

Massageprogram til skolen

Klassetrin	Aktiviteter
Indskoling	
0.-1. klasse	Gennemgang af program <i>Etagevask</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>En dag ved åen</i> <i>Slaskedukken sover</i>
2.-3. klasse	Gennemgang af program <i>Vejrtrækningsøvelse</i> <i>Hjemmebag – siddende på stol</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Pandekager</i> <i>Kropsscanning</i>
Melletrin	
4. klasse	Gennemgang af program <i>Klap-selv-massage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Massage med symboler</i> <i>Afspænding ryg mod ryg</i>
5.-6. klasse	Gennemgang af program Berøring af egen arm og en andens arm Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Vejrudsigten 1. modtager</i> <i>Uvejret 2. modtager</i> <i>Fantasirejse</i>
Udskoling	
7.-9. klasse	Gennemgang af program <i>Vejrtrækningsøvelse</i> <i>Selvmassage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Rygmassage med redskaber (eventuelt som gætteleg)</i> <i>Fantasirejse</i>