

TL



LEK



ERFARENHETSUTBYTE



INSPIRATION

TRIVSELSSEMINARIET

2018 - Program



Generation Pep



Tobias Karlsson



Kjartan Eide

DAGENS PROGRAM

- 08:30 Registreringen öppnar
- 09.30 Välkommen önskar Trivselteamet!
- 09.45 Kjartan Eide
- 10:00 Erfarenheter från TL-skolor
- 11:00 Fika
- 11:30 Generation Pep: Marie Harding & Örjan Ekblom
- 12:00 Tobias Karlsson
- 13:00 Lunch
- 14:00 Aktivitetspass utomhus vid Mariehällsskolan i Bromma.
Gemensam promenad från hotellet kl. 14.00.
- 16:30 Slut

GENERATION PEP

Marie Harding från Generation Pep berättar om Pep Skola. Örjan Ekblom, docent & med. dr i fysiologi på GIH och rådgivare i initiativet, pratar om hur fysisk aktivitet, kondition & stillasittande kan påverka en människa.

TOBIAS KARLSSON

Tobias kanske ni känner igen som den glada dansaren från TV4:s "Let's dance". Hör hans historia med början i de tidiga skolåren, där mobbningen löpte parallellt med en dansvärld fylld av beröm och ryggklapp.

KJARTAN EIDE

Kjartan är högskolelektor och TLs grundare.
"För humor och mot mobbning"!

Innehållsförteckning

Dagens program.....	2
Innehållsförteckning.....	3
Inledning.....	4
Ny hemsida.....	5

AKTIVITETSPASS

Skrikande tår	6
Bijage.....	6
Älgen Hälge.....	7
Chewbacca.....	8
Mindsquare.....	9
Stratego.....	10
Mingelstation.....	12
AktivTLU - Lek med andra ord.....	13
AktivTLU - Pictionarystafett.....	14
TL-Dans 20.....	16
Anteckningar.....	17
Rörelsepauiser och Pulspass.....	18

TRIVSELPROGRAMMETS MÅL

- Öka trivseln
- Främja ökad och mer varierad aktivitet på rasterna
- Bygga goda vänskapsrelationer
- Motverka konflikter och mobbing
- Främja värderingar som inkludering, vänlighet och respekt
- Främja ökad aktivitet i undervisningen

Välkommen till det första svenska Trivselseseminariet!

Vi hoppas att vårt trivselseseminarie ska ge er ett fint utbyte på flera sätt, med intressanta föredrag och härlig aktivitet utomhus. Ta även chansen att prata med de andra seminariedeltagarna från skolor runt om i vårt land och ta del av varandras erfarenheter! Ge och ta och var intresserad och nyfiken!

TL genomför varje år egna brukarundersökningar med TL-ansvariga på våra medlemsskolor och år efter år berättas om mindre mobbing i samband med trivselaktiviteter och att färre elever går ensamma på rasterna vilket är väldigt glädjande att höra!

Vi vill tacka er för det meningsfulla och viktiga jobb ni gör i skolan, och hoppas att ni får en trevlig dag tillsammans med oss!

“Tänk om jag aldrig hade blivit trivselledare, då hade jag aldrig lärt känna de yngsta barnen på skolan och vetat att de faktiskt kan lära mig saker som är flera år äldre”.

“Vad gjorde vi på rasterna när inte TL fanns?”

“Barnen är supernöjda och älskar att leda lekar och att göra de andra barnen glada!”

Guldorn från vår brukarundersökning 2018

Ny hemsida!

Vi har fått ny hemsida och hoppas att du är nöjd med uppdateringen! TL-ansvariga och rektorer är skoladministratörer vilket innebär att ni själva kan uppdatera information om er skola, lägga till ny personal och ta bort de som slutar eller vid byte av TL-ansvarig. Under "Min sida" finns all information om er skola och vilka användare ni har. Efter övergången behöver alla användare en egen inloggning för att komma in i dokumentbanken. Även dokumentbanken finns under "Min sida" och har nu nya sök- och filtreringsmöjligheter. Vi upplever att vår nya hemsida överlag är mer användarvänlig!



