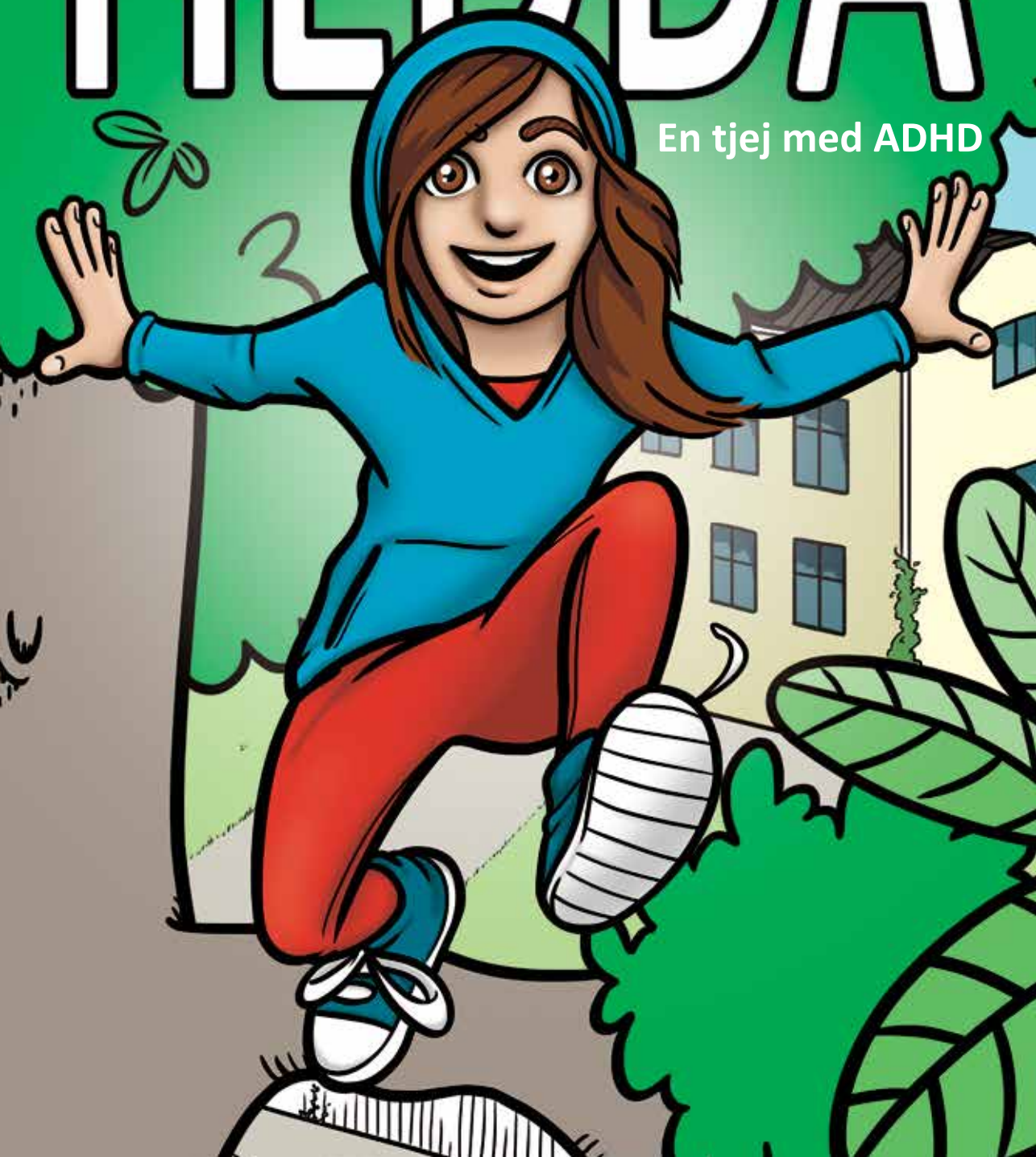


HEDDA

En tjej med ADHD



Vad är Parkour?

Parkour* handlar om rörelse. Rörelse i kroppen och rörelse i knoppen! Det är en sport som skiljer sig från de flesta andra sporter eftersom du bara tävlar mot dig själv!

När du tränar Parkour utmanar du dig själv både fysiskt och psykiskt. Det är bara dina egna förutsättningar som sätter gränser.

Man använder sin kreativitet, sin fysiska förmåga, snabbhet, vighet och mod för att ta sig framåt: över hinder, under hinder eller förbi hinder. Allt utifrån sin egen förmåga.

När du tränar Parkour så övar du inte bara upp din fysik, du övar också upp din koncentrationsförmåga och din kreativitet. Det handlar om att ta sig förbi problem och lära känna sina egna gränser. "Problemet" kan vara en mur som står i din väg när du ska springa genom en park, eller så kan det handla om att du lär dig överkomma nervositet eller oro för att göra ett visst trick eller hopp.

När du känner dina gränser så kan du använda det du lärt dig till att flytta fram gränserna, att bli bättre.

Och måttstocken på "bättre" är faktiskt din egen!

Du gör ditt bästa utifrån dina egna förutsättningar.

Liksom många andra sporter så är Parkour en sport som hjälper oss att våga lite mer, något som får oss att utmana oss själva, att lära oss vända svaghet till styrka och bli bättre på det vi gör.

I **Parkour** så **tränar** du **tillsammans** med andra, men **tävlar** mot **dig själv**.

*Freerunning används ofta som ett annat namn på Parkour.

Till skillnad från Parkour så finns det i Freerunning tävlingar där man mäter sig mot andra.

Ofta beskrivs också Freerunning som en lite mer lekfull variant av Parkour, med mer volter och andra trick.

