



U12 – Hälsa & Välbefinnande i en Föränderlig Värld

Utbildningstrappan

Den här lägruppen är en del av Borås HK 84 utvecklingstrappa som är framtagen tillsammans med RF-SISU Västra Götaland. Syftet med trappan är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen av våra barn och ungdomar i föreningen. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med Borås HK 84 kansli.

Ert tema: Hälsa och välbefinnande i en föränderlig värld

I denna lägrupp kommer vi att utforska de viktiga aspekterna av hälsa och välbefinnande för ungdomar, med särskilt fokus på kroppens förändringar under puberteten. Vi kommer att diskutera hur dessa förändringar påverkar både den fysiska och psykiska hälsan, samt vikten av kost och vila för att stödja en sund utveckling. Dessutom kommer vi att titta på hur sociala medier kan påverka ungdomars självbild och relationer, och hur vi kan navigera dessa utmaningar på ett positivt sätt. Genom att förstå dessa teman hoppas vi kunna ge verktyg för att främja en hälsosam livsstil och ett starkt välbefinnande i en föränderlig värld.

Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lära av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4-6 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västra Götaland Län.

Din uppgift som lägruppssledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.



Lärgrupp: Kroppens förändringar under puberteten

Information till dig som lärgruppsledare

Förbered en lokal (kansli eller lektionssal) där ni gemensamt kan se på klippet nedan. Som lärgruppsledare bör du ha sett på det före gruppen, så du vet vad det handlar om.

Inledning

Börja med att se på följande klipp:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kv8WvzmRlr8>

Frågeställning

Dela in barnen i grupper och låt dem tillsammans med en ledare/förälder diskutera följande

- Vad menas med tillväxt?
- Hur tror ni det påverkar er prestation?
- Vad menas med koordination?
- Om den försämras, hur påverkar detta hur du ska tänka kring träning och prestation?
- Du känner att du inte kan spela på det sätt du gjort förut (kanske pga att du växt fort).
 - Hur känns det?
 - Har du någon som du kan prata med om det du upplever?
 - Finns det något bra sätt att tänka för att komma förbi detta?
- Skillnad mellan killar och tjejer i puberteten.
 - Vilka är de?
 - Hur påverkar de idrotten?
 - Skolan?
- Du börjar få ont under knät när du tränar.
 - Vad gör du?
 - Om du blir tillsagd att minska eller anpassa din träning, hur känns det?
 - Är det bra att vila eller avstå matcher och hur vet man om man ska göra det?

Avslut

Samla gruppen för en gemensam genomgång av vad varje grupp har diskuterat, där en av ledarna antecknar de viktigaste punkterna.

Fördjupning för ledare

Kontakta RF-SISU för vidare stöd.



Lärgrupp: Kost och vila för barn

Information till dig som lärgruppsledare

Förbered en lokal (kansli eller lektionssal) där ni gemensamt kan se på klippet nedan. Som lärgruppsledare bör du ha sett på det före gruppen, så du vet vad det handlar om.

Inledning

Börja med att se på klippet:

<https://www.youtube.com/watch?v=TzHwhs0BZ8k&list=PLZepKwPSeLpmUxDunkzuyz8t85AlJZuV3&index=6&t=15s>

Frågeställning

Dela in barnen i grupper och låt dem tillsammans med en ledare/förälder diskutera kost och vila med följande frågor som hjälp:

- Vad är bra att äta innan match?
- Är det någon skillnad med vad man äter före träning?
- Vad bör man äta efter träning? Direkt efter och lite senare?
- Vad bör man dricka?
- Är det något man inte ska äta/dricka i samband med träning/match?
- Hur mycket behöver man vila?

Avslut

Samla gruppen för en gemensam genomgång av vad varje grupp har diskuterat, där en av ledarna antecknar de viktigaste punkterna.

Hela gruppen ska gemensamt komma överens om följande:

Vad som är ok att äta/dricka i samband med träning/match.

Vad som inte är ok att äta/dricka i samband med träning/match.

Regler kring vila i samband med träning/match och cup

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Fördjupning för ledare

För inläsning/kunskapsinhämtning: häfte *Ät rätt när du tränar, Bra mat för unga idrottare*.

Finns att få via RF-SISU



Lärgrupp: Sociala Medier

Information till dig som lärgruppsledare

Förbered en lokal (kansli eller lektionssal) där ni gemensamt kan se på klippet nedan. Som lärgruppsledare bör du ha sett på det före gruppen, så du vet vad det handlar om.

Inledning

Se på klippet nedan:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKvHOTqe7d8>

Frågeställning

Dela in barnen i grupper och låt dem tillsammans med en ledare/förälder diskutera följande:

- Är du inne på sociala medier, om ja, vilka?
- Varför har du/har du inte sociala medier?
- Hur påverkar det dig, t ex i skolan, fritiden och träning/match?
- Om en kompis får en notis och tar fram sin telefon när ni står och pratar och därmed avbryter samtalet.
 - Hur känns det?
 - Hur bör man göra?
 - Kan man säga till en kompis att lägga ifrån sig sin telefon?
- Vad är ok att lägga ut/skriva på sociala medier?
- Ska alla i laget vara med i en gruppchat?
- Kom gemensamt fram till 5 regler kring sociala medier. Förslag när/vad/hur vi använder det inom laget.

Avslut

Samla gruppen för en gemensam genomgång av vad varje grupp har diskuterat, där en av ledarna antecknar de viktigaste punkterna.

Kom gemensamt i laget fram till 5 regler kring sociala medier. Dessa sparas på laget.se

Fördjupning för ledare

För vidare fördjupning ta kontakt med RF-SISU