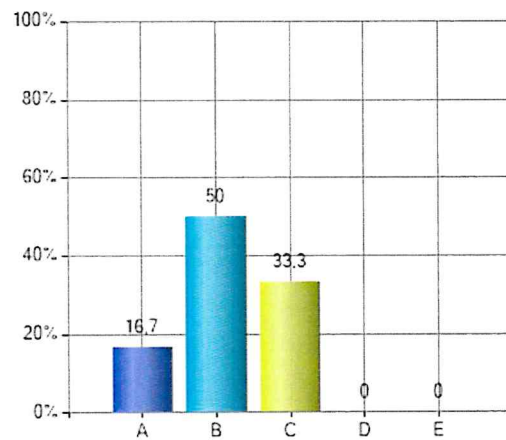
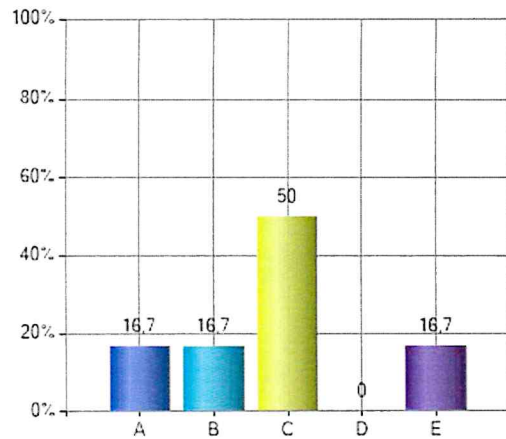




# Dans för hälsa Gävle 2023-2024

---

*Ridare H4  
Kvartalsrapporten*

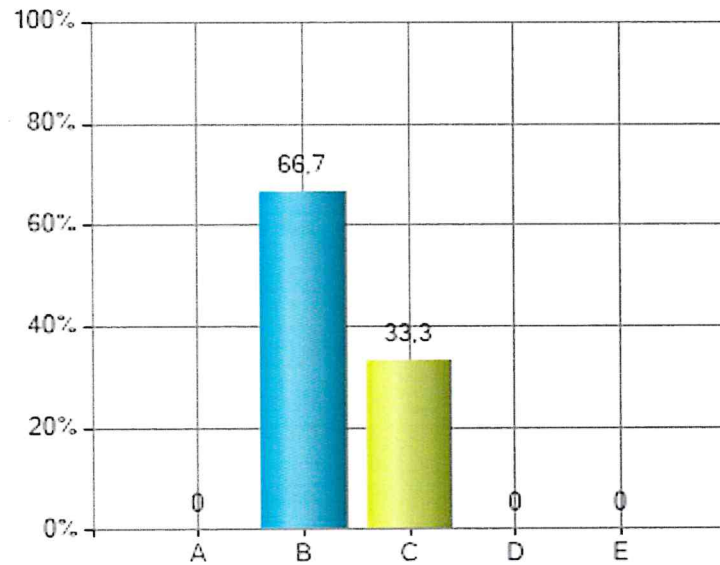


- **Deltagarnas självskattade hälsa.**

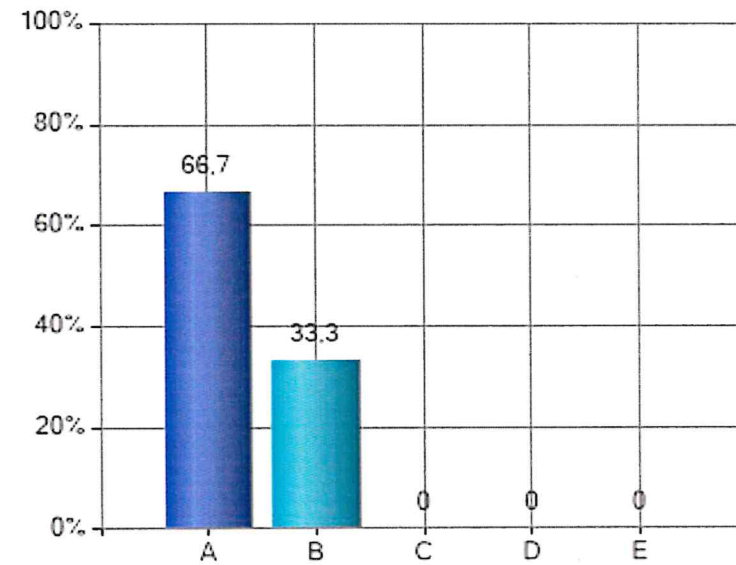
- A: Mycket bra
- B: Bra
- C: Varken bra eller dåligt
- D: Dåligt
- E: Mycket dåligt
- Den översta bilden visar skattning i början av terminsstart och bilden under visar uppskattad hälsa vid sista danstillfället. Deltagarna har utövat Dans för hälsa under två terminer.