På bland annat **gymnastikförbundets** hemsida kan du hitta mer information och länkar till sidor som handlar om Parkour och Freerunning.





DET ÄR EN VACKER
FÖRSOMMARDAG
OCH I DET STORA
TRÄDET UTANFÖR
SKOLAN SITTER
HEDDA OCH
GRUBBLAR.



JAG FATTAR INTE,
VARFÖR BLEV ALLA SÅ
ARGA?



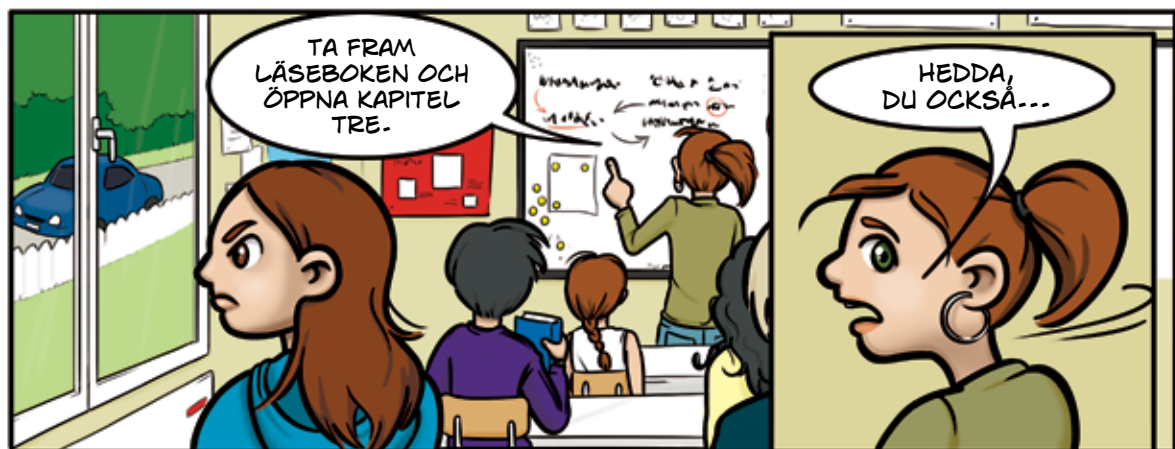
VARFÖR BLIR DET
ALLTID TRÅKIGT NÄR MAN
BARA FÖRSÖKER
HA ROLIGT?



JÄ, VAD VAR
DET SOM HÄNDE
EGENTLIGEN?



* OM DU VILL VETA VAD PARKOUR ÄR KOLLA PÅ SIDAN 2.

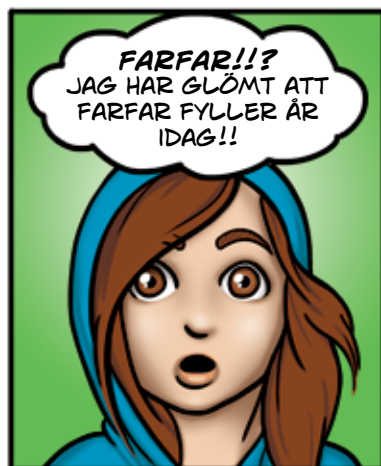


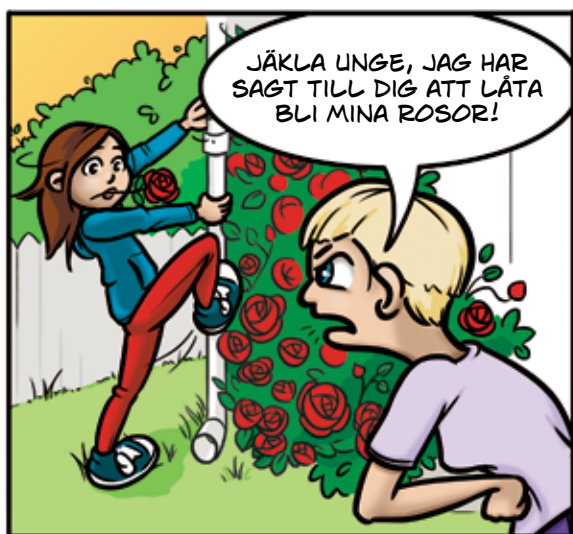
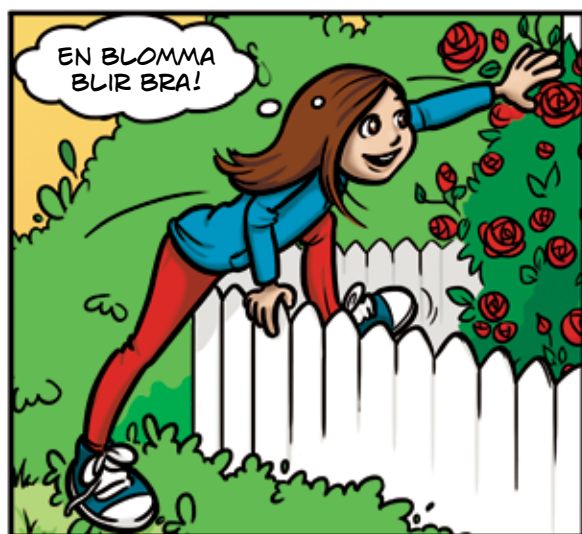
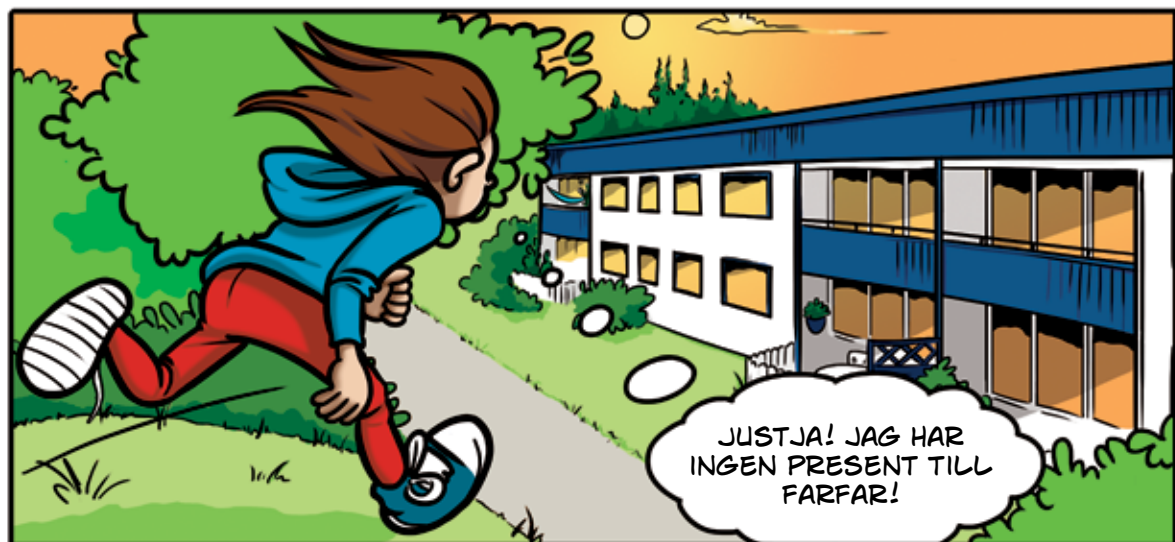


