så du trives i hverdagen.

Vi træner i at have et positivt fokus og derigennem udvikle din kropsforståelse og din selvfølelse. Husk du er ikke alene for ingen unge kan alt, alle unge kan noget!

Så kom vær med og prøv noget nyt.

Mød op i noget tøj, du har det rart i.

Gladsaxe Kommune
Sundhedsplejen
Rådhus Allé 7, 2860 Søborg

gladsaxe.dk/sundhedspleje
Telefon: 39 57 54 71
Mail: sundhed@gladsaxe.dk