**Smärta i mage eller buk (magont):** A: Inte alls, B: Lite, C: En del, D: Mycket, E: Väldigt mycket

**Uppskattning vid terminsstart**

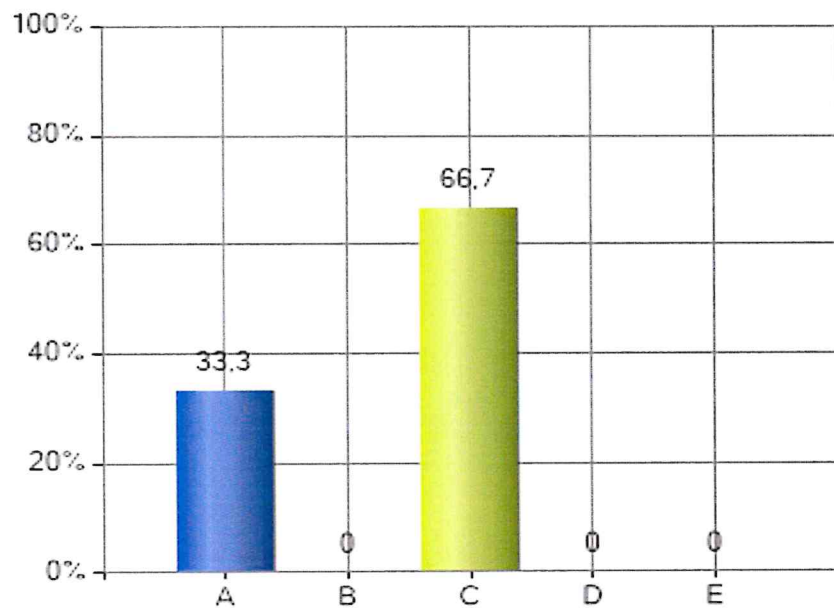


**Uppskattning vid avslutning**

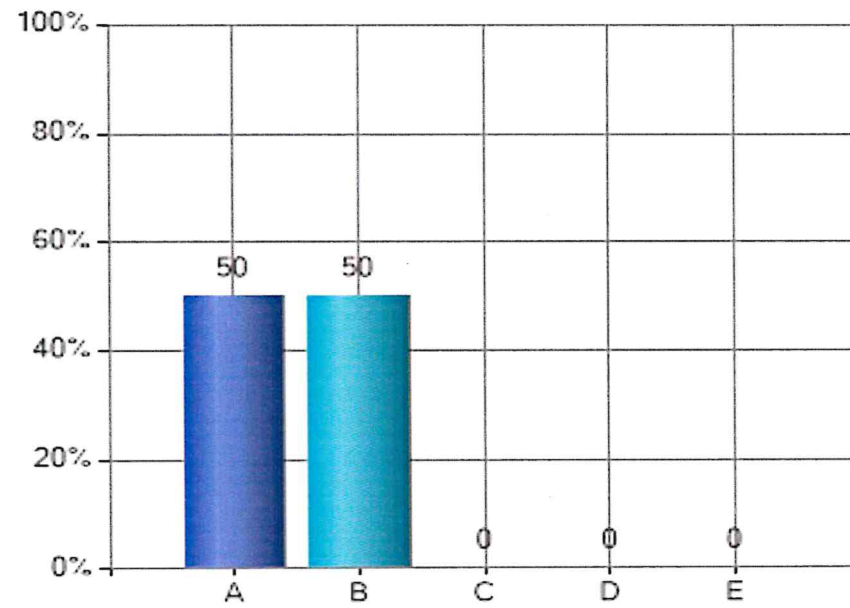


**Huvudvärk: A: Inte alls, B: Lite, C: En del, D: Mycket, E: Våldigt mycket**

**Uppskattning vid terminsstart**

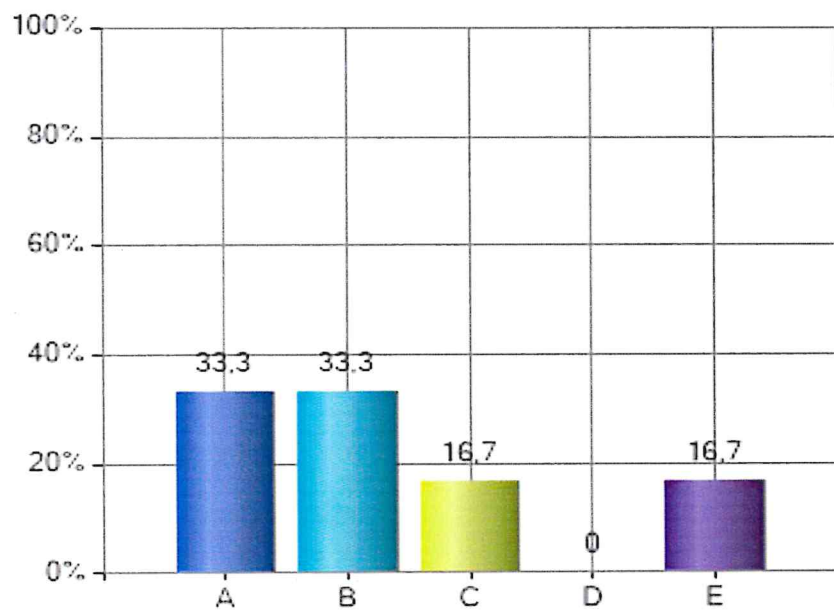


**Uppskattning vid avslutning**

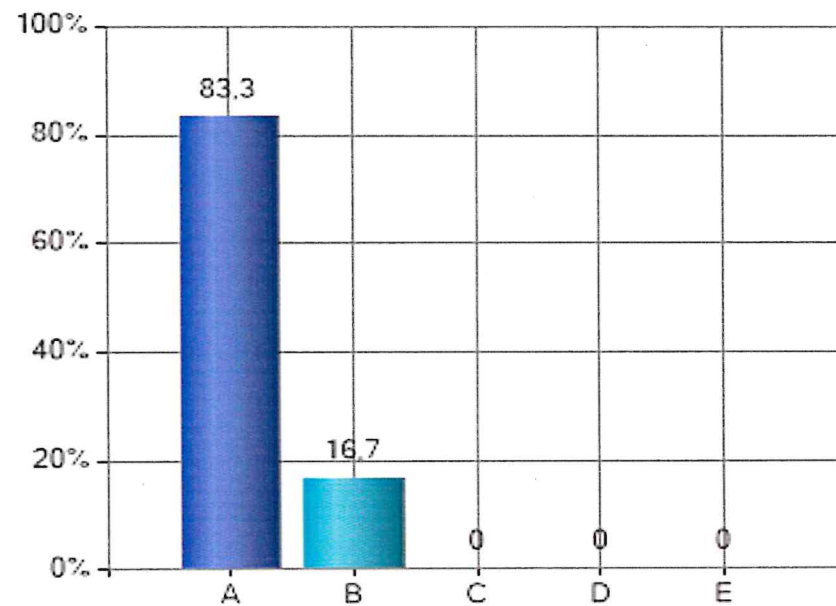


**Svimmingskänsla eller yrsel (känt dig svimfärdig eller yr):** A: Inte alls, B: Lite, C: En del, D: Mycket, E: Våldigt mycket