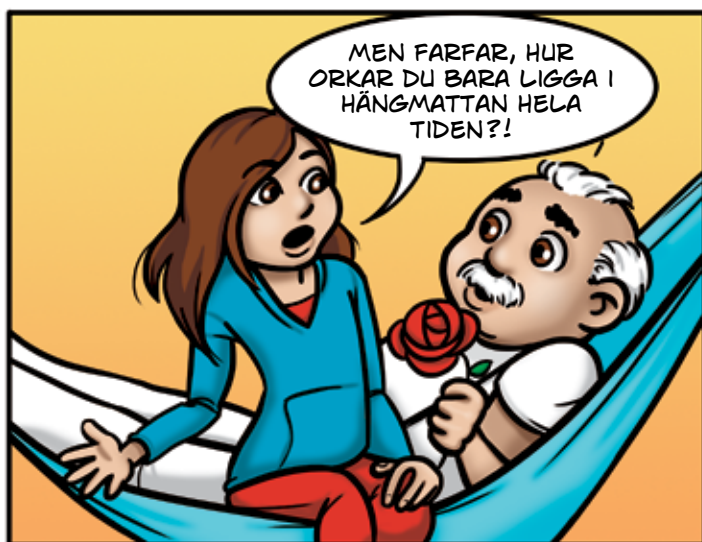
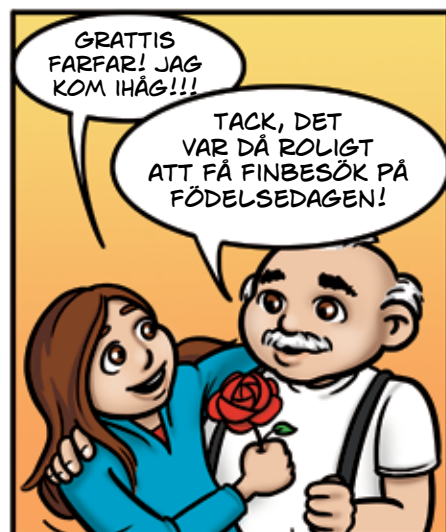
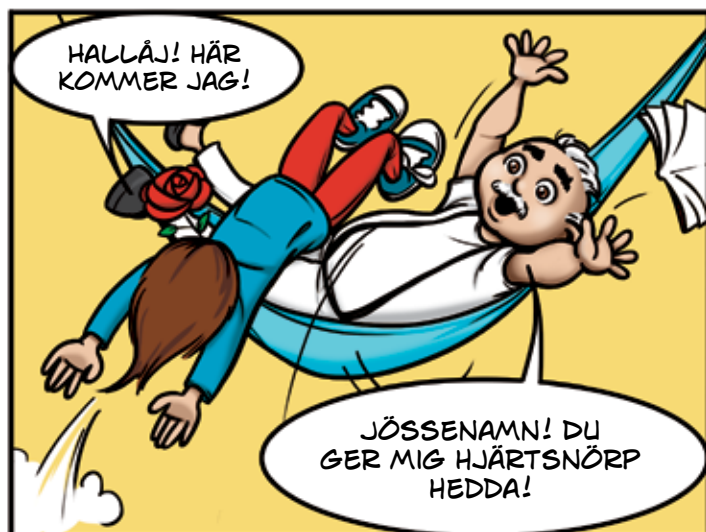
JA, DET VAR ALLTSÅ DET
SOM HÄNDE.

