



Trygg idrott

LÄRGRUPPSPLAN

Jag | Relation | Trygghet | Idrott



DETTA ÄR EN LÄRGRUPPSPLAN för dig som är ledare och ska hålla i Parasport Sveriges lärgrupp som handlar om att skapa trygga idrottsmiljöer.

Tanken är att lärgruppsplanen ska ge information och på så sätt vara ett konkret stöd i hur du som ledare kan lägga upp träffarna.

Trygg idrott
Parasport Sverige
Februari 2024

TILL DIG SOM LÄRGRUPPSLEDARE

Lärgruppsplanen är framtagen för att fördjupa förståelsen inom trygg idrott för aktiva med intellektuell funktionsnedsättning. Denna lärgrupp innehåller fyra träffar som består av: Jag, relation, trygghet och idrott. Lärgruppsplanen utgår från:

- Informationshäftet **Trygg tillsammans - inom idrotten** (Bilaga 1)
- Diskussionskortet **Trygg tillsammans** (Parasport Sverige x Normbollen)

Utbildningsmiljö

Utbildningsmiljön är viktig, den hjälper till att skapa goda förutsättningar för att skapa tillit och trygghet. Den ger även goda förutsättningar för ett gott lärande. Alla lär sig på olika sätt, därför kombineras både teori, praktik, diskussion och egna reflektionsstunder.

Deltagare

För att utbildningen ska ge bästa möjliga förutsättningar för att skapa en god inlärningsmiljö rekommenderar vi ett minimum på 4 deltagare och ett maximum på 14 deltagare. Vid diskussionsdelarna bör deltagarna placeras i mindre grupper för att ge alla utrymme att prata och diskutera.





Resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildningarna delar gärna med sig av erfarenheter samt ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha nytta och glädje av. Genomförandet av en lärgrupp kan exempelvis SISU Idrottsutbildningarna genom folkbildningslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan, med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildningarna lokalt så berätta de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Tid- och ramschema

Lärgruppen innehåller fyra delar: Jag, relationer, trygghet och idrott. Alla delar innehåller både teori och praktik. För att det arbete man gör inom sin förening ska vara redovisningsbart som lärgrupp ska det vara minst 3 x 45 minuter. Detta material består dock av fyra olika teman alltså 4 x 45 minuter. Det kan antingen ske under samma tillfälle eller uppdelat på två eller fyra tillfällen.



BEHOV AV UTRUSTNING OCH MATERIAL VID GENOMFÖRANDE

Del 1 - Jag

- Materialet **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1)
- Diskussionskort **Trygg tillsammans**
- Materialet **Hälsningslek** (bilaga 2)
- Materialet **Stjärnan i rampljuset** (bilaga 3)
- Whiteboardtavla eller blädderblock + penna

Del 2 - Relationer

- Materialet **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1)
- Diskussionskort **Trygg tillsammans**
- Materialet **Knuten** (bilaga 4)
- Dator och tillgång till WiFi
- Projektor
- Whiteboardtavla eller blädderblock + pennor

Del 3 - Trygghet

- Materialet **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1)
- Diskussionskort **Trygg tillsammans**
- Materialet **Säkerhetsöarna** (bilaga 5)
- Papper, pennor och färgpennor
- Whiteboardtavla eller blädderblock + penna

Del 4 - Idrott

- Materialet **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1)
- Diskussionskort **Trygg tillsammans**
- Materialet **Dansstop som djur/idrotter** (bilaga 6)
- Högtalare eller tillgång till något att spela upp musik
- Whiteboardtavla eller blädderblock + penna



Informationshäfte

Trygg tillsammans - inom idrotten
(bilaga 1)

Diskussionskort

Trygg tillsammans



Praktisk övning
(bilaga 2-6)

GENOMFÖRANDE AV LÄRGRUPP

Tips: Skicka ut **Trygg tillsammans – inom idrotten** (bilaga 1) till de aktiva inför lärgruppen.

Inledning

Förberedelse: Skriva upp dagens agenda.

Syfte: Låt deltagarna få en bild över hur passet kommer se ut.

Mål: Få deltagarna att känna sig trygga med upplägget och i gruppen.

Tillfälle 1 - Jag

Förberedelse: Skriva ut bilaga 1, 2 och 3 och skriva upp dagens schema.

