

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter



Av leg. logoped Julia Andersson och
hälsopedagog Maja Björkeback

Widgitsymboler © Widgit Software/Hargdata 2019.



Så här vill jag ha det:



Inför, under, efter idrott och rörelseaktiviteter

Inför aktivitet

Jag behöver veta innan aktiviteten vad vi ska göra och hur det ska gå till.

Så här lång tid innan vill jag veta: _____



Jag behöver hjälp med att komma ihåg ombyte och duschgrejer.



Jag behöver något att äta och dricka innan idrotten (aktiviteten) för att orka med.














Jag vill kunna byta om ensam.



Jag vill ha en bestämd plats i omklädningsrummet



Under aktivitet

<input type="checkbox"/>	Jag vill ha en bestämd plats när det är samling	
<input type="checkbox"/>	Jag behöver ha på mig keps eller huva för att skärma av intryck	
<input type="checkbox"/>	Jag vill gärna ha möjlighet att använda hörselkåpor eller öronproppar under aktiviteten	
<input type="checkbox"/>	Ibland behöver jag lägga mig ner under samling eller genomgång.	
<input type="checkbox"/>	Jag vill titta först innan jag provar att göra något.	
<input type="checkbox"/>	Jag behöver hjälp av en vuxen för att kunna planera och välja vad jag ska göra.	
<input type="checkbox"/>	Jag vill ha en bestämd position eller uppgift när det är lagidrott (en lagaktivitet)	
<input type="checkbox"/>	Jag vill helst röra på mig utan att tävla.	
<input type="checkbox"/>	Jag behöver en påminnelse innan jag ska avsluta en aktivitet	
<input type="checkbox"/>	Jag behöver veta hur lång tid varje aktivitet/moment håller på	
<input type="checkbox"/>	Jag vill kunna se hur en lång tid en aktivitet eller ett moment håller på med hjälp av en Timetimer eller en timstock.	

Efter aktivitet

Jag vill kunna duscha ensam.



Jag behöver lite extra tid till dusch och ombyte för att inte känna mig stressad



Jag behöver något att äta och dricka efter idrotten (aktiviteten) för att orka med.



Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter



Kommunikation och relationer
Instruktion och information



Instruktion och information

Jag behöver korta och tydliga instruktioner (från lärarna.)



Jag vill få instruktioner enskilt (av läraren).



Jag vill kunna ställa frågor utan att göra det inför hela klassen, till exempel att läraren kommer till mig själv efter genomgången och frågar om jag undrar något.



Jag vill ha extra förklaring till hur lekar och spel går till och hur jag ska göra.



Jag behöver hjälp att dela upp aktiviteten i mindre i delar och ta en sak i taget.



Jag vill ha rörelseaktiviteten förklarad med hjälp av bildstöd.



Kommunikation och relationer

Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalsregler som att prata på för mycket eller byta ämne.



Om jag gjort något fel vill jag att vi pratar om det enskilt, inte inför andra elever.



Jag vill veta när jag gör någonting bra.



Ibland kan jag behöva hjälp med att förklara hur jag menar och tänker.



Jag vill ha hjälp av vuxen med att reda ut bråk och konflikter om de uppstår.



Jag vill ha hjälp med att hitta någon att vara med om vi inte blir indelade i grupper.



Om jag blir arg kan jag behöva gå iväg och lugna ner mig ett tag. Det är bättre om vi pratar om det sen igen.



Namn: _____ Datum: _____

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter



Energi och extra stöd



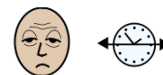
Jag har mest energi för att idrott och rörelseaktiviteter en viss tid på dagen:



Jag kan bli stressad i vissa situationer vid idrott och rörelseaktiviteter :



Ibland är jag väldigt trött och orkar inte lika mycket.
Det kan vara olika från dag till dag och ändra sig under skoldagen.



Jag kan behöva ta korta pauser för att orka vara med under hela aktiviteten/lektionen



Jag skulle vilja ha hjälp med att träna extra på de rörelsemoment som jag tycker är svåra .



Det jag gillar mest och minst

Det här tycker jag mest om:



Det här tycker jag är mindre roligt:

