

## VÄLKOMMEN PÅ RÖRIS UTBILDNING!

För att få in rörelse som en aktiv del av skoldagen kan nu alla lågstadieskolor investera i ett verktyg att använda tillsammans med eleverna.

Folkhälsan samarbetar med Friskis&Svettis Stockholm och bjuder nu in till en halv dag med inspiration för dig som vill jobba med rörelse på lågstadiet. Kursen ordnas för första gången i Finland och vänder sig till skolor och lärare eller annan skolpersonal som vill börja använda verktyget Röris.

Kursdatum hösten 2010:

Måndagen den 13.9 i Åbo, klockan 12.00 – 15.30 på Folkhälsans Kvartersklubb, Auragatan 1B vån 4

Tisdagen den 14.9 i Österbotten, klockan 13.00-16.30 på Norrvalla, Vörå

### VERKTYGET

Röris är ett rörelseprogram till musik. Det är uppdelat i olika delar: pigg, stark, smidig, långsam, snabb, mjuk och avspänd.

Delarna kan användas en och en och tar då 2-3 minuter, eller tillsammans som en 20 minuters helhet.

Du ska kunna bryta en lektion med Röris när barnen behöver få utlopp för sin energi, eller öka koncentrationen. Röris passar lika bra på rasten som på eftis. Musik, lust och rörelse fungerar både inne och ute under hela året. Materialet riktar sig i första hand till årskurs F-3, men fungerar även på de högre årskurserna.

Läs mer om Röris på

[www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



### KUR SINNEHÅLL

- Föreläsning "Rörelsens betydelse för inläring" med Susanne Wolmesjö
- Noggrann genomgång av Röris 5.
- Fika, smått och gott serveras i pausen

### PRIS

Grundkurs och material: 50€ per lärare

Fakturering sker i efterhand. I priset ingår varsitt paket Röris 5, bestående av musik-cd med instruktioner och en plansch med illustrationer, samt en folder med information och tips.

### ANMÄLAN

Anmäl till Erika Fogelberg på [erika.fogelberg@folkhal-san.fi](mailto:erika.fogelberg@folkhal-san.fi)

Viktigt att du anger namn på kontaktperson, skola, deltagande lärare och faktureringsadress.

Sista anmälningsdag: 1.9 2010.

### ÖVRIGT

Ta med mjuka kläder som det är lätt att röra sig i. Det blir svettigt! På kursen har du även möjlighet att köpa Röris 3 och Röris 4.

Vid frågor: [erika.fogelberg@folkhal-san.fi](mailto:erika.fogelberg@folkhal-san.fi) eller tel: 044-788 1103