The screenshot shows the top navigation bar with a red background and white text. The menu items are: "Meny", "Anmälan", "Material", "Kulturkortet", "Min sida", and "Logga ut". Below the navigation bar is a large orange banner with a photograph of two children. On the left side of the banner is the TL logo. The text on the banner reads: "På trivselskolor ska barn och unga vara aktiva och inkluderande - med stora leenden!". Below this is a smaller text block: "Möbbrningsfria trivselleddare (TL) är elever som bidrar till en bättre sammanhållning och en säkrare skolmiljö genom organiserad verksamhet på rasterna. Begreppet Aktiv TL-undervisning kombinerar också fysisk aktivitet och lärande i undervisningen. 1400 grundskolor i Norge, Sverige och Island deltar i programmet."

Demoskolan

Min sida

Skoladministratör

Anställda

Skolinformation

Dokument

Sök

Sök

Typ

- Kursmaterial (24)
- Information (20)
- Högstadiedokument (8)
- Uppstart (7)
- Schema (6)

Titel

-  Beställningsvägledning, liten skola
-  Beställningsvägledning, stor skola
-  Förslag på startmaterial
-  Startpaket, liten skola

Skrikande tår



Antal: 5-10

Material: Ingenting

Lagindelning: Behövs inte

Deltagarna ställer sig i en ring med ansiktet in i ringen. Ringen ska vara så liten att man står axel mot axel.

Utse en person som leder aktiviteten. Hen ska också vara med i ringen. Alla tittar ner samtidigt och väljer en annan persons tår och tittar på dem. Personen som leder aktiviteten räknar till tre och på tre ska man titta upp och stirra rakt på den personen vars tår man tidigare tittade på. Om två personer har tittat på varandras tår kommer de möta varandras blick när de tittar upp. De ska då skrika och åker ut ur aktiviteten. Till slut är det bara en eller två vinnare kvar.

Bijage



Antal: 8-

Material: Koner, 4 minitennisrack, lekbånd

Lagindelning: Utse bin och sjukvårdare med Zig-zag-zug

Markera ett lek område. Anpassa storleken utefter antalet deltagare i leken. En eller två deltagare utses till sjukvårdare som har två minitennisrack var som ska föreställa pincetter. En eller två deltagare utses till bi och markeras med lekbånd. Fler bin om det är många deltagare med i leken. Bina jagar de andra deltagarna. Blir man stucken av ett bi skriker man högt och tar sig på det stället där taggen sitter fast. För att bli fri från gadden måste man få hjälp av en sjukvårdare. När de märker att någon blivit stucken så springer sjukvårdare fram för att hjälpa till genom att ta ut gadden med pincetten. När gadden är borta är man fri och är med i leken igen! Sjukvårdarna kan inte bli tagna.