### Uppskattning vid terminsstart

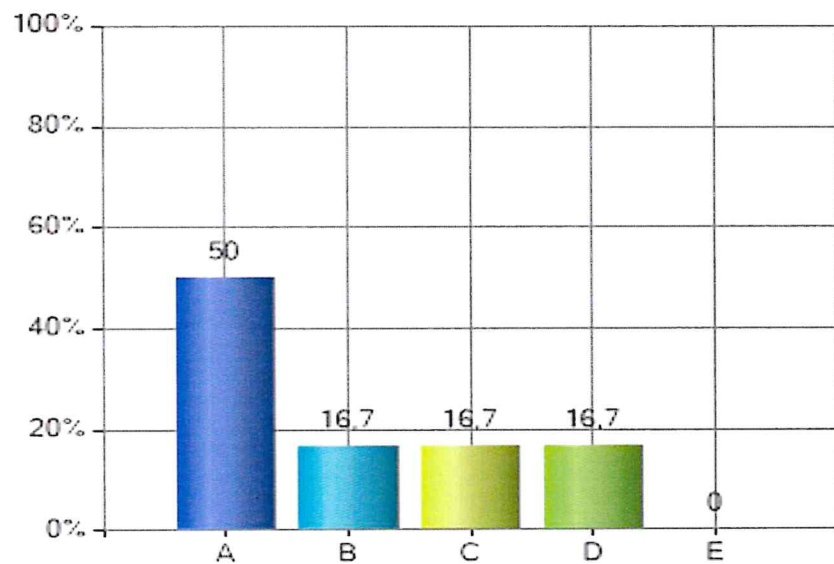


### Uppskattning vid avslutning

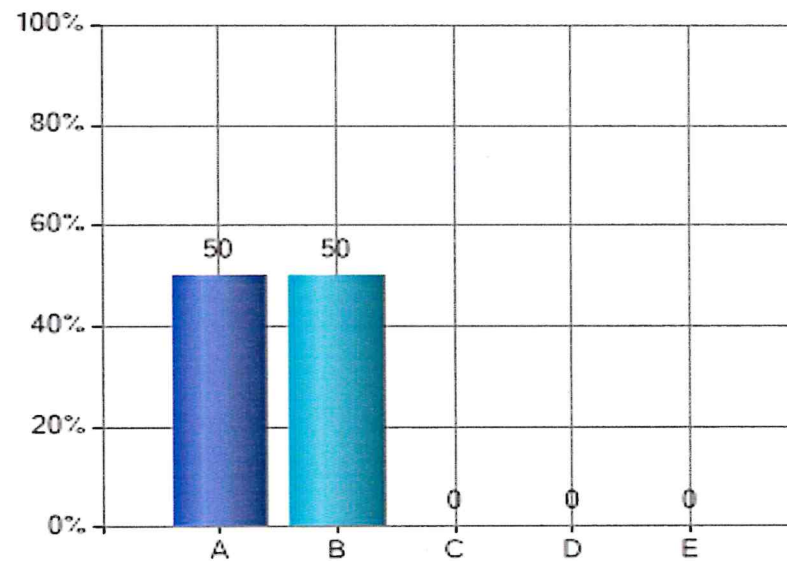


**Hjärtat slår för fort, även när du inte motionerar: A: Inte alls, B: Lite, C: En del, D: Mycket, E: Våldigt mycket.**

### Uppskattning vid terminsstart

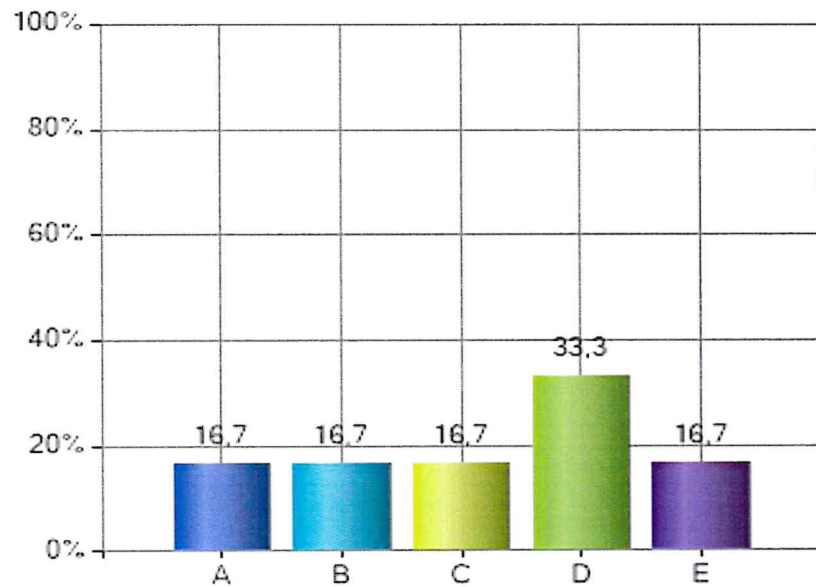


### Uppskattning vid avslutning.

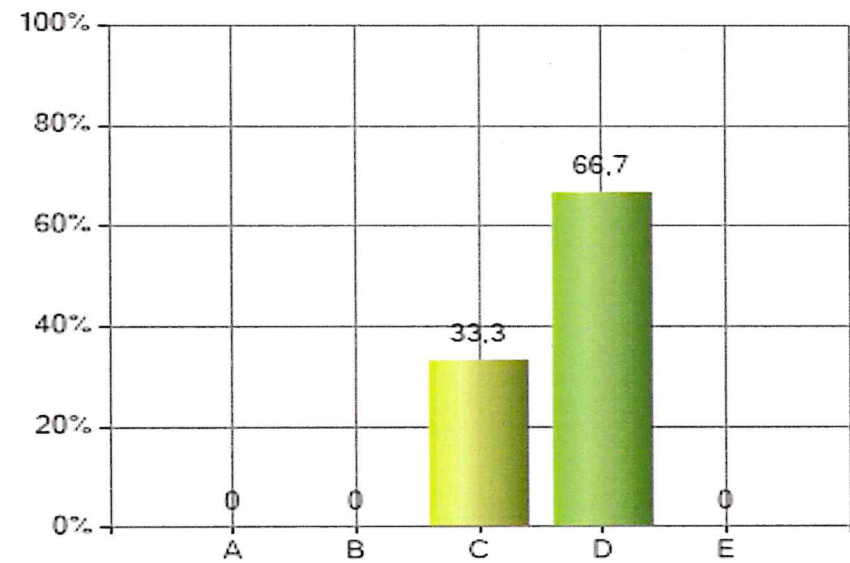


**Andra i min ålder tycker om mig:** A: Håller inte alls med, B: Håller inte med, C: Varken håller med eller inte, D: Håller med, E: Håller helt med

### Uppskattning vid terminsstart

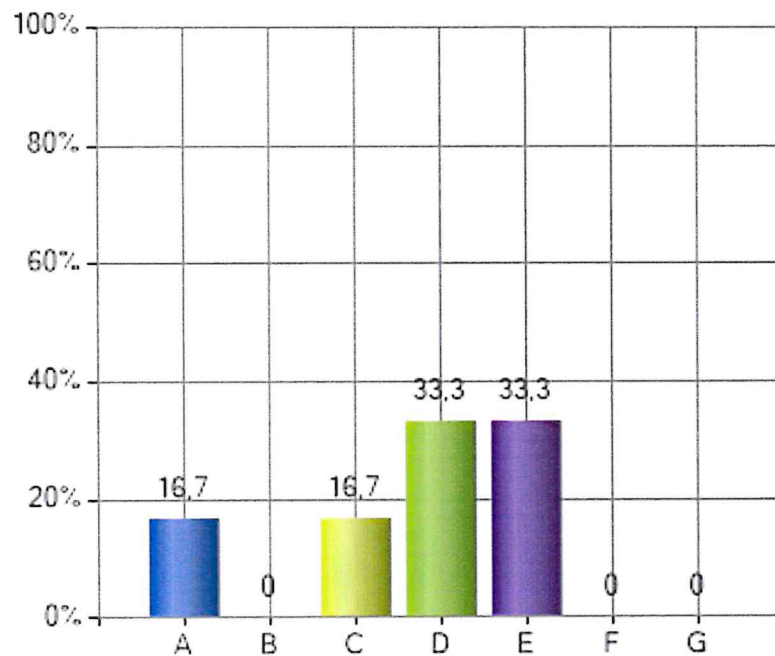


### Uppskattning vid avslutning

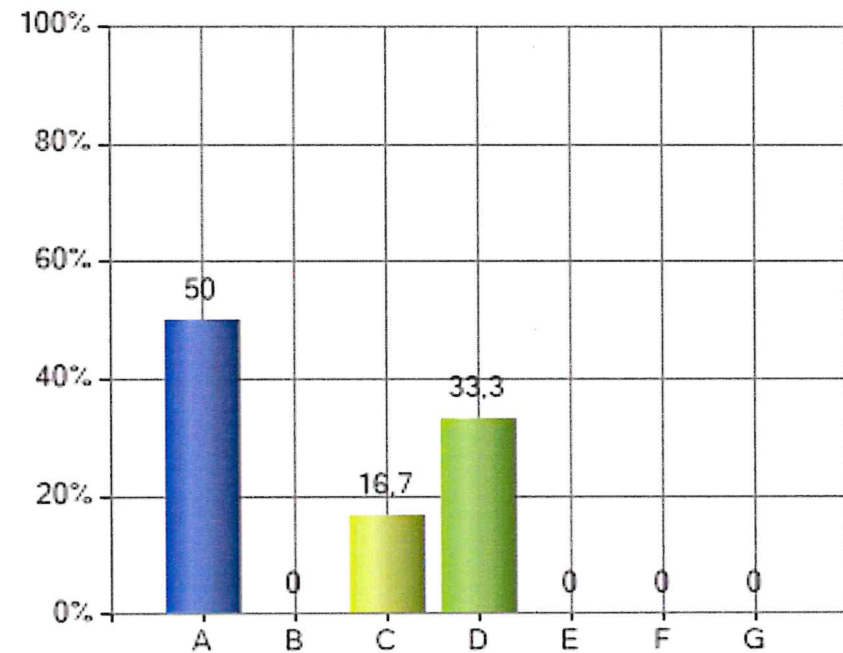


**Hur ofta är du frånvarande del av dag i skolan?:** A: Aldrig, B: Någon gång under terminen, C: En gång i månaden, D: 2-3 gånger i månaden, E: En gång i veckan, F: Flera gånger i veckan, G: Går inte i skolan alls.

### Uppskattning vid terminsstart



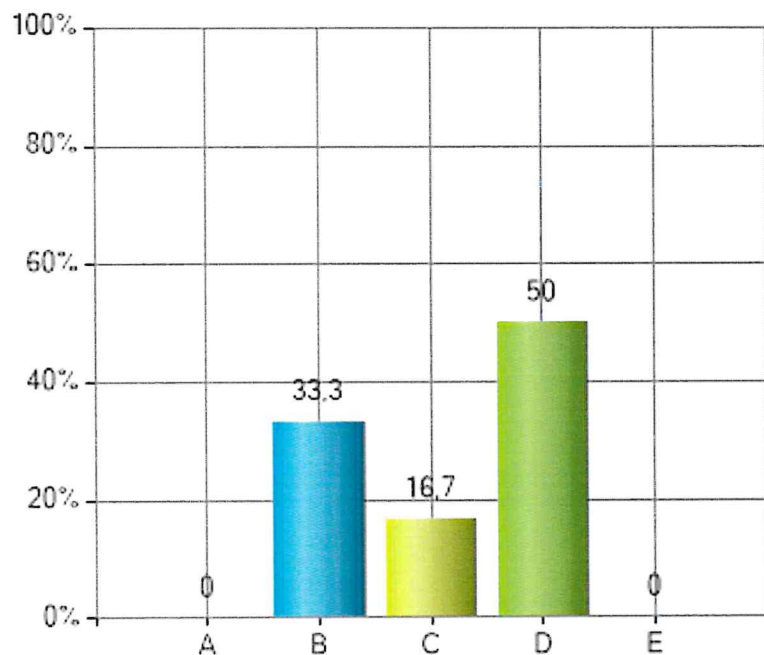
### Uppskattning vid avslutning



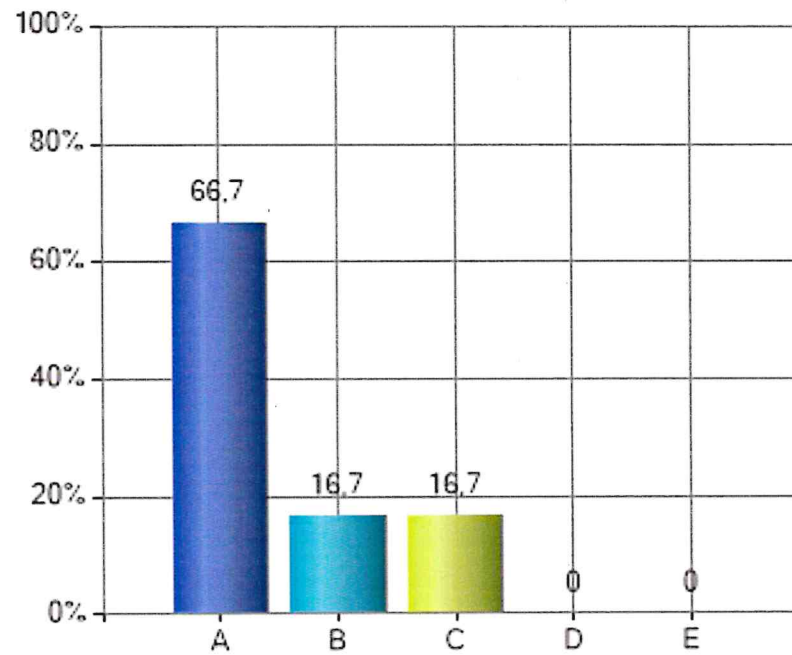


**Orolig.** A: Jag känner mig inte orolig idag, B: Jag känner mig väldigt lite orolig idag, C: Jag känner mig lite orolig idag, D: Jag känner mig ganska orolig idag, E: Jag känner mig mycket orolig idag.

### Uppskattning vid terminsstart

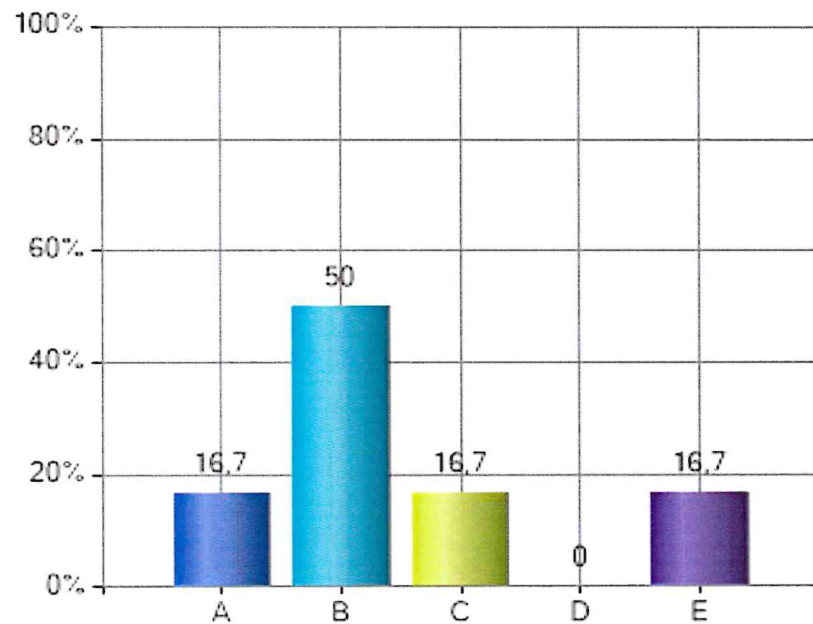


### Uppskattning vid avslutning

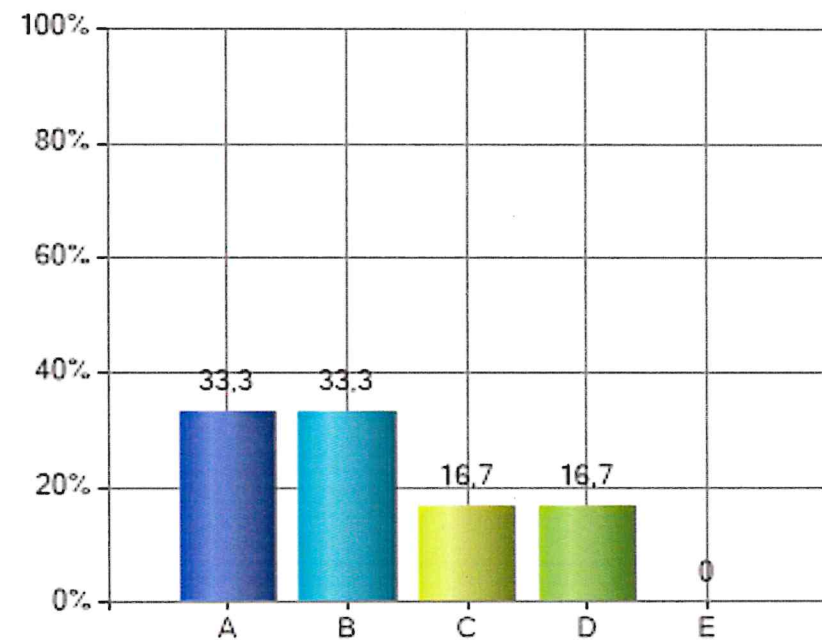


**Skolarbete/läxor:** A: jag har inga problem med skolarbete/läxor idag, B: Jag har få problem med skolarbete/läxor idag, C: Jag har en del problem med skolarbete/läxor idag, D: Jag har många problem med skolarbete/läxor idag, E: Jag kan inte alls göra skolarbete/läxor idag.

