

Annette Alhonen

Willy Öhman

Didaktiskt tilläggsmaterial

Skol- och träningsdagbok

Skoldagbok

En skoldagbok kan fungera som ett kommunikationsverktyg mellan skolan och familjen. Skoldagboken gör det möjligt för eleven att organisera sina aktiviteter, och föräldrarna kan regelbundet följa med elevens skolarbete. Skoldagboken kan exempelvis användas för att anteckna läxor, utvärderingsresultat och annan väsentlig information gällande skolgången.

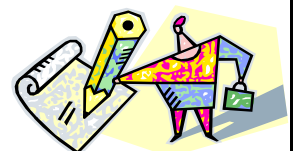
Föräldrar kan underteckna eller skriva egna kommentarer skoldagboken varje vecka för att bekräfta att de har sett och läst informationen. En direkt dialog mellan föräldrar och skola möjliggör den mest fullständiga kommunikationen. Därför kan föräldrar och lärare när som helst be om ett möte genom att fylla i "Begäran om ett möte".

Träningsdagbok

Enligt dr. Jeffrey Katula, träningsfysiolog vid Wake Forest University, har det visat sig att självövervakning är en hörnpelare när det gäller att uppnå fysiska framsteg. Nedan redovisas fyra olika anledningar hur idrottande elever gynnas av att använda en träningsdagbok.

1. Det gör dig mer medveten om ditt beteende - Enligt dr. Katula hjälper en träningsdagbok eleven att bli medveten om vad hen åstadkommer och inte åstadkommer under träningspassen.
2. Det påminner dig om att variera din träning - Eleven måste öka intensiteten efter hand om hen vill se förändringar.
3. Det låter dig göra en utvärdering av dina framsteg - Eleven bör skriva exakt vad det hen vill uppnå. Det kan vara att eleven vill kunna lyfta en viss vikt eller att kunna springa en viss sträcka vid ett visst datum.
4. Det ger dig en översikt över dina bedrifter på längre sikt - När eleven ser att hens kapacitet och framgångar ständigt ökat vet eleven att hen har uppnått något konkret. Varje dag bör eleven kunna se en liten förbättring och kanske du kan köra en repetition till eller lägga på några kilo på vikterna.

Vecka	Veckans uppdrag
måndag	Min veckoplanering
tisdag	
onsdag	
torsdag	
fredag	
lördag	Lärarens kommentarer
söndag	
	Föräldrarnas signatur/kommentar



Veckans mål



Min veckoutvärdering

Jag är mest nöjd med _____

därför att _____

Jag hade svårt att _____

därför att _____

Jag har lärt mig _____

Nästa vecka ska jag tänka på att _____

Arbetsinsats: ☺☺☺☺☺

Kamratskap: ☺☺☺☺☺

Info från skolan

Begäran om ett möte _____



Källhänvisning

Sport medicine and science council of Saskatchewan (2005). *Training Diary*

Katula, J. A., Rejeski, W. J., & Marsh, A. P. (2008). *Enhancing quality of life in older adults: a comparison of muscular strength and power training*. Health and quality of life outcomes, 6(1), 1-8.