Älgen Hälge

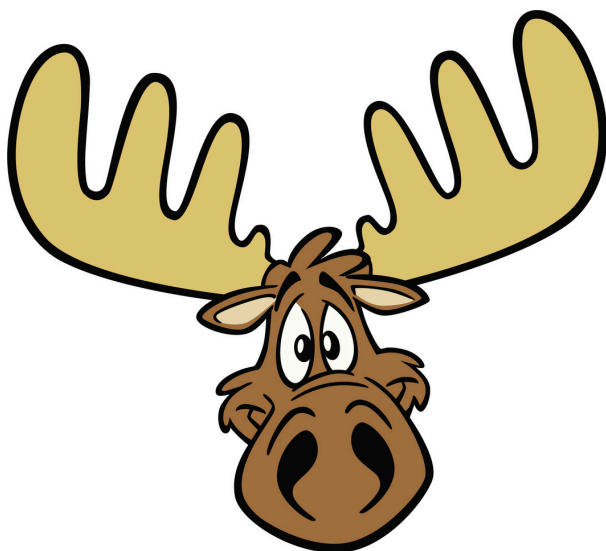
Antal: Många

Material: Lekband, ev. konor att markera lekområdet med

Lagindelning: Utse de olika rollerna med Zig-zag-zug

Markera ett lek område. Anpassa storleken utefter antalet deltagare i leken. Markera också två platser inne på området där man ställer sig när man blir tagen=renhägn. Ställ alla deltagare på rad. Utse två st. renjägare som går och ställer sig med ryggen mot de övriga. (Renjägarna ska inte se vilka som utses till älgen Hälge och veterinär). Utse sedan en deltagare till älgen Hälge och en annan till veterinär. Alla andra deltagare är renar. Det är viktigt att renarna tydligt ser vem som är älgen Hälge och vem som är veterinär. Leken går ut på att renjägarna jagar de andra för att försöka fånga in alla renar. När renjägaren lyckats fånga en ren får den gå och ställa sig i renhägnen. Älgen Hälge är den enda som kan befria renarna genom att försiktigt nudda dem utan att renjägarna märker det. Renen är då med i spelet igen.

Skulle älgen Hälge bli fångad av renjägarna är det endast veterinären som kan befria Hälge. Hälge kan befria alla, även veterinären. När alla renar, veterinären samt älgen Hälge är fångade så är leken slut.



Chewbacca

Antal: 10-20 st.

Material: 4 konor, SIX-boll

Lagindelning: Behövs inte

Sätt upp 4 konor som bildar en kvadrat med lämplig storlek, ca 5 x 5 meter. Kvadratens sidor bildar 4 mållinjer där spelarna ställer upp sig, 2 st. på varje mållinje. Spelarna längs en sida bildar ett lag. De övriga deltagarna ställer sig i ett långt led utanför planen.

Uppgiften är att försöka putta/rulla bollen förbi de andra lagens mållinje. Det lag som gör mål får ett poäng och det lag som får målet på sig åker ut och får ställa sig sist i ledet.

Spelet börjar med ett lag ropar "CHEWBACCA" och rullar igång bollen. Startbollen måste alltid gå in mot mitten.

Lagen är inte bestämda på förhand utan det är alltid de 2 som står först i kön som går in som nytt lag och sätter igång spelet. Har leken redan börjat och man vill vara med ställer man sig bara sist i det väntande ledet.

Om bollen passerar mållinjen över knähöjd är det inte mål. Om någon tar bollen med foten/benet så blir det mål!

Variant: Gör planen större, ha fler spelare i varje lag och två bollar.



Mindsquare

Antal: 4-

Material: Lekband/stafettpinnar/skumrör/storplockepinn i 3 olika färger (lagpinnar i lekbeskrivningen nedan), koner/markeringshattar, ärtpåsar i 3 olika färger

Lagindelning: Knacka rygg

Markera en spelplan som på bilden nedan. Dela upp deltagarna i 3 lag. Lagen ställer sig parvis på ett led. Detta är en stafett mellan de olika lagen. Målet är att bilda flest fyrkanter på spelplanen.

Vardera lag står några meter bort från spelplanen. Vid varje lag ligger lagpinnarna på marken. När leken startar ska lagen parvis ta upp en lagpinne och springa fram till spelplanen och placera ut lagpinnen mellan två koner. Därefter springa tillbaka och växla med nästa par i ledet som gör samma sak. Lagen ska skapa fyrkanter med hjälp av pinnarna. Det lag som lägger ner den sista sidan av fyrkanten vinner rutan och får markera denna med en ärtpåse. Varje lag har en färg på ärtpåsar. Ärtpåsar ligger i högar framme vid spelplanen. När alla fyrkanter är färdiga räknar man ihop poängen, varje fyrkant=2 poäng, varje utlagd lagpinne=1 poäng.

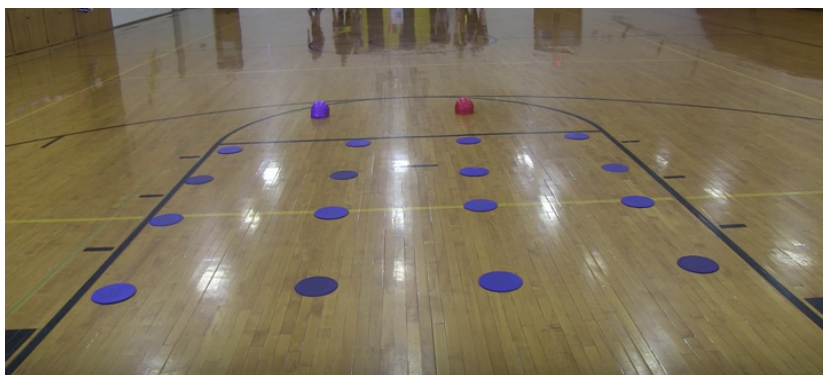
Deltagarna springer i par, då kan de samarbeta om var de bör placera lagpinnen för att det inte ska vara fördel till de andra lagen.

Det är endast tillåtet att lägga en lagpinne i taget.

Har man tur kan en lagpinne bilda två fyrkanter på samma runda, laget får då markera båda fyrkanterna med deras ärtpåsar.

Variant 1: Spela mindsquare med två lag.

Variant 2: Deltagarna springer fram en och en från lagen.



Stratego

Antal: 10-30

Material: 1-2 kortlekar, västar eller lekband till två lag

Lagindelning: Lagindelning med Sten-sax-påse, utse strateg med Zig-zag-zug

Markera ett lek område. Anpassa storleken utefter antalet deltagare i leken. Det är roligt om det går att gömma sig, t ex i skogen!
Dela deltagarna i två lag.

Det ena laget spelar med de röda korten i kortleken, det andra laget med de svarta. Varje lag utser en ledare, en strateg, som ska vara hjärnan i spelet. Strategen delar ut ett kort var till sina spelare.

När leken startar kan alla spelare i de båda lagen jaga varandra. Målet är att ta motståndarlagets kort. Detta sker när en spelare nuddar en annan motståndare inne i spelområdet. Bägge spelarna måste då visa sitt kort för den andre spelaren. Spelaren med högst kort vinner och får motspelarens kort. Då måste förloraren springa tillbaka till sin strateg och få ett nytt kort. Vinnaren måste springa till sin strateg och lämna det vunna kortet. Det kortet är ute ur spelet och ska inte delas ut igen. Om det blir oavgjort (t ex att båda spelarna har en femma) måste bägge spelarna springa till sin strateg och få ett nytt kort av sin strateg.

Man kan inte springa runt utan kort. Det är inte heller tillåtet att byta kort inom laget. En spelare som är på väg till sin strateg med ett vunnet kort, eller för att få ett nytt kort är fredad ända tills hen har lämnat kortet (vinnaren) eller fått ett nytt (förloraren).

Varje lag har 23 kort att spela med (1 ess, 1 trea och 1 tvåa per lag tar man bort innan starten). Det högsta kortet i kortleken är esset, därefter kungen, damen och vidare ner till tre och två. Trean är viktig, det är det enda kortet som kan ta motståndarlagets ess, men förlorar samtidigt mot alla andra kort än två. Tvåan är det allra svagaste, men ändå det viktigaste. Det kortet delas ut när laget inte har flera kort kvar och spelet avslutas när ett lag har tagit motståndarlagets tvåa.

Taktiken i spelet går ut på att veta så mycket som möjligt om vad motståndarlaget har för kort ute. Därför är det viktigt att rapportera inom laget allt det man vet om motståndarna. När man har förlorat en duell vet man vilket kort motståndaren har. Då är det viktigt att informera alla. Samtidigt är det också viktigt att rapportera om man vinner. Motståndaren får då ett nytt kort som ingen vet vad det är. Man bör också veta vad medspelarna har, så att starka kort kan försvara de svaga. Om strategen följer med noga vet hen vilka kort motståndaren har ute, hur många kort som är kvar och när tvåan delas ut.



Mingelstation - TL-mästarna



Det är roligt att ha mingelstation på rasten där eleverna kan komma och prova på korta, enkla aktiviteter där ingen lagindelning behövs. Låt fantasin flöda och välj ut era favoriter!

Här får ni chans att testa några mingelaktiviteter från vårt högstadiesupplägg; TL-mästarna! Målet med upplägget är att ha en serie deltävlingar där varje deltagare får poäng för prestation. I vissa övningar är det lagtävling, men poängen räknas individuellt. Övningarna är varierade så att varje elev kan uppleva glädje och framgång. Eleverna utmanas i både klurisar och fysiska övningar.

Curlingfrisbee

Här är uppgiften att kasta frisbeen in i curlingringen från startkonen. Hamnar frisbeen i innersta ringen får deltagaren 5 poäng, mellanringen 3 poäng och yttersta ringen 1 poäng. Tre kast per person. Vinnaren är den som sammanlagt har fått flest poäng.

Pusseluppdrag

Här är uppgiften att lägga pusslet så snabbt som möjligt! Använd ett enkelt barnpussel eller klipp isär en laminerad teckning, ett flingpaket eller liknande. Duellera eller ta tiden!

Skruva muttrar

Uppgiften är att så snabbt som möjligt skruva på alla muttrarna på skruvarna. Duellera eller ta tiden!

Kasta boll och fånga i kon

Jobba två och två! Starta nära varandra. En person kastar bollen och en fångar i konen. För varje gång ni har lyckats fånga bollen i konen tar en av er ett steg bort från den andra som står kvar vid starten. Hur långt ifrån varandra kommer ni?

Ogoplattor

Passa till varandra två och två med varsin Ogoplatta. Stå ca två meter ifrån varandra. Hur många passningar klarar ni?

Aktiv TLU - Lek med andra ord

Svenska - Centralt innehåll åk 1-3

Alfabetet och alfabetisk ordning

Sambandet mellan ljud och bokstav

Att lyssna och återberätta i olika samtalsituationer



Svenska - Centralt innehåll åk 4-6

Språkets struktur med meningsbyggnad, huvudsatser, bisatser, stavningsregler, ords böjningsformer och ordklasser.

Textuppyggnad med hjälp av sambandsord.

Antal: 4-8 per grupper

Material: Rockringar, ärtpåsar i 2 färger, 2 koner, ordlappar i en påse, tidtagarur/timglas

Lagindelning: Sten-sax-påse

Förarbete: Skriv ut och laminera bilderna som ligger i dokumentbanken.

Dela in eleverna i två lag. Ställ upp laget vid varsin kon. 3 meter framför varje lag ligger en påse med ordlappar i. Ytterligare 8-10 meter framför ligger 10 rockringar (spelrutor). Vid den första spelrutan ligger två ärtpåsar (speljäser) en till varje lag t ex en gul och en röd. Första personen i laget springer fram och drar en lapp ur påsen, springer tillbaka till sitt lag och börjar beskriva/förklara ordet/bilden för sina lagkamrater utan att säga ordet. Lagkamraterna ska gissa rätt ord. När ordet är rätt springer personen som läste kortet fram och flyttar sitt lags spelpjäs ett steg, springer tillbaka till sitt lag och ger nästa person high-five. Kortet som var rätt läggs vid lagets kon. Skulle den som läser råka säga ordet så läggs kortet åt sidan och det blir nästa persons tur att springa och ta ett nytt kort. Båda lagen tävlar samtidigt och det lag som först har flyttat sin spelpjäs till sista ringen har vunnit.

Om man tycker att det är svårt att beskriva ordet man har fått kan man välja att säga "pass" och springa tillbaka till sitt lag och låta nästa person på tur ta över kortet. Om den personen inte heller kan förklara lägger man kortet åt sidan och nästa person på tur tar ett nytt kort.

Variant: Lägg ut ett alfabet som laget ska ställa sig på de rätta bokstäverna och bokstavera ordet innan man får flytta sin spelpjäs.

Aktiv TLU - Pictionary-stafett

Antal: 6-

Material: 2 små whitebordtavlor/laminerat papper att rita på, pennor, ordkort, koner, 2 rockringar

Lagindelning: Sten-sax-påse

Svenska - Centralt innehåll åk 1-3

Sambandet mellan ljud och bokstav.

