



KOMBINERA SKOLA OCH IDROTT

HUR FUNGERAR DET?



SKOLA + IDROTT

Känns kombinationen av skola och idrott svårt?

Utifrån det här stödmaterial kan du som lärare, förälder eller tränare stödja den unga idrottaren att nå sina mål i skola och idrott. I stödmaterialen finns listat de viktigaste tipsen som du kan ha med i ett diskussions sammanhang.



CHECKLISTA INFÖR SAMTAL

- Jag har en insyn i idrottarens mål gälland hans idrottskarriär.
- Jag har en insyn i vilka idrottarens mål gällande hans skolgång.
- Diskussionsmiljön är öppen och trevlig.
- Jag har på förhand förberätt idéer och målsättningar som stödjer idrottarens akademiska och idrottsliga ambitioner.

DISKUSSION

Diskutera kontinuerlig med den unga idrottaren. Det är bra om du är välförberedd inför diskussionen och visar intresse till den unga idrottarens skolgång och idrottskarriär. Det viktigaste är att du lyssnar och stödjer den unga vid diskussionstillfället.



EXEMPEL PÅ FRÅGOR

- Hur gick din skoldag?
- Berätta tre positiva saker som hänt under dagen.
- Vilka målsättningar har du till din skolgång/idrott?

SAMARBETA

Genom att samarbeta kan du hjälpa till på många olika sätt.

Diskutera öppet med den unga idrottaren. Tillsammans, kom överens om regler och sätt som ni kan hjälpa varandra.

Kom ihåg att vara flexibel!

TIPS

- Du kan hjälpa till i bland annat;
 - Läxläsning och andra hemläxor
 - Skjutsar till och från skolan, träningarna och matcher/tävlingar
 - Packa mellanmål och träningsväska
 - Tvätta träningskläder



VISA EMPATI OCH UPPMUNTRA

Uppmuntra och berätta varför det är viktigt att ta eget ansvar över sin egen skolgång och utövandet av sin egen idrottsgren.



Visa empati i diskussionen.

Ge feedback på elevens åsikter och kommentarer samt visa förståelse.



FRÅGOR?

Jag svarar gärna på tillägsfrågor!

emilia.valasti@gmail.com



Emilia Valasti