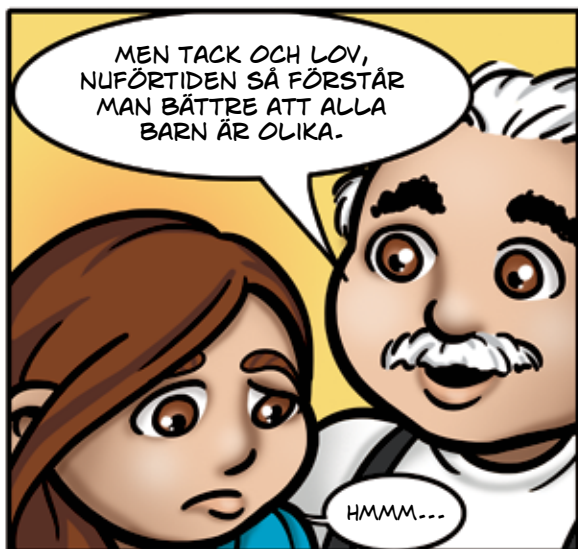


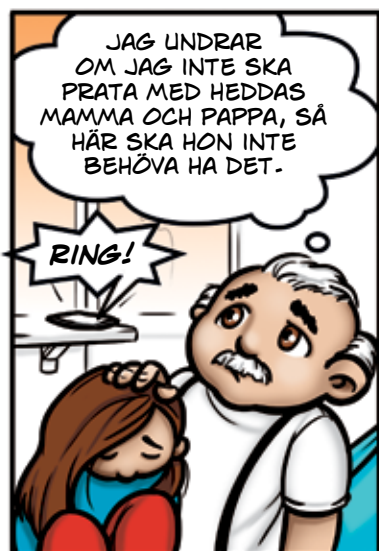
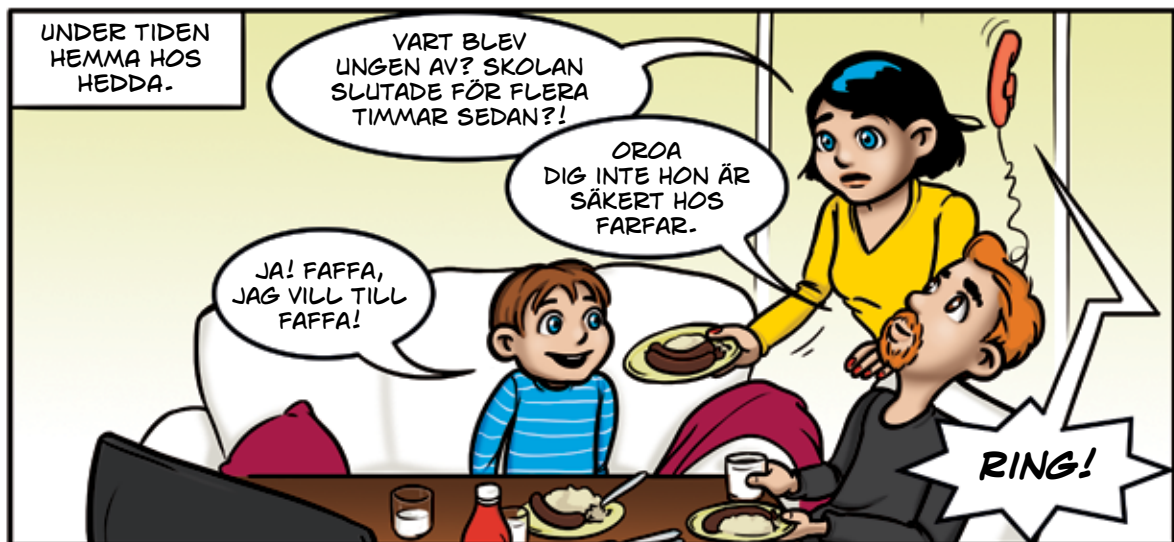
HEDDA STANNAR KVAR I TRÄDET HELA EFTERMIDDAGEN.



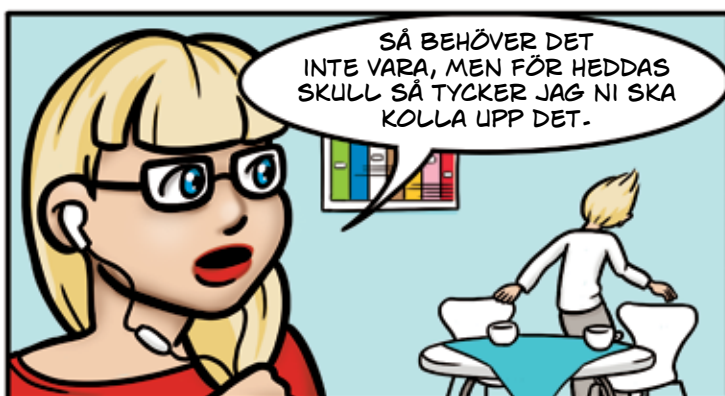




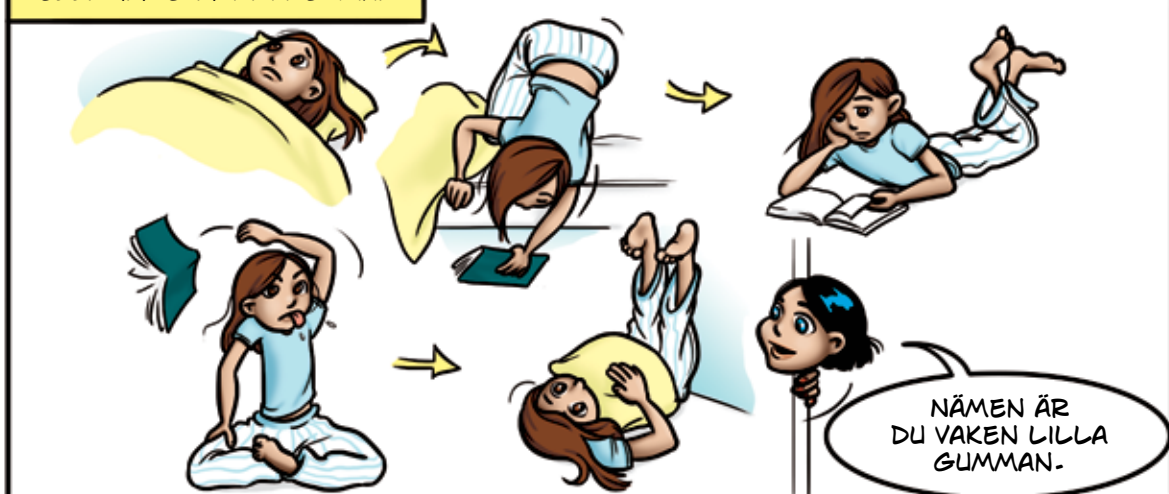








HEDDA HAR SVÅRT ATT SOMNA.