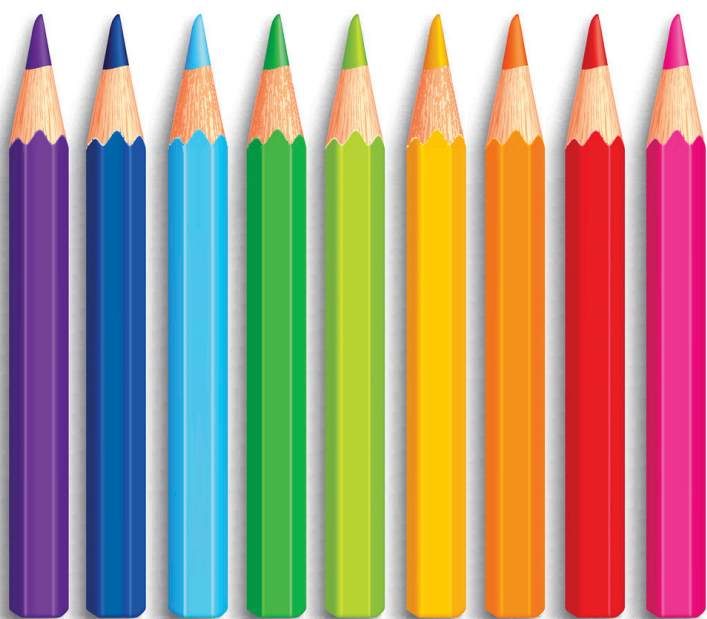
Att lyssna och återberätta i olika samtalssituationer

Dela in deltagarna i två lag. Varje lag har varsin startkon. Framför startkonen ligger en rockring med ordkort i och några meter framför rockringen står en kon där tavlan och pennan ligger=ritplatsen.

En deltagare från varje lag startar vid ritplatsen och ska gissa vad som blir ritat. Den som står först i ledet från varje lag startar med att springa fram till gruppens rockring. Där plockar hen upp ett ordkort och springer vidare till ritplatsen. Deltagaren med ordkortet ska rita det som står på kortet och deltagaren som redan står vid ritplatsen ska gissa vad ordet är. Om man gissar rätt ord, lägger man kortet vid sidan av tavlan. Den som har ritat stannar kvar vid tavlan och deltagaren som har gissat springer tillbaka till sitt lag och ställer sig sist i ledet. Första personen i laget springer för att ta ett nytt kort i rockringen och vidare till tavlan för att rita osv. Det laget som först har gissat alla ord på korten har vunnit.

Det är inte tillåtet att prata och man får inte skriva ord, siffror eller bokstäver. Det är inte heller tillåtet att mima eller peka på saker.

Om man tycker att det är svårt att rita det ord man har fått kan man välja att säga "pass" och springa tillbaka till sitt lag och låta nästa person på tur ta över kortet för att springa fram och försöka rita ordet. Deltagaren som ska gissa ordet stannar kvar vid tavlan. Om den personen inte heller kan rita ordet så lägger man undan kortet i en egen hög och drar ett nytt kort från rockringen.



TL-dans 20

“Like I do” med David Guetta.

Alla våra TL-danser hittar du på trivselledare.se under Meny / Medlemsskolor / TL-dans.



Terminens TL-dans spelades in av trivselledare från
Brunnsskolan i Örebro!

Lagindelningstips

Det är viktigt att trivselledarna har rätt verktyg för att på ett enkelt, snabbt och schysst sätt kunna dela in i lag i sina aktiviteter som de ska leda. Nedan följer ett par exempel som trivselledarna får träna sig på vid utbildningsdagarna.

Zig, zag, zug

Klassisk variant att använda om man ska utse t ex en person som ska vara jägare eller som ska starta leken etc.

