



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**®
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Tankeblad

Tankeblad till Svenska Skidförbundets utbildningar *Den hållbara idrottaren och Den hållbara skidåkaren*

Att fundera och reflektera över utbildningens olika delar gör att du lär dig mer och bättre. Använd detta blad när du genomför utbildningen, gärna tillsammans med andra i din förening. Du kan antingen skriva ut det på papper eller spara det på din dator och därefter göra anteckningar.

Namn

Förening

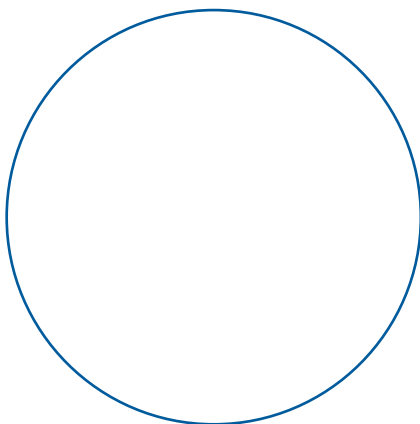
Jag och kroppens utveckling

❄ Vilket utvecklingsstadium i utvecklingstrappan/utvecklingsmodellen befinner du dig i?

❄ Under puberteten kan det skilja mycket i utvecklingen mellan olika individer. Hur upplever du det?

Jag och energin

❄ Gör övningen “Mitt liv” genom att fylla i cirkeln (vid utskrift). Rita en tårtbit för varje del av ditt liv, en för skola, en för kompisar, min idrott, andra intressen m.m. Storleken på tårtbiten beskriver hur stor del av dina tankar som upptas av just den delen.



Ange i procent

Familj	%
Skola	%
Vänner	%
Min idrott / andra intressen	%
Mat	%
Sömn och vila	%
Övrigt	%

– Hur ser ditt livspussel ut?

– Vad är viktigt just för dig i ditt liv?

❄ Beskriv hur du brukar äta en vanlig dag

❄ Vad gör du om du inte tycker om skolmaten?

– Behöver du ta med något att äta till skolan?

❄️ **Finns det tillfällen då det blir stressigt att hinna äta innan träningen?**

– Vad kan du göra då?

❄️ **Vad tänker du på när du hör energibalans?**

❄️ **Vad tänker du på när du hör energibrist?**

❄️ **Har du någon gång känt igen dig i tecken på energibrist?**

– Hur har du känt dig då?

❄️ **Hur många timmar sover du en vanlig natt?**

❄️ **Vad gör du för att få så bra återhämtning som möjligt?**

Jag och omgivningen

- ❄ När du tittar i dina flöden – tror du att de bilder du ser alltid överensstämmer med verkligheten?

- ❄ Hur många ser ledsna ut på de bilder du ser?

- ❄ Fundera på vilka du följer i sociala medier. Påverkar de hur du mår, eller vad du tänker om dig själv?

- ❄ Vad brukar du posta för bilder och vad vill du visa med bilderna?

- ❄ Pratar du och dina kompisar om mat, kroppen och utseende?
 - Upplever du att det är lätt eller svårt att prata om?

 - Om det känns svårt att prata om, varför tror du att det är det?

- ❄ Hur skulle du känna om någon kompis eller tränare frågade ”Hur ser det ut för dig med maten, jag undrar om du får i dig tillräckligt?”

- ❄ Har du någon i din närhet som du känner att du kan prata öppet med?