FÖRLÅT OM VI
SKÄLLDE PÅ DIG HEDDA,
MEN VI HAR VARIT
OROLIGA.

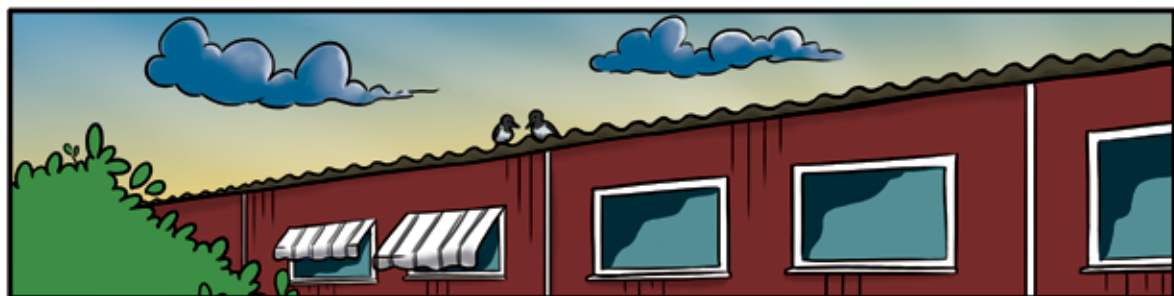
JAG HAR
PIRR ÖVERALLT
BÅDE I HUVUDET OCH
BENEN.



JAG SKA
KRAMA BORT
PIRRET.



HEDDA DRÖMMER OM UPPVISNINGEN.



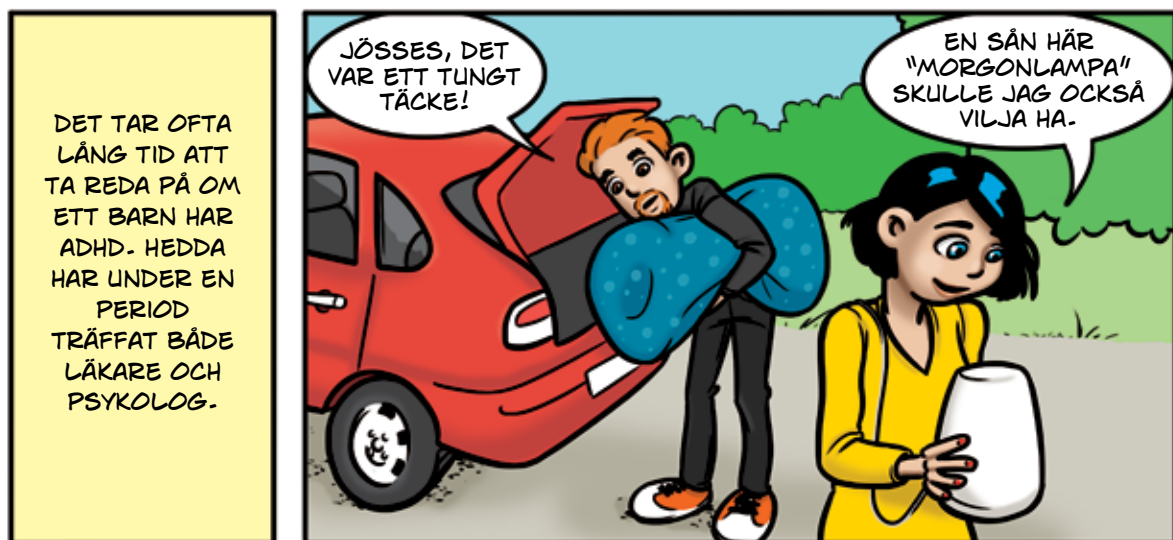
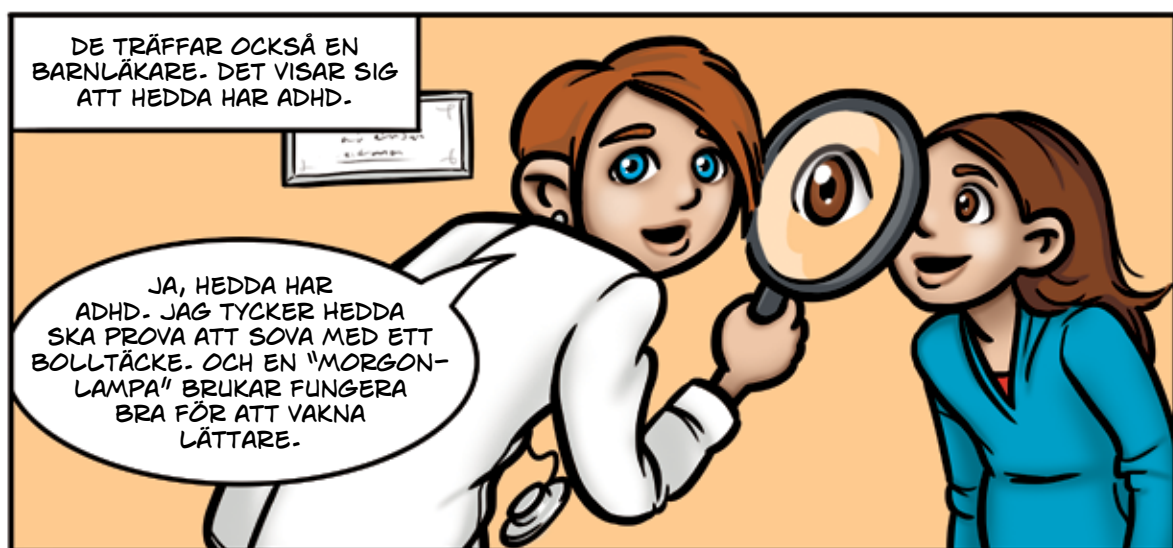
OM MAN INTE KAN SOMNA, OCH Knappt kan sova så är det inte så lätt att vakna heller.