De som ska vara med i "lottningen" ställer sig tillsammans i en ring. Alla sätter in en fot i mitten. Tillsammans säger de ramsan "Zig-zag-zug" och på "zug" väljer man om man ska dra ut sin fot eller ha den kvar i mitten. Gör alla samma händer inget och man gör om. Om några däremot drar ut foten och några står kvar är det vinnande alternativet det som minst antal elever valt. De eleverna får vara kvar i lottningen, övriga är utslagna. Sedan kör man igen tills en vinnare är utsedd. Blir två personer kvar gör de Sten-sax-påse för att utse vinnaren!

Sten, sax, påse

Används för att göra två lag. Ställ alla deltagare på ett led. Första personen vänder sig mot den andra och gör Sten-sax-påse, bäst av en gång. Trean vänder sig mot fyran och gör samma sak, osv. De som vinner går till ett lag, de som inte vinner går till ett lag.

Ojämnt antal? En trivselledare står över och går in i laget som inte vann eller så går den som är sist i ledet in i vinnarlaget.

Knacka rygg

Används för att dela två-fyra lag. Alla deltagare ställer sig i ett långt led med en trivselledare längst fram och en längst bak. Trivselledaren längst fram står med ryggen till och ser inte vilka som står i ledet. Den som står närmast knackar trivselledaren i ryggen som då med armen visar åt höger eller vänster. Nästa person knackar också i ryggen och trivselledaren visar åt höger eller vänster. På så sätt blir det enkelt två lag. Är det ojämnt går trivselledaren in i det lag som är en deltagare färre. Trivselledaren längst bak går inte in i samma lag som den andra trivselledaren. Ska tre lag delas pekar trivselledarena åt tre olika håll.

Rörelsepauser och pulspass

Trivselprogrammet vill med hjälp av de två samlingarna "Rörelsepauser i undervisningen" och "Pulshöjande aktiviteter" bidra till att skapa goda förutsättningar för skolor att på ett enkelt och roligt sätt öka elevernas aktivitetsnivå.

"Att få färdiga pass och tips underlättar enormt för mig som idrottslärare när jag ska leda pulspass! Rörelsepauser borde finnas i alla klassrum! Superkul att alla på skolan kan lära sig samma aktiviteter, det blir en härlig gemenskap!"
Mathilda Johansson Idrottslärare på Södergårdsskolan i Jönköping

Kan man påverka koncentrationen genom träning? Enligt Anders Hansen, överläkare i psykiatri, så går det! Hansen menar att alla tankemässiga förmågor förbättras genom fysisk aktivitet och att det är det bästa man kan göra för sin hjärna. Häftet med pulshöjande aktiviteter ska inspirera till att leda pulspass på skolan. Fler och fler skolor upplever positiva effekter av att eleverna är fysiskt aktiva och erbjuder pulsträning innan eller under skoldagen.



Hansen Anders; Hjärnstark, Hur motion och träning stärker din hjärna, Fitnessförlaget, 2016

Låt eleverna under lektionen få sträcka på benen och utföra en rolig rörelsepaus så kommer de bli både piggare och mer effektiva i skolarbetet! Beroende på hjärnans kapacitet klarar man att fokusera ca 20-25 min i taget, därefter tappar man koncentrationsförmågan. Det räcker att ta några minuters rörelsepaus för att återuppta koncentrationsförmågan. Häftet med rörelsepauser i undervisningen är främst tänkt att användas inne i klassrummen men kan självklart användas både ute på rasten, som uppvärmning på idrottslektionerna och på fritidshemmet!

Låt gärna era trivselledare leda rörelsepauser och pulsaktiviteter på skolan!

Beställ "*Rörelsepauser i undervisningen*" och "*Pulshöjande aktiviteter*" till din skola för att underlätta för all personal att hitta bra och roliga aktiviteter i arbetet kring fysisk aktivitet i skolan.

Vill ni beställa häften maila christine@trivselledare.se.

Alla våra lekhäften finns också att ladda ner i dokumentbanken på trivselledare.se.



“På trivselskolor ska barn
och ungdomar vara aktiva
och inkluderande!”



E-post: post@trivselledare.se
2018 © Trivselledare i Sverige