Syfte: Tillfället syftar till att utövarna får en bättre förståelse kring sig själv.

- **Häftet tar upp information om:**
 - o Varför det är viktigt att ta hand om sig själv.
 - o Vad är känslor?
 - o Vad är bra och dåliga hemligheter?
 - o Alla bestämmer över sin kropp.
- Reflektera i grupper över diskussionskortet som handlar om "Jag".
Kortet innehåller till exempel:
 - o Positiva känslor, negativa känslor.
 - o Varför det är viktigt att ta hand om sig själv när det kommer till mat, sömn, fysisk aktivitet, hygien.
 - o Vad är privata delar på kroppen?

Mål: Få deltagarna att förstå vikten i att ta hand om sig själv.

Upplägg: (Skriv upp detta på tavla eller papper).

1. Presentera dig och upplägget samt dagens ämne "Jag".
2. Hälsningslek (bilaga 2).



3. Gå igenom häftet (bilaga 1) "Jag" sidorna 3-7.
4. Praktisk övning - **Stjärnan i rampljuset** (bilaga 3).
5. Ta fram diskussionskort och diskutera delen som handlar om "Jag", alltså den blåa texten på korten.
6. Berätta om hemuppgiften (sida 8 i häftet). Förklara så att alla känner sig säkra på uppgiften.
7. Avsluta i ring.

1. Inledning, sitt i en ring

- Presentera dig.
- Berätta om upplägget och dagens ämne "Jag".

2. Hälsningslek

Ta fram bilaga 2 - **Hälsningslek**. Leken går till så att en börjar säga sitt namn och en sak den gillar att göra eller tycker om. Gör så tills alla har fått säga.

3. Teori - häfte (sida 3-7)

Gå vidare till **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1) och gå igenom de blå rubrikerna, de som heter "Jag" på sidan 3-7.

4. Praktisk del - Stjärna i rampljuset

Ta fram bilaga 3 - **Stjärna i rampljuset**. Denna övning syftar till att förbättra självkänsla och självförtroende hos deltagarna. Varje deltagare ska få ställa sig framför övriga deltagare som i ett "rampljus". Resterande deltagare sitter i en halvmåne framför. Deltagaren som står upp ska säga något positivt om sig själv. Sedan ska övriga ge positiv feedback, antingen applåder eller berömmande ord. Låt alla deltagare göra denna övning. Om du märker att det gått väldigt fort och att tid finns så kan du köra en till fråga: "Berätta en rolig grej du har gjort under dagen".

Dessa frågor är också med i hemläxan som du sedan ska förklara.

5. Diskussion - diskussionskort

Ta fram kortleken **Trygg tillsammans** som innehåller diskussionskort. Ta fram korten som heter "Jag" som har en blå symbol. Spelreglerna lyder: En person läser frågan och låter var och en av deltagarna komma till tals. Använd gärna korten som talpinnar det vill säga att endast den som håller i ett kort får tala medan de andra lyssnar. Låt deltagarna diskutera i 15 minuter. Kom ihåg att det inte finns rätt eller fel svar på frågorna. Spelet bygger på respekt för olika tankar och synpunkter.

6. Hemuppgift

Avsluta med att skicka med en hemuppgift inför den andra träffen. Be deltagarna att försöka fylla i sidan 8 som heter **Utmaning - Om dig själv**. Där ska de fylla i tre frågor under en vecka, måndag till söndag.

Fråga 1: Skriv eller måla en rolig grej du gjort under dagen.

Fråga 2: Fyll i/ringa in eller skriv vilken känsla du haft idag. Har du haft flera känslor, fyll i dem också.

Fråga 3: Skriv eller måla en sak som du gillar med dig själv.

7. Avsluta, sitt i en ring.

Tillfälle 2 - Relationer

Förberedelse: Skriva ut bilaga 4, ha tillgång till dator, projektor och skriva upp dagens schema.

Syfte: Tillfället syftar till att utövarna får en bättre förståelse kring relationer.

- **Häftet tar upp information om:**
 - o Olika typer av relationer.
 - o Relationer kan påverka många olika känslor.
 - o Vad är samtycke?
- Reflektera i grupp över diskussionskort som handlar om relationer.

Korten innehåller till exempel:

- o Får man bli kär i vem man vill?
- o Om att säga förlåt.
- o Hur är en bra vän?