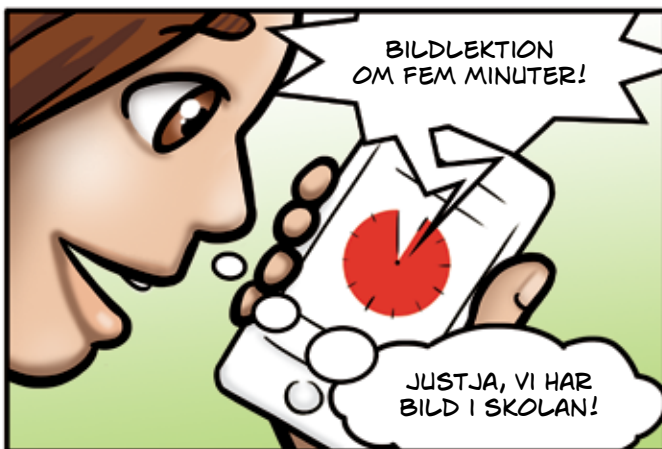
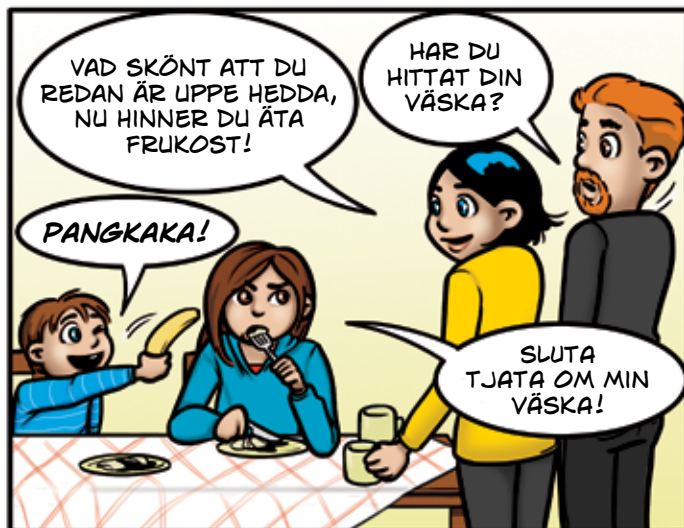
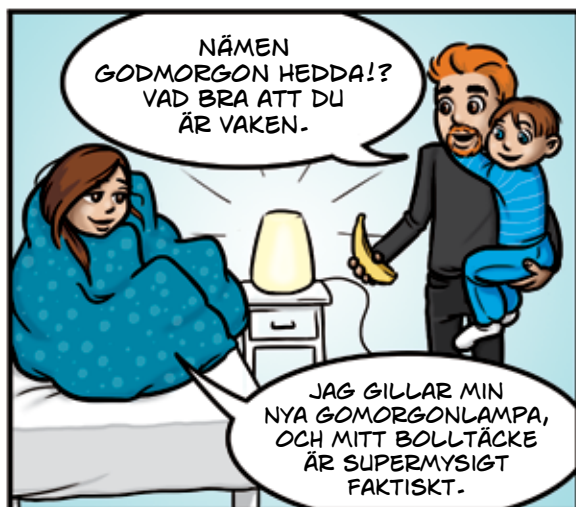
HEDDAS MAMMA OCH PAPPA ÄR PÅ ETT INFORMATIONSMÖTE OM ADHD I SKOLAN.

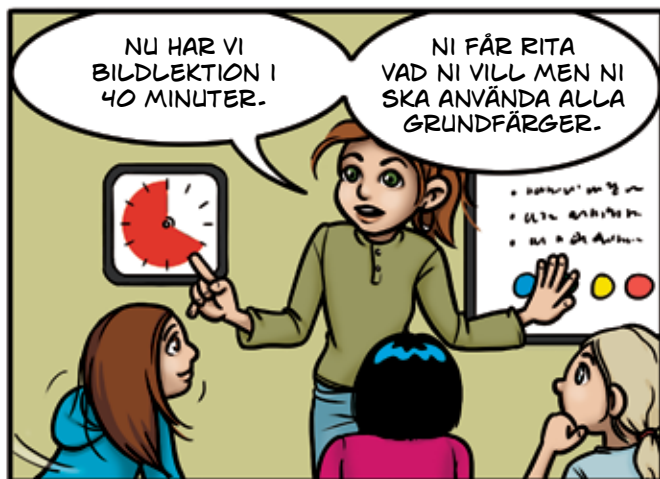






SNART ÄR DET SOMMARLOV, HEDDA HAR FÅTT FLERA NYA SAKER SOM SKA HJÄLPA HENNE ATT SOVA OCH ATT KOMMA IHÅG BÄTTRE.

