

Idrottsintresse

Målgrupp: Aktiva 11 år
Idrottsintresse - Avsnitt 1

Deltagarens frågor:

1. Varför började du idrotta?

2. Vad är det som gör att det är så roligt att idrotta?

3. Burkar du idrotta något förutom med ert lag? Om ja: I så fall vilken idrott?

4. Vad skulle era ledare kunna göra för att det ska bli ännu roligare att idrotta?

5. Vad kan du och dina lagkamrater göra för att alla i ert lag ska tycka att det är kul?

6. Varför är det bra att fortsätta idrotta?

7. Vilka framtidsdrömmar har du med idrotten?

Självkänsla/självförtroende

Målgrupp: Aktiva 11 år
Självkänsla/självförtroende - Avsnitt 2

Deltagarens frågor:

1. Är det bra att tycka om sig själv? I så fall, varför?

2. Skriv ner och berätta för kompisarna i gruppen om tre saker som du är bra på!

3. Varför är det bra att alla människor är lite olika?

4. Är det viktigt att ge beröm? I så fall, varför?

5. Är det någon skillnad på självförtroende och självkänsla?

6. Vad betyder det att man har bra eller dålig självkänsla? Hur märks det?

7. Om man själv eller en kompis har dåligt självförtroende, hur kan man göra för att det ska bli bättre?

Tankens kraft

Målgrupp: Aktiva 11 år
Tankens kraft - Avsnitt 3

Deltagarens frågor:

1. Sätt dig tillsammans med en idrottskompis och gör följande:

a. Skriv minst 3 bra saker om varandra

b. Skriv 3 saker som du tycker är bra hos dig själv.

c. Berätta för varandra vad ni har skrivit och diskutera betydelsen av att ta fram det positiva.

d. Diskutera i idrottsgänget om hur ni kan bli bättre på att ge beröm och uppskattning till varandra.

2. Hur brukar du reagera när du möter ett problem eller hinder? Blir du arg, ledsen eller sugen på att göra något åt det? Diskutera med kamraterna och skriv några goda råd hur man kan bli bättre på att möta problem.

3. Vad vet ni om mental träning? Diskutera med några kamrater. Känner du någon som tränar mentalt?

4. Testa enskilt att ta 10 andetag. Lagg dig ner. Blunda. Börja sedan räkna dina egna lugna andetag, ett, två o s v, MEN om något stör dig, ett ljud eller en tanke, då MÅSTE du börja om från början. Fortsätt tills du räknat till 10. Diskutera i gruppen om någon lyckades och hur det kändes.

5. Prova 2 mentala experiment