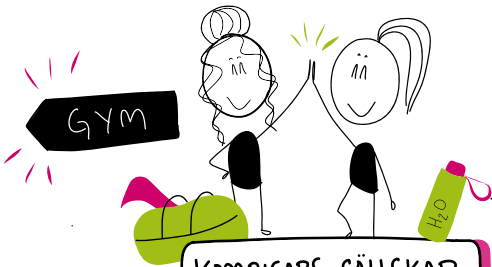


# REKOMMENDATIONER FÖR ATT STÖJDA FLICKORS RÖRELSE



SYNLIGA  
RÖRELSEPAUSREDSKAP



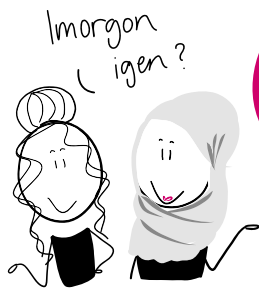
KOMPISARS SÄLLSKAP



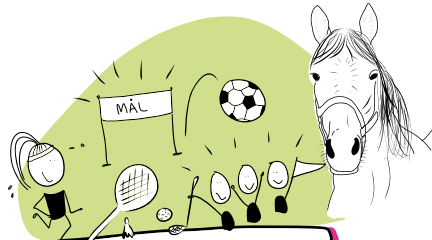
LÄMPLIG GRUPP



MER AKTIVA  
LEKTIONER

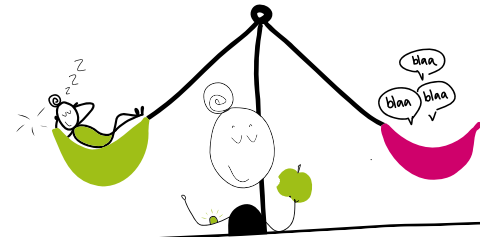


FLICKOR  
I RÖRELSE!

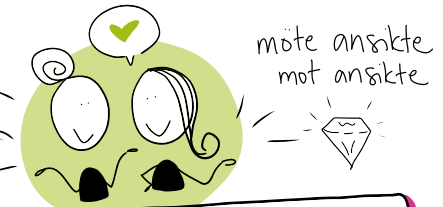


MÅNGSIDIGHET

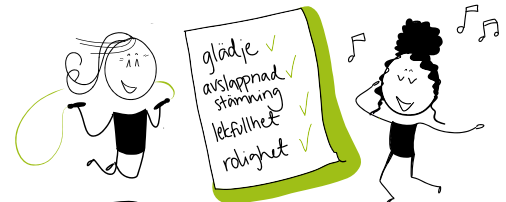
BEMÖT,  
STÄLL FRÅGOR  
& UPPMUNTRA



BEAKTA FYSISK &  
SOCIAL BELASTNING



BEMÖT & UPPMUNTRA



GLÄDJE & LEKFULLHET



ATT LYSSNA PÅ ÖNSKEMÅL

**Mångsidighet**

Flickor önskar olika alternativ att fritt välja mellan, för att hitta något som passar just dem.

**Kompisars sällskap**

Flickor rör sig helst tillsammans med en kompis eller i en liten, välbekant grupp. Det är lättare att delta och roligare att göra något tillsammans med en vän än ensam eller i sällskap av främlingar.

**Lämplig grupp**

Flickor rör sig helst i flickgrupper eller i grupper indelade enligt färdighetsnivå. Viktigt är också god gruppanda och en trygg diskrimineringsfri miljö.

**Att lyssna på önskemål**

Flickor önskar att man ställer frågor, lyssnar och beaktar önskemål.

BEMÖT,  
STÄLL FRÅGOR  
& UPPMUNTRA

**Flickor i rörelse!**

**Glädje och lekfullhet**

Flickor uppskattar aktiviteter som är roliga, avslappnade, lekfulla och glada. Att mäta prestationer, tvingas delta och tävla upplevs som oangenämt.

**Beakta fysisk och social belastning**

Belastning inom olika områden bör beaktas. Pauser under en fysiskt och socialt tung studiedag används hellre till att koppla av än till att svettas.

**Mer aktiva lektioner**

Flickor önskar mer aktiva teorilektioner, till exempel med aktiverande pauser och undervisning utomhus.

**Synliga rörelsepausredskap**

Rörelsepausredskapen bör vara lättillgängliga och synliga. Flickor vill att deras önskemål beaktas vid inskaffning av redskap.

**Bemöt och uppmuntra**

Flickor önskar bli sedda, uppmuntrade och personligen inbjudna att delta. Skriftliga meddelanden når dem inte tillräckligt bra och motiverar inte.

En mer omfattande version (på finska) i SAKU rf:s materialbank:

