

Stödandet av att kombinera skola och idrott

Den idrottande eleven klarar inte ensam av att kombinera både skola och idrott. Här har du som lärare, förälder och tränare en viktig roll att hjälpa och stöda elevens dubbelkarriär. Med hjälp av detta stödmaterial kan skolan, hemmen och idrottsföreningarna få tips på hur de på ett framgångsrikt sätt kan stödja den idrottande eleven att kombinera både skola och idrott.

1

Diskutera

Diskutera kontinuerligt med eleven om både skolgången och idrotten, men våga också prata om andra saker. Kom ihåg att visa intresse till både skolgången och idrotten. Viktigaste är att eleven får en känsla av att bli sedd och hörd.



2

Hjälp till

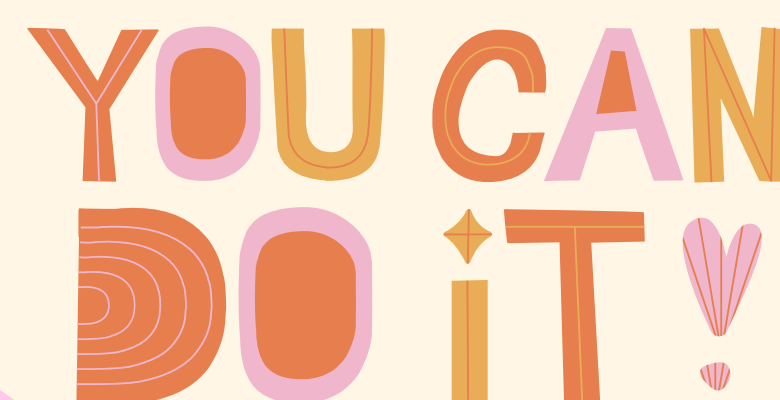
Du kan hjälpa till vid behov med bland annat läsläsning, mattillredning, väckningar, skjutsningar till träningar och matcher, läxklubbar och ge eleven mångsidig träningsmöjligheter på skolan.



3

Uppmuntra

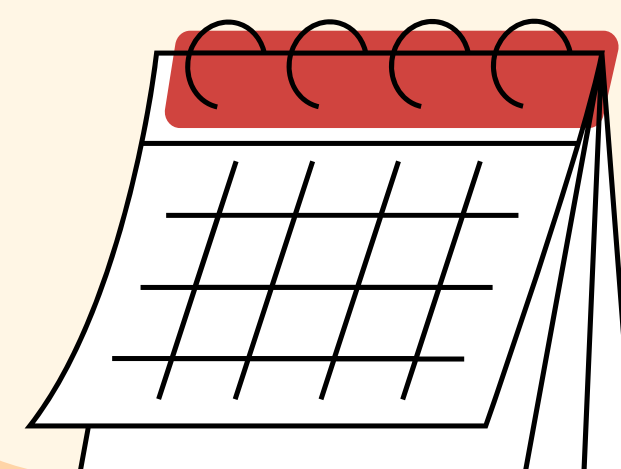
Uppmuntra eleven till att ta ansvar över sin skolgång (skoluppgifter, läxor) och berätta varför skolan är viktig med tanke på framtiden. Uppmuntra även till att utöva idrott och berätta varför fysisk aktivitet är viktigt för människan.



4

Var flexibel

Ge eleverna möjligheten att utföra skoluppgifterna i ett senare skede genom att ge dem mera tid. Ha inte deadlines eller prov dagen efter viktiga tävlingar, matcher, turneringar eller läger. Var flexibel med träningstiderna och flytta vid behov ifall skolgången kräver det. Ha förståelse för att eleven vill satsa på både skola och idrott.



5

Samarbete

Håll aktiv kontakt med skolan, hemmen och idrottsföreningarna för att vara medveten om vad som sker i elevens vardag. Se till att informationen når alla. Detta kan göras exempelvis via en gemensam kommunikationsplattform. Således går det att planera en skol- och idrottsvänlig schema för eleven samt minska på stressen och ansträngningsnivån.

