



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt

Materialet er udarbejdet af Slagelse Kommune

*Tegninger af Line Lundkjær Rasmussen*



**VIBORG**  
KOMMUNE

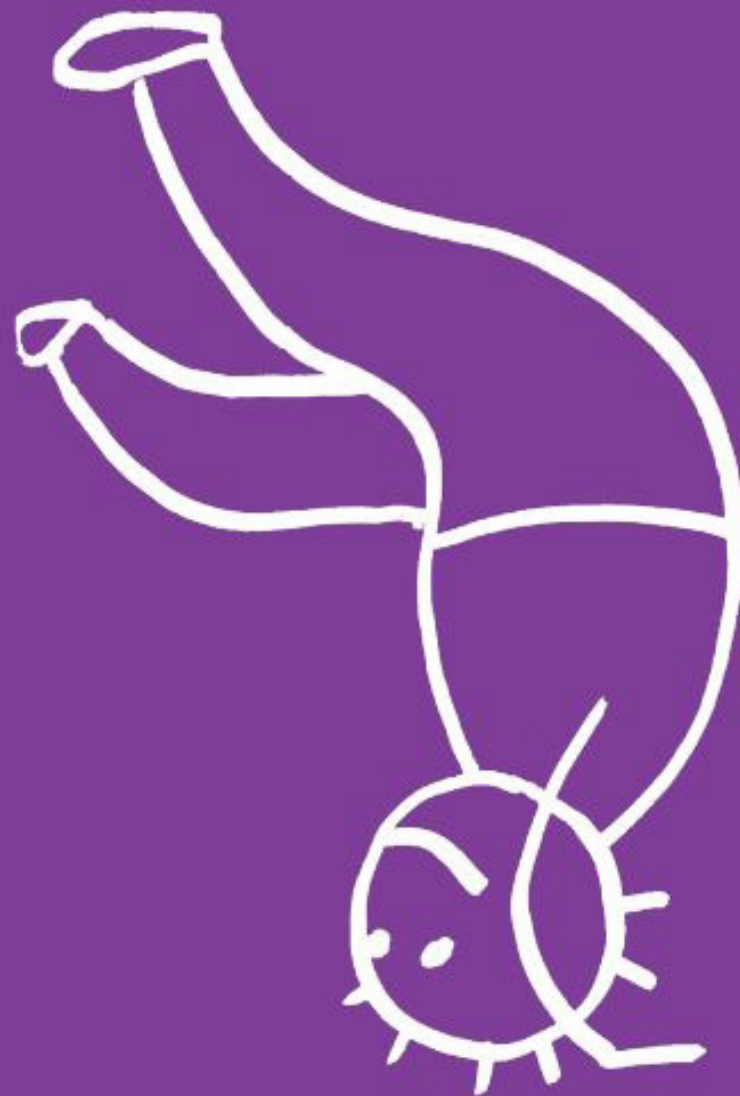


# SPILLEREGLER

## Forslag til spilleregler:

- Placer alle kortene på gulvet/bordet med opgaverne nedad. Børnene skiftes til at trække et kort og gøre det, der står på kortet.
- Placer alle kortene i en bunke. Børnene skiftes til at trække fra bunken, og alle børn gør det, der står på kortet. Herefter går turen videre til næste barn.

