



Barnens tankesmedja Challenge

DANSEN HURRA!

Att dansa skapar endorfiner i kroppen och ger en positiv energi. I den här utmaningen ska ni lära er koreografin till låten Hurra. För den som vill finns det även gratis noter att beställa.

Så här går utmaningen till:

Koreografin till låten Hurra finns inspelad på två olika sätt.

1. Som en instruktionsvideo där koreograf Annasara går igenom dansen steg för steg.

[Här hittar du instruktionsvideon.](#)

2. Som en musikvideo där dansen finns i sin helhet.

[Här hittar du dansen i sin helhet.](#)

Välj om du som ledare lär dig dansen på egen hand och därefter lär ut koreografin till barnen, eller om ni lär er av Annasara via storbild. Ett tredje alternativ kan vara att lära sig dansen direkt av dansgruppen, ett upplägg som liknar tv-spelet Just Dance.

Noter till låten finns även att beställa via unni.jonsson@diakonia.se

Detta behövs:

- Högtalare
- Projektor eller annan stor bildskärm
- Noter (valbart om ni även vill lära er sången)

Hurra

Text och musik: Cajsa Tengblad

Instrument, mixring och mastering: Sören Ylenfors

Sång: Mimmi Ylenfors

Koreografi: Annasara Yderstedt

Mål nummer 3

God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling. Människors hälsa påverkas av olika faktorer och mål 3 inkluderar alla dimensioner av hälsa och människor i alla åldrar.

3 GOD HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



UPPLÄGG



Samla gruppen.



Gå igenom hur utmaningen går till.



Genomför utmaningen.



Prata fritt med barnen utifrån reflektionen på nästa sida.



DANSEN HURRA!

Reflektion

Texten nedan är ett förslag till reflektion, men det blir allra bäst om du som ledare berättar med dina egna ord. Ställ de frågor som passar din grupp och lägg upp det på det sätt som passar er bäst.

Att dansa är ju väldigt roligt. Och bra för kroppen! Vi mår bra av att röra på oss. I Bibeln (1 kor 6:20) står det att vi ska ära Gud med vår kropp. Att vi helt enkelt ska säga tack och hurra för att vi lever! Har du något du vill säga tack för idag? (Låt barnen svara)

Gud tycker att var och en av oss och just våra kroppar är oslagbara och underbara. Därför behöver vi ta hand om våra kroppar. Till exempel genom att dansa eller andra idrotter. Är det någon som spelar fotboll här? (Låt barnen svara)



Det gör barnen i Demokratiska republiken Kongo också! På Idrottsskolan i Kimpese får barnen spela fotboll, volleyboll och även en kongolesisk sport som heter Nzango. På samma sätt som det är roligt att röra på sig så är det också viktigt för vår hälsa. För oss här i Sverige och för barnen i Kongo. Därför har ledare i alla FN-länder som mål att alla människor ska må bra. För om människor mår bra kan vi lättare vara med och förändra världen!

I Demokratiska republiken Kongo är Diakonia, Equmenia och Equmeniakyrkan med och driver idrottsskolor för barn mellan 6 och 17 år. Här bedrivs träning och sociala aktiviteter på kvällar och helger när barnen inte går i den vanliga skolan.

Idrottsskolorna har som syfte och mål att förebygga och hantera konflikter mellan barn och ungdomar. Samhällets våld, tidigare inbördeskrig och fattigdom har präglat många ungdomars liv negativt. Men genom idrott och sociala aktiviteter vill idrottsskolorna ge barnen en ny syn på livet. De får möjlighet att lära sig goda värderingar såsom respekt och vänskap och de får hjälp att växa som individer. På idrottsskolorna får barn och ungdomar med olika bakgrunder träffas och lära känna varandra.