

Vad kan skolan göra för att underlätta kombinerandet av idrott och skolgång hos eleverna?

1. Samarbeta med idrottsföreningar

Ha individuella diskussioner lärare, idrottseleven och tränare emellan. Diskutera exempelvis om:

- Vad är en lagom mängd träning för ungdomen så hen orkar med både skola och träning.
- När skall ungdomen träna (tidtabeller).
- Hur skall ungdomen träna.
- Vad skall ungdomen göra om hen är borta från skolan.
- Ungdomens fritid. Det är viktigt att idrottaren också har tid för annat än idrott och skolgång.



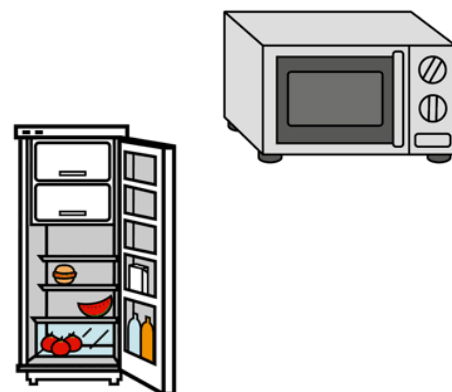
2. Var flexibel

Om idrottseleven är borta från skolan (träningsläger, tävlingar osv.) är det hens ansvar att ta reda på vad hen ska göra då. Skolan kunde dock erbjuda möjligheten att studera självständigt på distans (vilket har blivit allt mer bekant under rådande omständigheter). På detta sätt skulle idrottaren i fråga inte bli så långt efter i skolarbetet.



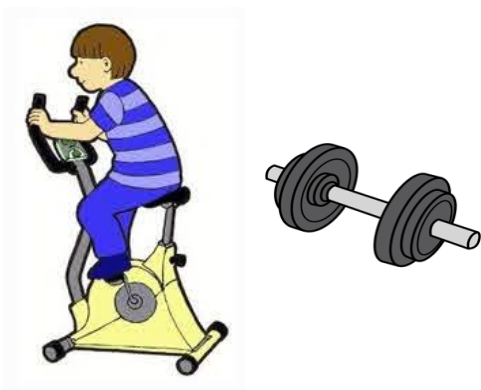
3. Tillgång till mikrovågsugn och kylskåp i skolan

Mellanmål är viktigt för idrottande unga och eftersom flera har träningar direkt efter skolan kunde det vara bra att skolan skulle ha tillgång till mikrovågsugnar och kylskåp, så att eleverna kan ta med sig och värma näringsrika mellanmål när de behöver under och efter skoldagen.



4. Träningsmöjligheter på skolan (också efter skoltid)

Eftersom en del av idrottseleverna upplever trötthet, tidsbrist och brådska kunde en idé vara att skolan erbjuder träningsmöjligheter på skolan. På skolan kunde finnas t.ex. ett gym och andra träningsutrymmen, så att idrottaren inte alltid behöver ta sig till andra träningsutrymmen efter skolan.



5. Berätta om kostens och sömnens betydelse

Eftersom kost- och sömnvanor spelar en stor roll både med tanke hur eleverna orkar i skolan och idrottsprestationerna är det viktigt att berätta om detta både för eleverna men också för föräldrarna, t.ex. på föräldramöten. Diskutera exempelvis om:

- Varför det är viktigt att äta och sova tillräckligt.
- Vad bör eleven äta/dricka och hur mycket.
- Hur länge borde en idrottande ungdom sova.
- Varför det är viktigt med en regelbunden sömnritm.