# Slå en kolbøtte



ABC



Snur rundt  
om dig selv

ABC



Hop



ABC

# Find noget stort og småt



Gå på line



ABC





Kravl op et  
sted

ABC



Gå på  
hæle og  
tæer

ABC



Hop ned  
fra noget

ABC

Byg noget  
sammen



ABC



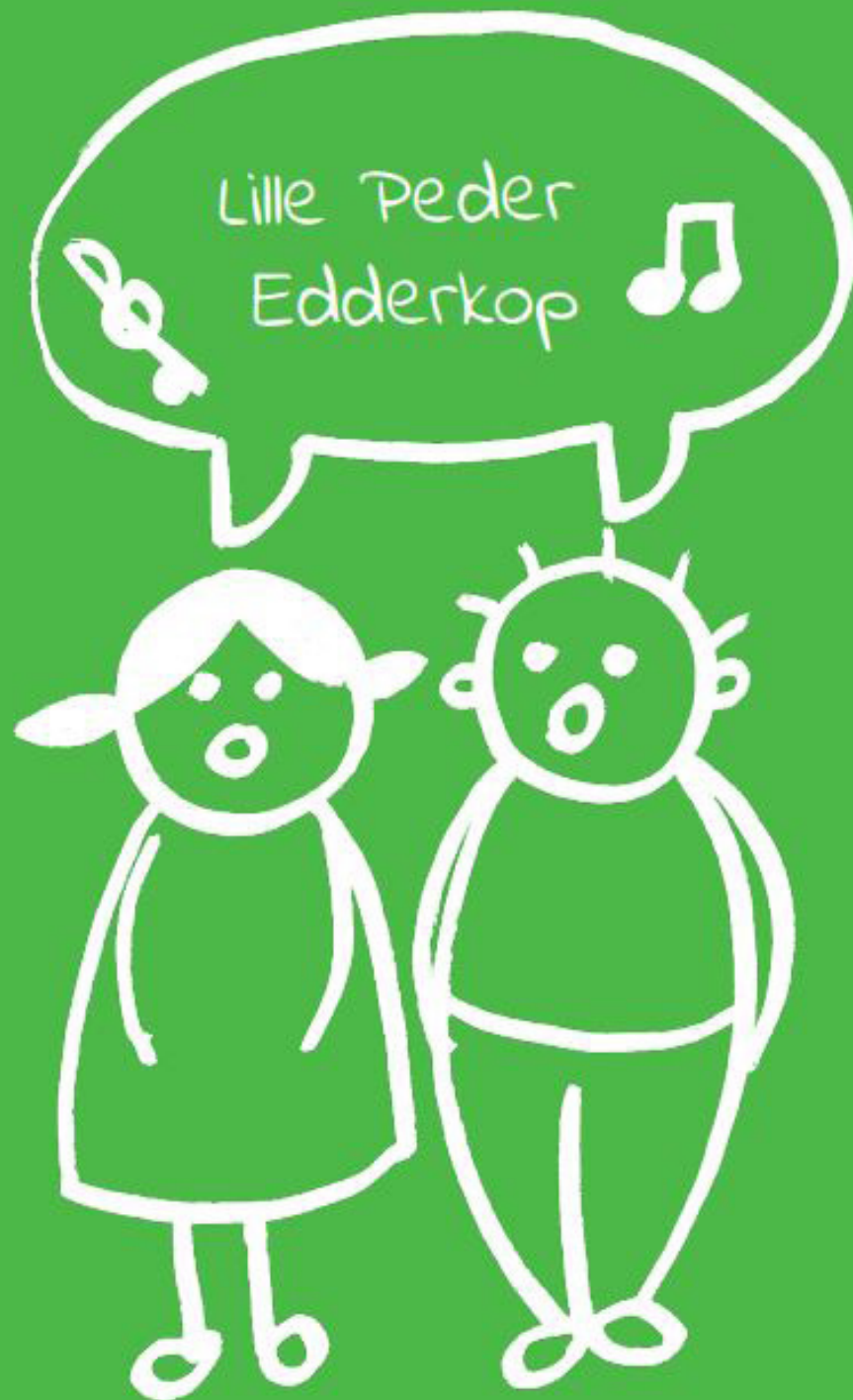
# Snur rundt sammen







Giv  
hinanden  
massage



Syng  
en sang  
sammen

ABC

Tegn en  
kammerat  
på ryggen



ABC

# Lav fjollede ansigter til hinanden





# Få din kammerat til at grine



ABC