Mål: Få deltagarna att förstå vikten i olika typer av relationer.

Upplägg: (Skriv upp detta på tavla eller papper).

1. Hälsa på varandra, gå igenom hemuppgiften och presentera ämnen "Relation".
2. Gå igenom häftet (bilaga 1) "Relation" sidan 9-10.
3. Spela upp samtyckesfilmen.
4. Praktisk övning - Knuten (bilaga 4).
5. Ta fram diskussionskort och diskutera delen som handlar om "Relation" alltså den röda texten på korten.
6. Avsluta i ring.





1. Inledning, sitt i en ring

- Hälsa på varandra.
- Ta upp hemläxan från förra tillfället (Utmaning – Om dig själv).
- Presentera dagens ämne "Relation" lite kort.

2. Teori - häfte (sida 9)

Gå vidare till **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1) och gå igenom sida 9-10 där rubriken har en röd färg.

3. Film

Spela sedan upp filmen som handlar om samtycke.

<https://youtu.be/nC3uMlpKZOU>



4. Praktisk del - Knuten

Ta fram bilaga 4 - Knuten.

Genomförande: Alla ställer sig i en ring, blundar, sträcker ut sina armar och går försiktigt in i ringen. Där ska varje person få tag på två händer. (Hjälp de som inte hittar någon hand). När alla hittat två händer får det titta, men absolut inte släppa taget. Det är okej att byta grepp. Nu ska gruppen försöka få upp knuten genom att prata med varandra och hitta lösningar. Till slut har de förhoppningsvis krånglat sig ur knuten och bildat en ring igen.

Efter övningen ska de prata om två frågor:

- A. Vad var det som gjorde att de lyckades/misslyckades denna gång?
- B. Vad hade hänt om någon bara stått stilla och inte velat hjälpa till? Hade det fungerat då?

5. Diskussion - diskussionskort

Börja med att ta fram kortleken **Trygg tillsammans** med diskussionskorten. Ta fram korten som heter "Relation" som har en röd symbol. Spelreglerna lyder: En person läser frågan och låter var och en av deltagarna komma till tals. Använd gärna korten som talpinnar, det vill säga att endast den som håller i ett kort får tala medan de andra lyssnar. Låt deltagarna diskutera i 15 minuter. Kom ihåg att det inte finns rätt eller fel svar på frågorna. Spelet bygger på respekt för olika tankar och synpunkter.

6. Avsluta, sitt i en ring.



Tillfälle 3 - Trygghet

Förberedelse: Skriva ut bilaga 5 och skriva upp dagens schema.

Syfte: Tillfället syftar till att utövarna får en bättre förståelse kring trygghet.

- **Häftet tar upp information om:**
 - o Vad är trygghet?
 - o Trygghet kan vara olika för olika personer.
 - o Saker att tänka på när man är på nätet.
 - o Viktigt att berätta om något känns dåligt.
- Reflektera i grupp över diskussionskort som handlar om trygghet.

Korten innehåller exempel:

- o Vad är en trygg miljö?
- o Vad bör man tänka på när det kommer till nätet?
- o Om något hänt?

Mål: Få deltagarna att förstå vikten av trygghet och beröra ämnen som kan kännas som otrygga.

Upplägg: (Skriv upp detta på tavla eller papper).

1. Hälsa på varandra och presentera ämnet "Trygghet".
2. Gå vidare i häftet (bilaga 1) "Trygghet" sidan 11-13.
3. Praktisk övning - Säkerhetsöar (bilaga 5).
4. Ta fram diskussionskort och diskutera delen som handlar om "Trygghet" alltså den gröna texten på korten.
5. Berätta hemläxan (Utmaning - Trygglistan).
6. Avsluta i ring.

1. Inledning, sitt i en ring

- Hälsa på varandra
- Presentera dagens ämne "Trygghet" lite kort

2. Teori - häfte (sida 11-13)

Gå vidare till **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1) och gå igenom "Trygghet" sidorna nummer 11-13.

3. Praktisk del - säkerhetsöar

Ta fram bilaga 5 - **Säkerhetsöarna**. Här ska varje deltagare få ett varsitt papper och färgpennor. Be dem rita eller skriva om en plats eller situation där de känner sig säkra och trygga. Efter att alla skapat sina säkerhetsöar, ska deltagarna sedan dela med sig av sina skapelser och förklaring varför dessa platser eller situationer får dem att känna sig trygga.