### Uppskattning vis terminsstart

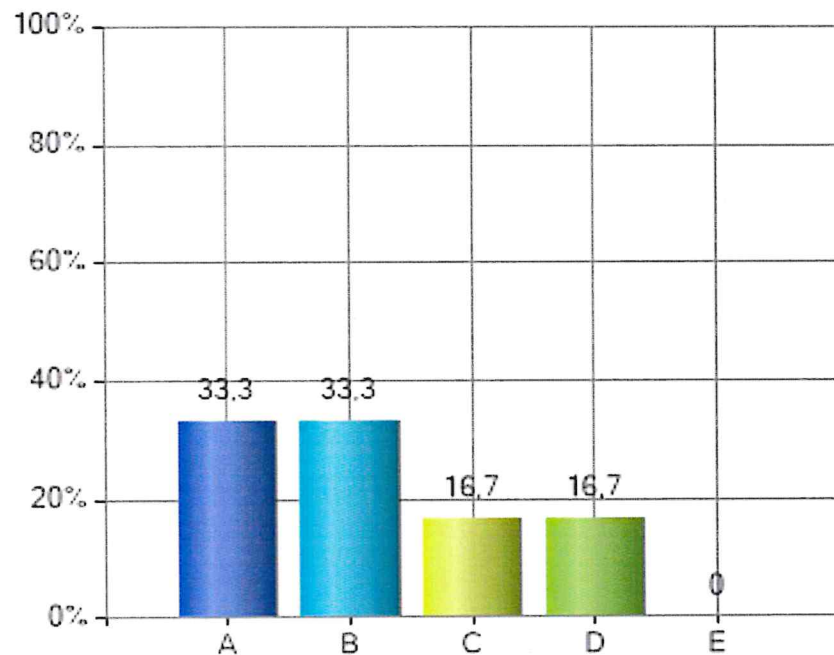


### Uppskattning vid avslutning

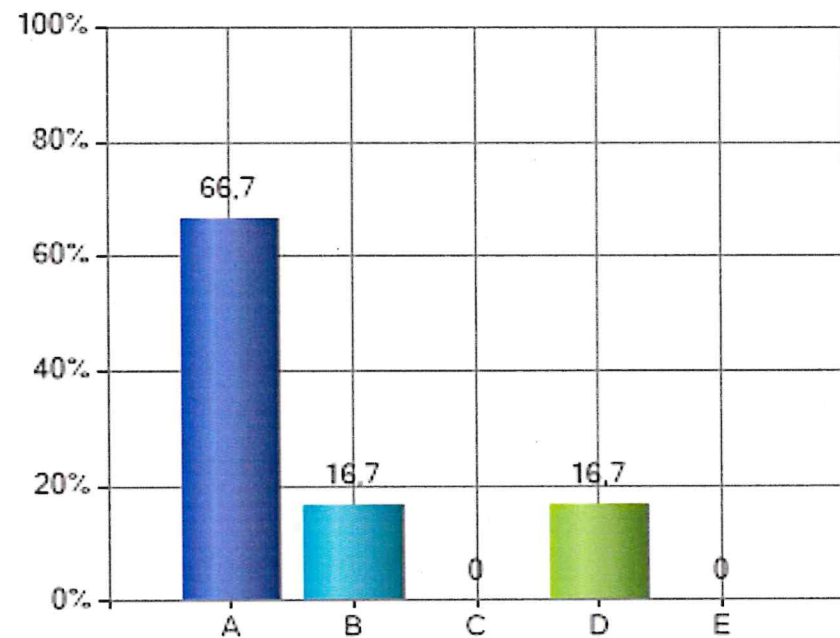


**Aktiviteter:** A: Jag kan vara med i vilka aktiviteter som helst idag, B: Jag kan vara med i de flesta aktiviteterna idag, C: Jag kan vara med i en del aktiviteter idag, D: Jag kan vara med i få aktiviteter idag, E: Jag kan inte alls vara med i aktiviteter idag.