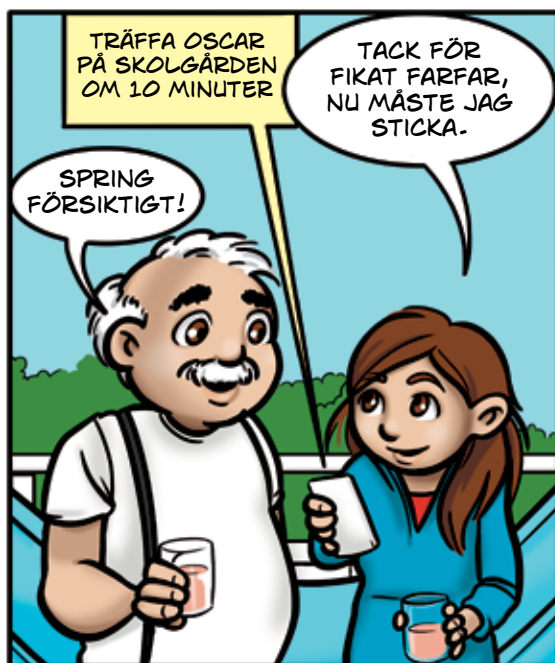
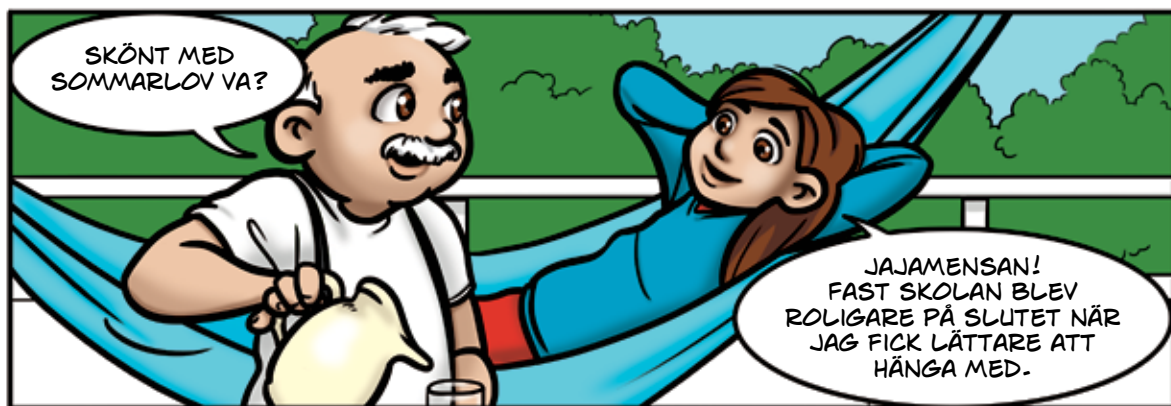


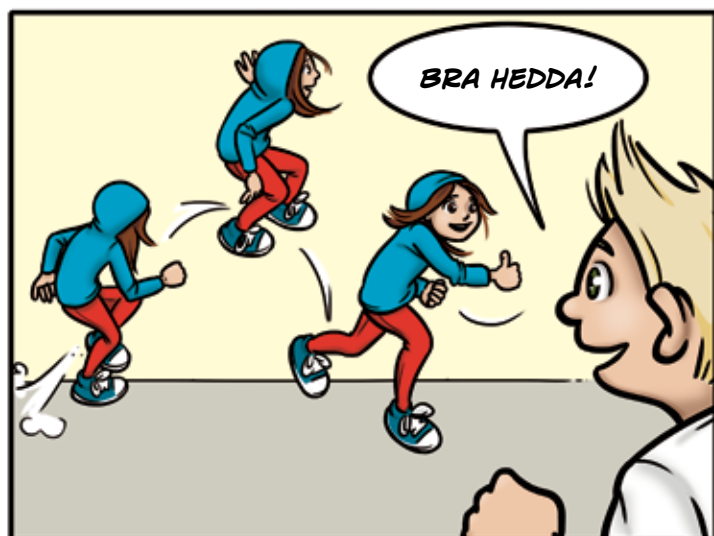
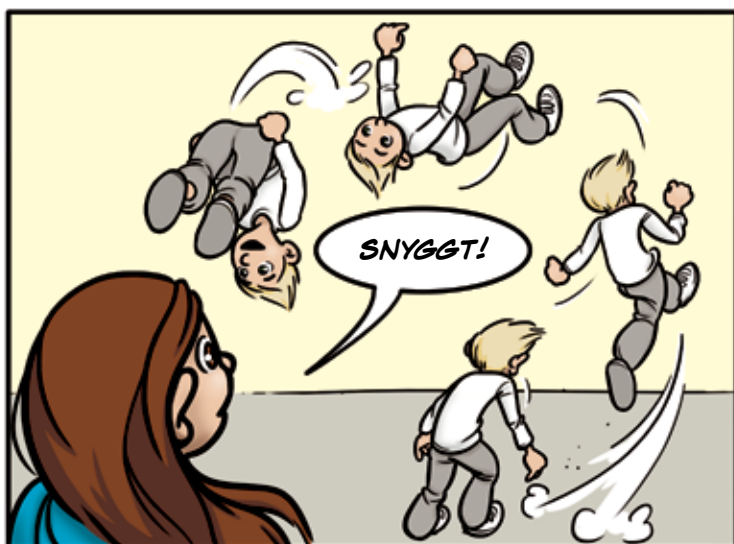


