

Lärgruppsmaterial

Mens, pubertet & idrott



Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.



Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.



Människan förökar sig, alltså får barn, precis som alla andra däggdjur. Kvinnan/flickan får sin mens under puberteten, vanligtvis mellan 10-16 års ålder. Mens blir då ett naturligt del av livet. Mens får kvinnan/flickan varje gång hon inte blir befruktad. Mens kan styras av preventivmedel vilket gör att alla kvinnor/flickor inte har mens. Vanligtvis har kvinnan/flickan mens ca var fjärde vecka, men det är vanligt att mens inte är regelbunden de första åren. Antal blödningsdagar kan variera från 2-10 dagar. Det varierar väldigt mycket hur kvinnan/flickan mår under mens mellan olika individer och tidpunkter i livet.

Hur tror du den som får mensen först i träningsgruppen/kompisgänget upplever det?

Hur tror du den som får mensen sist i träningsgruppen/kompisgänget upplever det?



LÄNK TIPS!

På [rfsu.se](https://www.rfsu.se) kan du chatta och ställa frågor om pubertet och din kropp.

Träna med mens

Vi bor i ett land där vi har bra mensskydd. Det är därmed inget hinder att träna med mens.

Dessutom är fysisk aktivitet positivt vid mensvärk. Hur varje individ upplever sin mens är mycket individuellt. Vissa märker knappt av att de har mens medan andra är mer påverkade av till exempel mensvärk eller trötthet. För vissa kan mensen därför påverka träningen, medan för andra påverkar den inte alls. Fysisk aktivitet är dock alltid positivt vid mensvärk.

Vilka mensskydd tror du skulle fungera bäst på din träning?

Vilka fördelar/nackdelar tycker du finns med att berätta för din tränare om hur du upplever din mens?



LÄNKTIPS!

På umo.se kan du läsa om puberteten, mens och mycket mer.

Träna med mens

Mens påverkar kroppen och det kan göra att det känns mindre bekvämt att träna. För vissa kan det vara svårt att träna som man brukar, men det är alltid en fördel med fysisk aktivitet vid mensvärk och för att må psykiskt bättre.

Under mensesen är det extra viktigt att tillföra kroppen energi genom att äta ordentligt. Det kan också vara bra att prata med en vuxen om hur man mår för att få stöttning. Om man är osäker på om mensesen är på gång eller över kan det vara bra att träna med ett mensskydd för säkerhets skull. Efter träningen är det extra viktigt att vara snäll mot dig själv genom att vila.

Skulle det vara bra för dig att berätta för dina träningskompisar om hur du mår i koppling till din mens?

Vet du några tips om hur någon kan underlätta sin träning när hon har mens?

1177

LÄNK TIPS!

På [1177.se](https://www.1177.se) kan du söka information och kontakta sjukvården om du har frågor om din kropp.

Under puberteten

Puberteten startar mellan 8-13 års ålder. Det har inget att göra med när första mensen kommer.

Under puberteten händer mycket med kroppen. När våra könshormoner vaknar påverkas hela kroppen. Tankar och känslor förändras och upplevs annorlunda. Vi får flytningar, börjar lukta svett, får könshår, finnar, vi växer på längden, får bröst och humöret varierar kraftigt. Den här utvecklingen sker under många år och pågår vanligtvis i 5-7 år. Det är helt normalt att vara i puberteten upp i sena tonåren.

Vilka fördelar ser du med att komma i puberteten i koppling till din idrott?

Vilka nackdelar ser du med att komma i puberteten i koppling till din idrott?



LÄNKTIPS!

På libresse.se kan du ställa frågor om puberteten och mens till en barnmorska.



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