### Uppskattning vid terminsstart

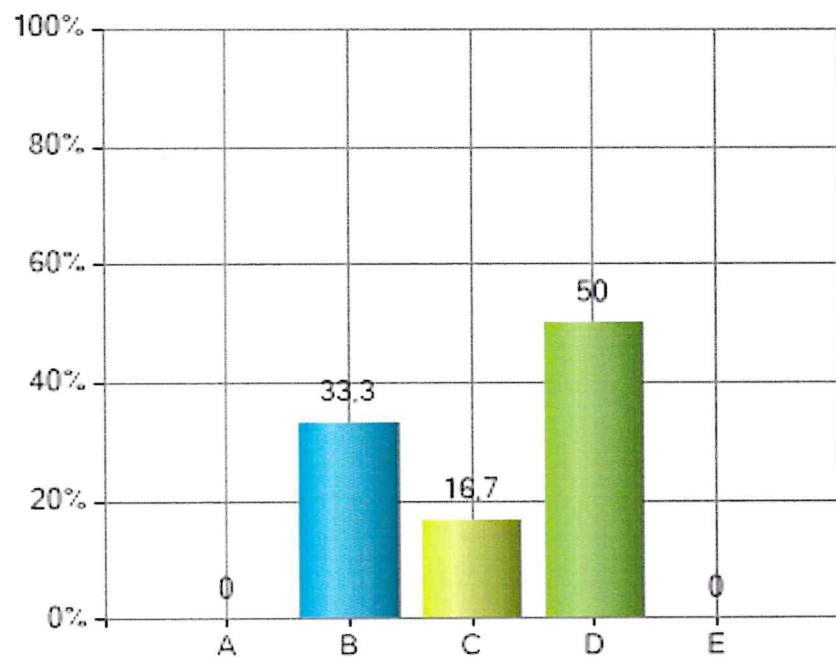


### Uppskattning vid avslutning

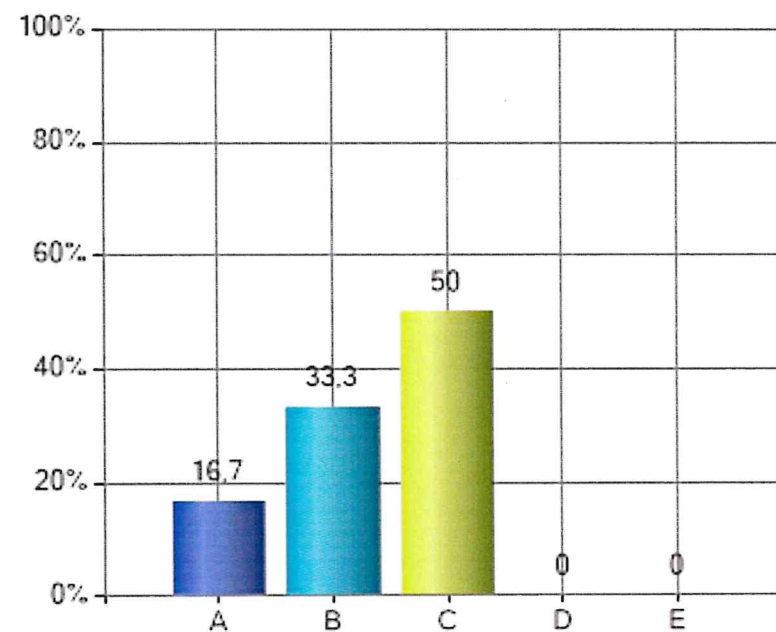


Hur nöjd/missnöjd är du med din sömn? A: Mycket nöjd, B: Nöjd, C: Varken eller, D: Missnöjd, E: Mycket missnöjd.

### Uppskattning vid terminsstart



### Uppskattning vid avslutning



# Fritextsvar från deltagare:

- Det har varit bra för mig för att få röra mig och tänka på annat.
- SÅÅÅ kul, vid vissa fall längtade jag tills det börjar
- Bra med rutin av träning. Bra tider så jag kunna närvara. Bra att utvecklas inom dans utan pressen som ofta finns.
- Jag har blivit glad efter varje pass. Har jag haft en tuff dag och är irriterad blir jag ändå glad efter dansen. Det har också varit
- skönt att stå utanför spegeln eftersom jag känner att jag behöver prestera annars. Det jag tycker har varit mest utmanande är
- när man ska improvisera, då jag inte är så bra på det.
- Det var bra för mig att få rutiner med rörelse. Danserna har varit lagom svåra. Vissa kanske svårare men jag vet att det ej är
- danssuppvisning. Avslappningen jätteskön och bra för nu har jag lärt mig stretchövningar jag kan göra hemma. Funderar på att
- börja dansa som träning. Allting blir roligt med musik.
- Jättebra! Alltid sett fram emot det och lämnat med ett leende.