4. Diskussion - diskussionskort

Börja med att ta fram kortleken **Trygg tillsammans** med diskussionskortet. Ta fram korten som heter "Trygghet" som har en grön symbol. Spelreglerna lyder: En person läser frågan och låter var och en av deltagarna komma till tals. Använd gärna korten som talpinnar det vill säga att endast den som håller i ett kort får tala medan de andra lyssnar. Låt deltagarna diskutera i 15 minuter. Kom ihåg att det inte finns rätt eller fel svar på frågorna. Spelet bygger på respekt för olika tankar och synpunkter.

5. Hemläxa

Trygglistan utmaning sida 14-15 i häftet (bilaga 1). Deltagarna ska försöka fylla i så många rutor som möjligt tills nästa träff. Gå igenom de olika rutorna så att deltagarna håller koll på vad de ska göra till nästa träff.

6. Avsluta, sitt i en ring.





Tillfälle 4 - Idrott

Förberedelse: Skriva ut bilaga 6, tillgång till högtalare och skriva upp dagens schema.

Syfte: Tillfället syftar till att utövarna får en bättre förståelse kring Idrott.

- **Häftet tar upp information om:**
 - o Positiva saker med att idrotta.
 - o Att idrotten ska vara men bra plats för att fler ska trivas och känna sig trygga.
 - o Några typer av regler man kan tänka på för att flera ska vilja idrotta.
- Reflektera i grupp över diskussionskort som handlar om Idrott.

Korten innehåller exempel:

- o Varför är idrott bra?
- o Varför idrottar du?

Mål: Få deltagarna att förstå vikten i att idrotta och reflektera över sitt eget idrottande.

Upplägg: (Skriv upp detta på tavla eller papper).

1. Hälsa på varandra, ta upp hemläxan från förra tillfället och presentera ämnet "Idrott".
2. Gå igenom häftet (bilaga 1) "Idrott" sidorna 16-17.
3. Praktisk övning - (bilaga 6).
4. Ta fram diskussionskort och diskutera delen som handlar om "Idrott", alltså de med orange text på korten.
5. Gå igenom häftets sista bilder på sidorna 18-19 (länkar för mer information).
6. Reflektion och fråga vad dem fått med sig av utbildningen.
7. Avsluta i ring.

1. Inledning, sitt i en ring

- Hälsa på varandra
- Ta upp hemläxan från förra tillfället
- Presentera dagens ämne "Idrott" lite kort

2. Teori - häfte (sida 16-17)

Gå vidare till **Trygg tillsammans - inom idrotten** (bilaga 1) och gå igenom de orange rubrikerna, alltså de som heter "Idrott" på sidan 16-17.

Gå igenom häftets sista bilder 18-19 (länkar för mer information).

3. Praktisk del - Dansstopp

Ta fram bilaga 6 - **Dansstop som djur/idrotter**. Här ska gruppen köra dansstopp. Alla dansar till musiken fritt i rummet. När musiken stannar så väljer du efter vad som passar bäst för gruppen att antingen stanna som ett djur eller som en idrott när musiken stannar. Uppmuntra deltagarna att byta djur/idrott. Om det hinns med, prova gärna både djuren och idrotterna.

4. Diskussion - diskussionskort

Börja med att ta fram kortleken **Trygg tillsammans** med diskussionskorten. Ta fram korten som heter "Idrott" som har en orange symbol. Spelreglerna lyder: En person läser frågan och låter var och en av deltagarna komma till tals. Använd gärna korten som talpinnar, det vill säga att endast den som håller i ett kort får tala medan de andra lyssnar. Låt deltagarna diskutera i 15 minuter. Kom ihåg att det inte finns rätt eller fel svar på frågorna. Spelet bygger på respekt för olika tankar och synpunkter.

5. Avsluta och reflektera, sitt i en ring

Fråga deltagarna hur de tycker lärgruppsmaterialet har varit och vad de har lärt sig under utbildningens alla tillfällen.





Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté
Box 110 16, 100 61 Stockholm. Tel: 08-699 60 00. E-post: kansli@parasport.se
www.parasport.se