

## Exempel på innehåll i kamratutbildningen

*Exempel på vad en blankett för intresseanmälan kan innehålla.*

### Vägledande kamrat

Uppdraget som vägledande kamrat på idrotten innebär bland annat att

- vara en god kamrat och en positiv förebild
- visa och hjälpa en kamrat som ibland behöver stöd
- samarbeta med andra
- du kan fråga en lärare om du är osäker på vad som behöver göras
- genomföra lekar och övningar tillsammans med en kamrat som ibland behöver stöd
- få stöd och utbildning för uppdraget av idrottslärare och resurslärare.

Skriv några rader om dig själv och berätta varför du vill bli en vägledande kamrat.

---

---

---

Vi som föräldrar samtycker till att vårt barn kan få ett uppdrag som vägledande kamrat. Vi har läst igenom presentationen av uppdraget som vägledande kamrat tillsammans med vårt barn.

*Underskrift*

---

*elev*

*förälder 1*

*förälder 2*

*Exempel på innehåll  
till elevutbildningen.*

### **Att vara vägledande kamrat**

Frågor att prata om i utbildningen till att bli  
en vägledande kamrat:

- Vad är en vägledande kamrat?
- När behöver jag hjälp?
- Vad gör oss lika?
- Vad gör oss olika?
- Vad är jag bra på?
- Vad är jag inte så bra på?
- Vad ska man göra om kamraten blir ledsen,  
arg eller inte vill vara med?

Vad hoppas du att dina kamrater gör  
när du behöver hjälp?

- Är trevliga mot mig.
- Visar tålamod.
- Visar att de är mina kamrater.
- Hjälper mig att må bra.
- Visar mig vad jag ska göra.
- Visar mig hur jag ska göra.

Exempel på hur  
du kan tydliggöra  
vad en vägledande  
kamrat gör.

## Vad gör en vägledande kamrat?

- Pratar vänligt.
- Är positiv och snäll.
- Ställer frågor som:  
Hur mår du? Kan jag hjälpa dig?
- Säger saker som:  
Jättebra! Fint kast. Bra jobbat.  
Härligt Kalle!
- Säger aldrig något  
som andra mår dåligt av.
- Samarbetar med andra.

**Kom ihåg!**

Du kan alltid fråga läraren om du  
blir osäker på vad du ska göra.

Trappsteg för vägledande kamrater.

### Tala om **VAD** ni ska göra

- Snart ska vårt lag leta koner.
- Maria, vi skulle bara ta de röda konerna
- Kalle, det är din tur att hämta en röd kon.

### Tala om **HUR** ni ska göra

- Håll armarna framför dig för att fånga bollen.
- Sväng racket hela vägen bakåt.
- Försök slå hårt på bollen.
- Vi ska springa ända fram till nästa träd.

### **VISA** hur man ska göra

- Lyft armarna uppåt, så här
- Titta på Simon när han rullar.
- Lägg dig ner tvärs över mattan, så här
- Sträck på hela kroppen, så här

### **HJÄLP** din kamrat

Fråga alltid om du kan hjälpa till:

- Vill du att jag hjälper till?
- Ska vi hjälpas åt?

Du kan hjälpa din kamrat att

- stå på lagom avstånd
- gå över ett hinder
- bära fram redskap
- klättra över ett redskap

### **GE** återkoppling

Allmänt beröm

- Bra jobbat
- Snyggt

Särskilt beröm

- Va bra du fångade bollen.
- Vilken fin passning du gjorde.
- Va' modig du var som vågade hoppa.

Hjälpa kamraten att göra ännu bättre:

- Försök lyfta armen ännu lite högre.
- Lyft upp knäet lite mer när du ska börja rulla.