

# Seminardag på KP – Sundhedsfremme og bevægelse

**Velkommen til det, at have sundhedsfremme i fokus med fysisk aktivitet, leg og bevægelse.**

**Koppen i fokus:** er noget af det vigtigste når vi snakker ind i sundhedsfremme. Smilebåndende skal i brug for at udløse endorfiner, og derudover er det vigtigt, at kroppen er frisk og veludhvilet. Ligeledes har fået nok væske og energi forud for det, at skulle være fysisk aktiv, da hjernens funktion er at styre kroppen.

Hjernen kontrollerer og regulerer kroppens funktioner og bearbejder og lagrer indtryk og erfaringer, og det er derfor sundt at lege og bevæge sig for at udvikle sundhedsfremme indenfor flere parametre.

## Den 1. aktivitet

Her vil deltagerne blive uddelt i hold af 4-5 personer, hvorefter reglerne for legen præsenteres:

*Legen:* der bliver sagt højt hvilket antal af hænder og fødder der må berøre jorden pr. gruppe, hvorefter gruppen siger ordet "færdig" højt. Alle grupper skal godkendes før næste runde kan starte.

*Formål:* det gælder her om at samarbejde og kommunikere for at løse opgaven.



## Den 2. aktivitet

Alle elsker jo en god omgang frugtsalat, og derfor skal der nu uddeles frugt til frugtsalaten før den kan mikses.

Alle stiller sig ved en kegle, hvorefter legen præsenteres og frugterne uddeles:

*Legen:* alle deltagere får tildelt en frugt, her; æble, pære og banan. En person bliver taget fra cirklen, hvorefter der også fjernes en kegle. Personen der nu er i midten, råber en af de 3 frugter højt. De der har den påtalte frugt skal nu bytte plads inden fangeren (personen i midten) nupper en af de ledige pladser. Hvis ikke man når hen til en ny plads, inden alle pladser er optaget, er man den nye fanger.

Råbes der frugtsalat, bytter her alle frugter (personer) pladser. Man må ikke bytte plads med sidemanden.

*Tiltag:* for at udvikle på legen bliver der efter 7-10 min tillagt en ekstra regel. Man skal nu flytte sig til højre, hvis keglen ved siden af er ledig, og sådan fortsættes det indtil runden er slut – dette gør, at alle er deltagende hver runde.

*Formål:* det gælder om at være opmærksom og lytte efter hvad der bliver kommunikeret, og være hurtig til at finde en ny plads, hvis ikke man vil være fangeren i midten 😊

