

VÄLKOMMEN TILL ÄMNET IDROTT OCH HÄLSA

Ni har just börjat ett nytt läsår och för en del av er innebär det också en ny skola. Vi idrottslärare vill ge er lite information, tips och råd samt ge er vår syn på hur ni bör utrusta er för idrottsundervisningen. Detta för att alla skall få så trevligt som möjligt på idrottslektionerna.

LITE OM MÅLSÄTTNINGEN MED IDROTTEN PÅ SKOLAN

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.
- Genomföra och anpassa utövningar och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

T.O.M vecka 40 bedriver vi undervisningen till stor del UTOMHUS- även vid regn och kyla. Vi vet att det är viktigt att vistas ute i friska luften så mycket som möjligt. Det är en bra grund för en god hälsa.

ALLMÄNT OM UTRUSTNINGEN PÅ IDROTTEN

Tänk på att byta kläder helt och hållet i samband med idrotten. Tänk även på att ta med er rena strumpor och underkläder, så att ni har **fräscha kläder** att ta på er efter idrottslektionen. Vi accepterar inte att ni använder klädesplagg eller skor som ni sedan har på er efter idrottslektionen. Givetvis tar ni med er **handduk** så att ni kan torka er efter den sedvanliga duschen. Märk gärna era kläder med namn. Visa hänsyn mot **allergiker** och undvik starka parfymer i omklädningsrummen.

ORIENTERING

Använd gärna några gamla **avlagda klädesplagg** istället för fina overaller. Klä er med tanke på temperaturen, du bör ej använda kortbyxor och kortärmad tröja (pga att man lätt får rispor av grenar och buskar). Då det är blött i skogen kan ni gärna ha på er **stövlar** när ni orienterar. Tag med en **plastpåse** att stoppa ev blöta kläder och skor i. Under orienteringslektionerna kan det vara bra om du har en **klocka**, så att du kommer tillbaks till skolan i tid.

SKADOR OCH SJUKDOMAR

Ifall du är lättare förkyld så kan du vara med på idrotten, såvida du inte har feber. Har du feber eller är ordentligt förkyld skall du naturligtvis stanna hemma från skolan. Vid förkylning behöver du inte ta i lika mycket som de andra. utan du kan ta det lite lugnare eller ha en annan aktivitet än resten av klassen.

Om du är skadad, t.ex **i en arm eller i ett ben** och då inte kan göra det som övriga i klassen gör så hjälper vi dig att hitta en annan lämplig aktivitet. Det är alltså viktigt att vi strävar mot ett aktivt deltagande så långt som möjligt. Ta alltså med dig ombyte även vid skada.

Givetvis finns det **skador som gör att man inte alls kan närvara på idrotten**. Uppsök vid behov skolsköterskan för undersökning och goda råd. Om du absolut inte kan delta på idrotten så skall du ha med dig ett intyg från skolsyster eller förälder.

Fr.o.m Vecka 41 fram till jullovet är vi oftast inomhus.

Våra aktiviteter under denna period är bl.a: Bollspel, lek, styrke/kondition, racket, ev bad mm. Till denna period skall ni ha skor för inomhusbruk. Skorna får **ej ha svarta sulor som ger märken på golvet**. Tänk på detta när ni är på väg att köpa nya inomhusskor.

Om det är minusgrader när vi är utomhus så är det bra om du klär dig enligt **flerskiktprincipen**. D.v.s flera tunna plagg ovanpå varandra där något av plaggen är värmande och det yttersta är vindtätt. Mössa och vantar förstås!

Vid bad har vi ibland **klädsim**. Det innebär långärmad tröja och långbyxor-gärna jeans. Det är dock lämpligt att du tar på dig plagg som du inte är så rädd om eftersom det har hänt att kläder har blivit blekta av klore i bassängen.

Information om vårterminen kommer efter Jullovet.