



SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Tankeblad



Tankeblad till *Den hållbara skidåkaren för ledare och vårdnadshavare*

Att fundera och reflektera över utbildningens olika delar gör att du lär dig mer och bättre. Du kan använda detta blad när du genomför utbildningen, gärna tillsammans med andra i din förening. Du kan antingen skriva ut det på papper eller spara det på din dator och därefter göra anteckningar.

Namn

Förening

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?

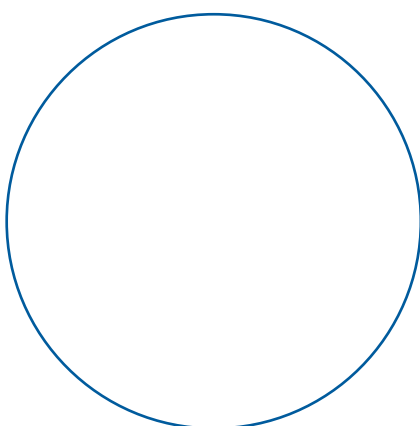
❄

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:



Ange i procent

| | |
|------------------|---|
| Familj | % |
| Skola | % |
| Vänner | % |
| Skidåkning | % |
| Mat eller vikt | % |
| Fritidsintressen | % |
| Övrigt | % |

- ❄ 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 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?”