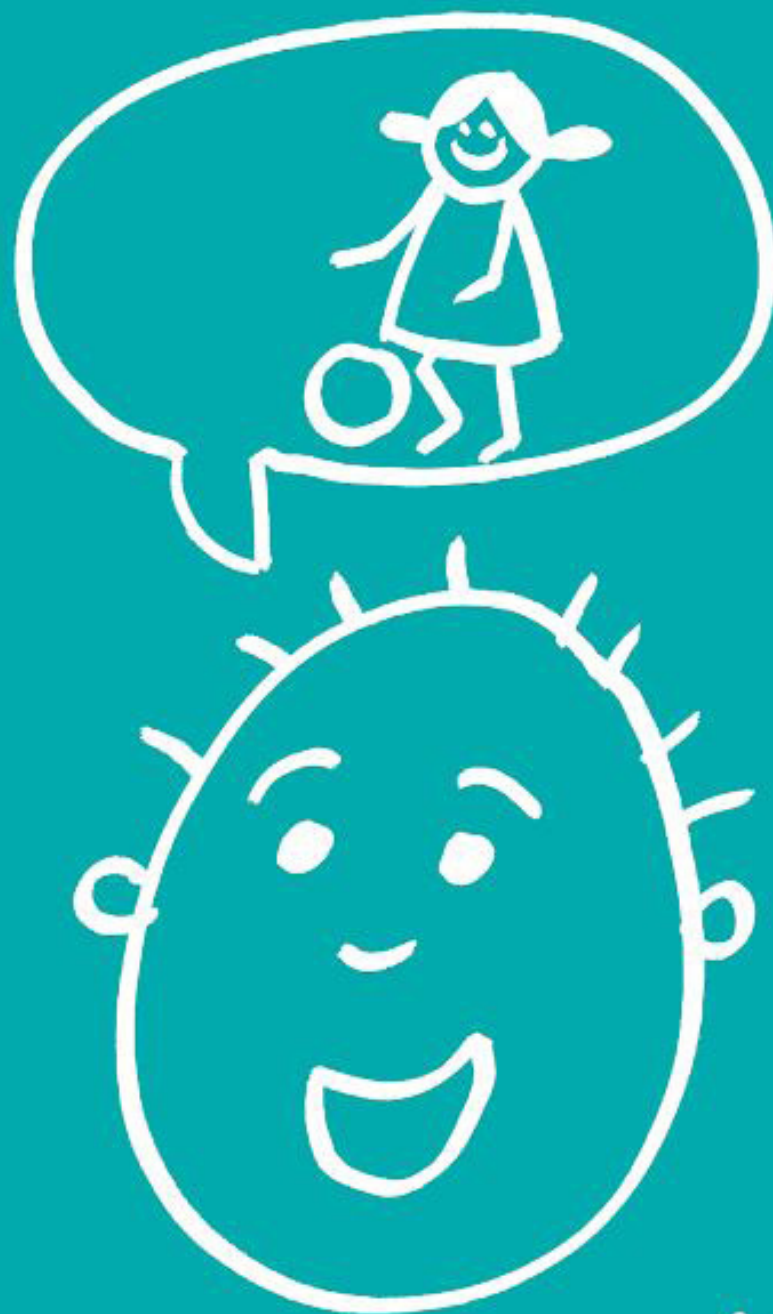


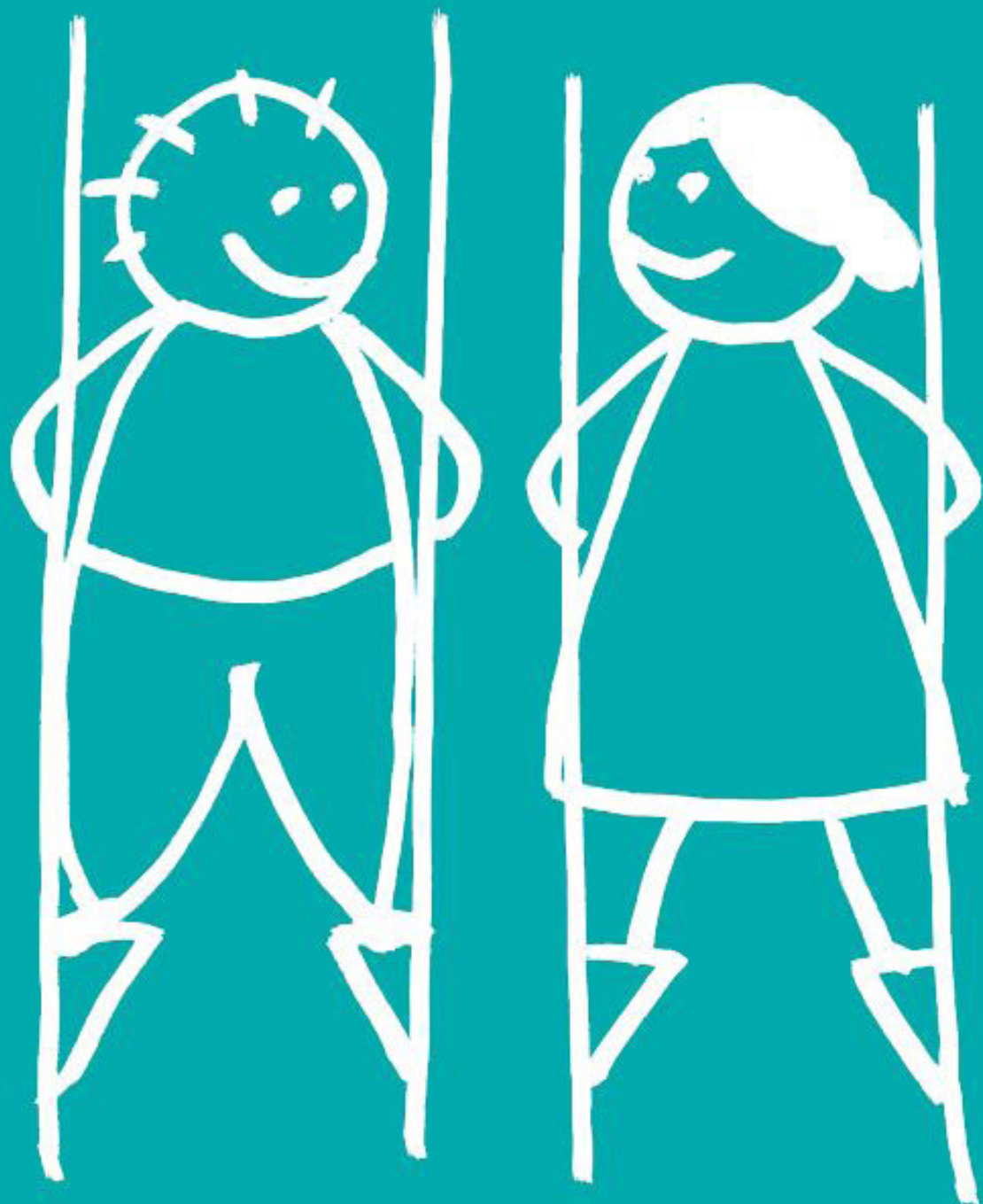


Giv et  
kram

ABC

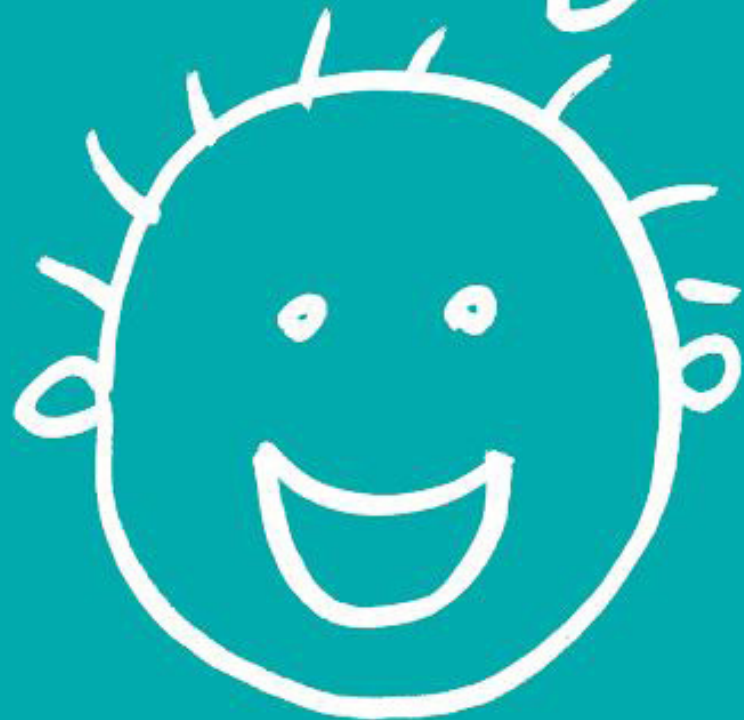
Hvem er  
din ven og  
hvorfor?





Lær din  
kammerat  
noget nyt

ABC



Fortæl,  
hvad der  
gør dig glad