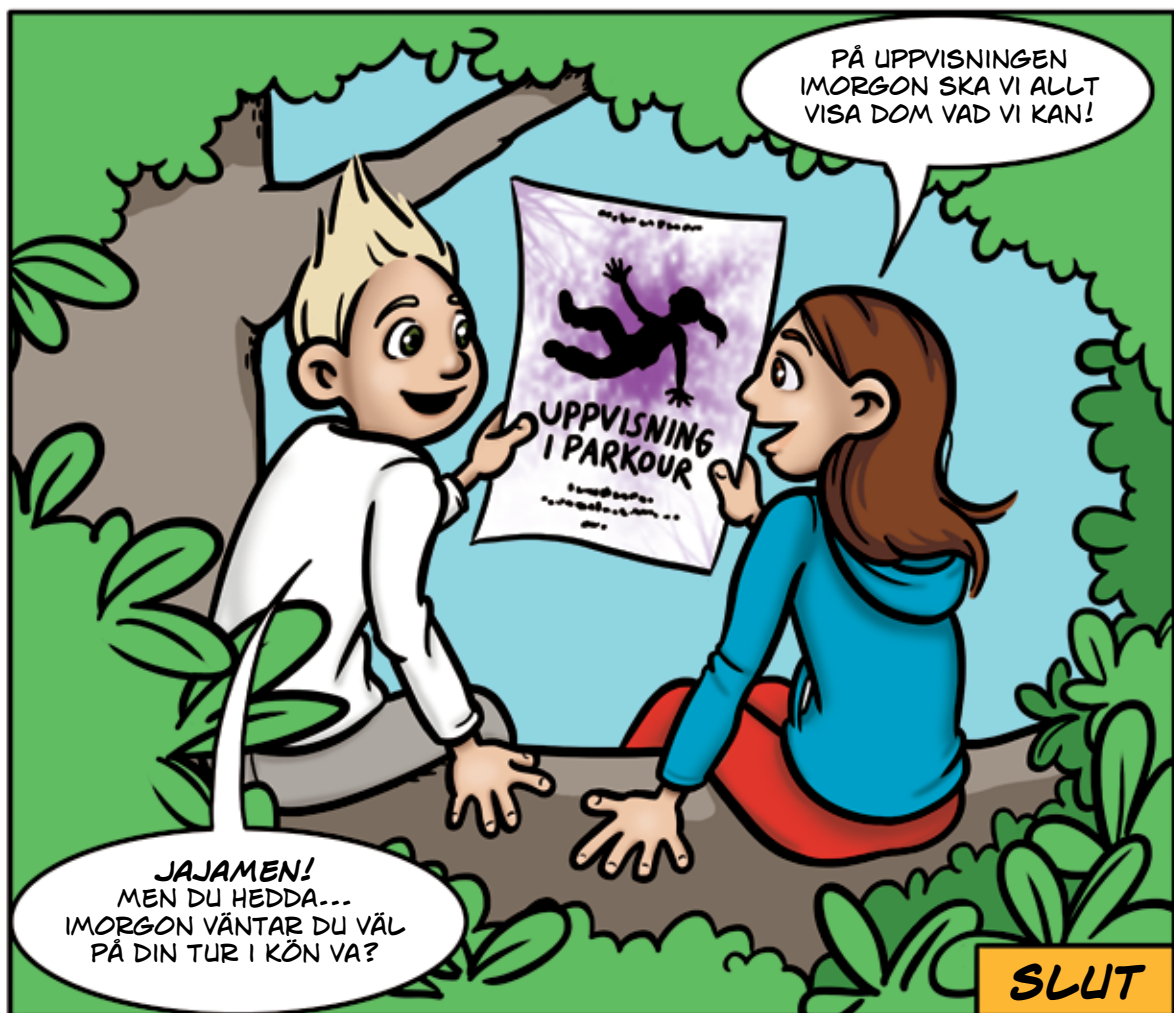
DET BLEV EN BRA DAG I SKOLAN MEN HEDDA FICK MATTELÄXA.

HEDDA KÄMPAR MED MATTELÄXAN.











Serietidningen om "Hedda" har vi tagit fram med avsikt att ge en enkel och lättillgänglig information om ADHD.

"Hedda" riktar sig i första hand till barn och yngre tonåringar, även om vi tror att berättelsen kan fungera som en bra utgångspunkt för hela familjen, lärare och kamrater att tillsammans reflektera kring vad det innebär att leva med ADHD.

Hedda är i första hand tänkt att läsas tillsammans med en förälder/vårdnadshavare, pedagog, vårdpersonal/skolpersonal eller andra involverade personer i barnets omgivning.

Serien ska ses som ett tillägg och ett komplement till övrig information kring ADHD som barn och föräldrar kan tillgodogöra sig från läkare, vårdpersonal eller skola.

Inspirationen och de tips och råd vi vill försöka förmedla genom historien om Hedda har framtagits i samråd med medicinsk expertis, specialpedagoger, intresseorganisationer samt ett antal familjer med barn som har ADHD.

Alla karaktärer i serien är påhittade och varje enskild jämförelse är därför oavsiktlig.

Beskrivningen av Hedda och Oscar i serien är inte ett försök att återspegla hela den verkliga ett barn med ADHD kan uppleva.

Vi hoppas att berättelsen om Hedda på ett positivt sätt kan bidra till att det enskilda barnet med ADHD blir mer förtroligt med detta tillstånd, lär sig mer om de symptom som ADHD kan ge, samt hur dessa kan hanteras/behandlas.

Tidningen innehåller ingen information om de läkemedel som Takeda eller andra läkemedelsföretag tillhandahåller inom området. Däremot försöker vi understryka vikten av en helhetssyn genom att berätta om en del av de icke-medicinska och pedagogiska hjälpmedel som finns att tillgå inom ADHD-området.

**Tidningen distribueras av hälso- och sjukvårdspersonal
till patient och vårdnadsgivare.**



Takeda Pharma AB
+46 (0) 8 731 28 00
www.takeda.se