

Lärgruppsplan med handledning

Den hållbara skidåkaren för ledare och vårdnadshavare

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som ska leda en lärgrupp i föreningen.

Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU.

RF-SISU erbjuder sin hjälp med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är dialogen, mötet människor emellan och att lära av och med varandra.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för träffar, samtal och reflektion i er verksamhet. Läs mer om folkbildning i *Guiden till folkbildning* på Svenska Skidförbundets hemsida. Kontakta ert distrikts RF-SISU konsulent för vägledning och samverkan.

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och under fliken Utbildning:

- Logga in i IdrottOnline under er förening
- Välj fliken "Utbildning".
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "Den hållbara skidåkaren för ledare, tränare och föräldrar".
- Fyll i övriga fält utifrån era planerade träffar.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er RF-SISU-kontakt.
- Kom ihåg att slutrapportera er lärgrupp i IdrottOnline när ni är färdiga.

Om materialet

Materialet *Den hållbara skidåkaren för ledare och vårdnadshavare* består av en handbok samt en webbutbildning.

Det ligger till grund för vidare samtal och reflektion i lärgruppen.

Utbildningen handlar om betydelsen av energibalans, vila och återhämtning för att den aktive ska må bra och utvecklas som idrottare. Den syftar till att öka kunskap och trygghet inom området.

Genomför utbildningen individuellt eller i grupp. Ni finner utbildningsmaterialet på Kunskapsarenan: <https://kunskapsarenan.se/skidor/langdskidor-den-hallbara-skidakaren-for-ledare-och-vardnadshavare>

I utbildningen finns ett tankeblad med frågor som syftar till att väcka tankar hos deltagaren. Frågorna finns även i slutet av detta dokument.

Utbildningen består av tre delmoment:

- Kroppens utveckling
- Energi och återhämtning
- Omgivningens betydelse

Er lärgrupp

I samband med att ni genomför utbildningen kan ni samtala i er ledar-/vårdnadshavaregrupp.

Utgå gärna från de medföljande frågorna och fördjupa er gärna i frågor som känns relevanta i just er grupp. Ni avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas samt vad ni vill fokusera på och samtala om.

Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledaren kan vara en ledare eller vårdnadshavare i föreningen. Det kan även vara en konsulent/ föreningsutvecklare från RF-SISU eller Svenska Skidförbundet.

Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om.

Frågeunderlag

Här följer ett antal frågor att diskutera och reflektera kring i er lärgrupp:

- ❄ Gå laget runt och låt deltagarna berätta vad de tyckte om utbildningen
Den hållbara skidåkaren för ledare och vårdnadshavare. Vilka tankar fick respektive deltagare av utbildningen?

Kroppens utveckling

- ❄ I vilket utvecklingsstadium befinner sig ditt barn eller de aktiva i din träningsgrupp?
- ❄ Under puberteten kan det skilja mycket i utvecklingen mellan olika individer. Hur ser det ut i din träningsgrupp?

Energi och återhämtning

- ❄ Sätt dig in i ditt barns eller de aktivas situation och gör övningen "Mitt liv" genom att fylla i cirkeln.
 - Hur ser livspusslet ut för den aktive? Rita en tårtbit för varje del av dennes liv, en för skola, en för kompisar, skidåkning, andra intressen med

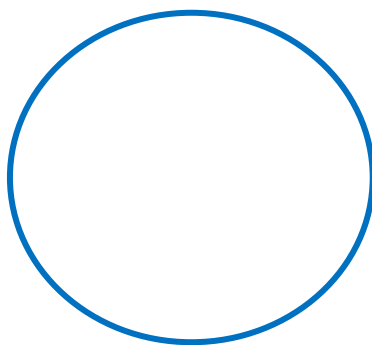


mera. Storleken på tårtbiten beskriver hur stor del du tror att de aktivas tankar upptas av just den delen. Låt även den aktive genomföra övningen och samtala samt jämför:

- Familj
- Skidåkning
- Övrigt

- Skola
- Mat eller vikt

- Vänner
- Fritidsintressen



- ❄ Vad gör den aktive om hen inte tycker om skolmaten?
 - Behöver den aktive ta med något att äta till skolan?
- ❄ Om det blir stressigt med mat innan träningen, vad kan du som ledare eller vårdnadshavare göra för att hjälpa den aktive?
- ❄ Hur kan du som ledare eller vårdnadshavare förmedla kunskap om näringsämnen och energibehov?
- ❄ Har du någon gång sett tecken på energibrist hos ditt barn eller dina aktiva?
 - Hur har du som ledare eller vårdnadshavare tänkt och agerat då?
- ❄ Vad kan du som ledare eller vårdnadshavare göra för att få de aktiva att bli mer medveten kring kroppens signaler?
- ❄ Hur många timmar brukar ditt barn eller dina aktiva sova en vanlig natt?
- ❄ Vad brukar ditt barn eller dina aktiva göra för att få så bra återhämtning som möjligt?

Omgivningens betydelse

- ❄ Blir du påverkad av sociala medier?
- ❄ Hur tror du att ditt barn eller dina aktiva påverkas av sociala medier?
- ❄ Hur kan du som ledare eller vårdnadshavare stärka den aktive att undvika att jämföra sig med och påverkas av andra?
- ❄ Har du råkat ut för kommentarer om kropp, vikt eller utseende? Hur kände du i samband med det?
- ❄ Vi brukar göra som andra gör, inte som de säger. Hur äter, vilar och tränar



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

du själv som ledare eller vårdnadshavare?

- ❄ Vad kan du som vårdnadshavare göra för att ditt barn ska ha goda rutiner och balans i tillvaron?
- ❄ Pratar du och dina aktiva om mat, kroppen och utseende?
 - Upplever du att det är lätt eller svårt att prata om?
 - Om det känns svårt att prata om, varför tror du att det är det?
- ❄ Skulle du som ledare eller vårdnadshavare kunna ställa frågan "Hur ser det ut för dig med maten, jag undrar om du får i dig tillräckligt?"

Tips på aktivitet

Samla träningsgruppen och laga mat och umgås - här hittar ni inspiration och tips på recept!

[Tips på recept från våra landslagsstjärnor](#)

Här hittar ni inspirerande recept och filmer med våra skidstjärnor!

[Böcker och digitala material](#)

På Kunskapsarenan finner ni mer läsning om mat och recept för dig som tränar. Använd sökord såsom "kost", "närlingslära" och/eller "mat".

Tips på vidare läsning

[1177 Vårdguiden](#)

[Frisk & Fri](#) - Riksföreningen mot ätstörningar

Här finns stöd om ätstörningar samt listning över vårdgivare län för län.