

STUDIEHANDLEDNING



IDROTTENS *miljöhandbok*



Denna studiehandledning är gjord som ett stöd för er som vill genomföra en studiecirkel kring Idrottens Miljöhandbok och är tänkt att vara en vägledning inför och under träffarna. Ni får konkreta tips på hur ni kommer igång och vad ni bör tänka på i planeringsarbetet av er studiecirkel.

Till dig som ordnar studiecirkeln.

SISU Idrottsutbildarna är gärna en samspelepartner för er. För genomförande av studiecirkel kan SISU Idrottsutbildarna ge visst stöd och ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra, samt studiebesök, fackmannamedverkan eller andra kostnader i samband med studiecirkelns genomförande. De ekonomiska resurserna är begränsade men tillsammans kan vi prioritera rätt.

Av din utbildningskonsulent på SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt får du anmälningsblanketter och närvarolistor. Han eller hon hjälper dig både med hur du ska fylla i listorna och beställer material till er. Det är lätt som en plätt!

Checklista för förberedelser

- ✓ Ta reda på vilka som är intresserade av att delta i en studiecirkel i materialet Idrottens Miljöhandbok.
- ✓ Kontakta SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt som kan ge information om anmälningsblanketter och närvarolistor. Du kontaktuppgifter till ditt distrikt på www.sisuidrottsutbildarna.se Där finns länkar till alla distrikt.
- ✓ Se till att deltagarna har laddat hem och skrivit ut Idrottens Miljöhandbok från Riksidrottsförbundets hemsida www.rf.se. Leta under Verksamhet/Miljö

Checklista under studiecirkeln

- ✓ Ge förslag på en cirkelledare, det behöver inte vara du som tagit initiativet till studiecirkeln
- ✓ Bestäm när ni ska träffas första gången
- ✓ Genomför de sammankomster/träffar som ni gemensamt planerar, fyll i närvarolistan varje gång. Var beredd att justera planeringen om ni känner det nödvändigt.

Checklista efter studiecirkeln

- ✓ Efter studiecirkeln sista sammankomst skickar cirkelledaren den påskrivna närvarolistan till din utbildningskonsulent på SISU Idrottsutbildarna
- ✓ Prata gärna med din utbildningskonsulent om hur du tycker det har gått. Vad som varit bra och mindre bra. På så sätt lär sig både du och SISU Idrottsutbildarna hur nästa studiecirkel kan bli ännu bättre

Till dig som ska vara cirkelledare

Det ledande när man arbetar i studiecirkel är diskussionen och samtalet. Deltagarna måste ges möjligheten att diskutera sina åsikter och samtala om olika saker. Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet även om det inte är tvingade. Ni avgör själva vilka frågeställningar som är viktiga för er.

Kännetecknandet för studiecirkeln är att det är en liten grupp som fritt och frivilligt under tid återkommande träffas och bedriver planmässiga studier. En studietimme är 45 minuter och för att ge möjlighet till eftertanke ska studiecirkeln ha minst tre sammankomster utspritt, där nio studietimmar totalt är ett minimum.

En lämplig gruppstorlek är mellan 5 – 8 deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte. För att räknas som deltagare måste du ha fyllt 13 år.

Cirkeln ska ledas av en av SISU Idrottsutbildarna godkänd cirkelledare. Det hjälper eran utbildningskonsulent er med. Ni ska i gruppen gemensamt enas om upplägg och om ni vill ha fler studiematerial än Idrottens Miljöhandbok. Det kan t ex vara en artikel från en tidning eller något ni hittat på Internet etc. I Studiecirkeln kan man också göra studiebesök och ha fackmannamedverkan.

Cirkelledaren

I varje studiecirkel ska det finnas en cirkelledare. Arbetet i en studiecirkel handlar inte bara om en ledarfigur eller ett arbetssätt. Alla i cirkeln bidrar med kunskaper, upplevelser, funderingar, tankar och idéer. Att vara cirkelledare innebär alltså inte att vara lärare. Cirkelledarrollen innebär mer en samordnare, inspiratör och pådrivare. Det krävs att du har ett lite större ansvar än de

övriga i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det kanske känns lite ovant och spännande men det viktiga är att ni tillsammans tar ett ansvar.

Arbetsformer i en studiecirkel

Kanske viktigaste i din studiecirkelgrupp är att ni alla känner er delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformen är ett bra sätt att stimulera kommunikationen. Nedan följer några exempel på de möjligheter som kan finnas i er cirkel.

Grupparbeten under kortare tid – Att få belysa olika områden eller få olika infallsvinklar på ett problem. Lagom gruppstorlek är 3-4 personer. Tänk på att uppgiften är lättare att lösa om den är tydlig och förvissa om att alla har förstått uppgiften. Bestäm gemensamt hur ni ska redovisa uppgiften.

Bikupa – Det innebär att ni diskuterar en fråga i smågrupper om 2-3 personer. Bikupor bör aldrig ta mer tid än 5 minuter.

Praktik – Praktiska moment kan ingå i en studiecirkel i syfte att instruera och att låta alla få pröva på. Att få pröva det teoretiska i praktiken höjer inlärningseffekten. Observera att det inte handlar om träning eller övning.

Studiebesök – ni kan göra studiebesök för att skaffa ny kunskap eller inspiration. Att besöka en annan förening kan vara värdefullt att få idéer och uppslag till er egna verksamhet. Tänk på att ett bra studiebesök kräver förberedelser och uppföljningsarbete.

Fackmannamedverkan – Ett annat sätt att tillföra cirkel kunskap och idéer är att bjuda in en intressant person. Tänk på att ta upp era förväntningar innan och förbered besöket genom att skriva ned frågor.

Arbete mellan sammankomsterna – Det är lika viktigt som själva studiecirkeln. Fundera på hur ni ska arbeta mellan träffarna.

Var lyhörd! - Det är inte din uppfattning som cirkelledare som ska genomföras utan väck idéer och stimulera till förslag. Några tips till dig som cirkelledare att ställa frågor och på så sätt variera samtalet i gruppen.

- ✓ Allmänna frågor, riktas till hela gruppen – *"Vad tycker ni..?"*
- ✓ Direkta, riktade till en speciell person – *"Vad tycker du..?"*
- ✓ Returfrågor, bolla tillbaka – "Intressant fråga du tar upp. *Vad tror du själv..?"*
- ✓ Laget runt, alla får komma med sin åsikt i korta inlägg.

Arbetsplan

Ni avgör själva hur mycket tid och hur många sammankomster man vill ägna åt olika delar av Idrottens Miljöhandbok. Vi har här ett förslag på arbetsplanering att utgå ifrån. Alla grupper är olika med olika idéer och önskemål. Det här är ett sätt att dela upp materialet, ni bestämmer självklar själv hur ni ska arbeta

Den första sammankomsten

Vid den första sammankomsten kan det kännas lite ovant för alla. Kanske är det första gången för någon och för många är det säkert ett nytt ämne eller område. Ha därför inte så bråttom att komma igång med studiearbetet utan värm upp vid detta första tillfälle.

Lär känna varandra. Ni känner kanske igen varandra sedan tidigare men låt var och en berätta lite om sig själv eller någon händelse som anknyter till Idrottens Miljöhandbok. Frågor ni vill ha svar på eller veta mer om?

Bekanta er med Studiematerialet Idrottens Miljöhandbok: Bläddra i materialet och upptäck hur det är upplagt.

Diskutera hur ni ska arbeta i studiecirkel: Vilka dagar passar? Vilken plats ska ni vara på? Är det något som måste ordnas eller förberedas? Använd gärna "Vår arbetsplanering". Hur ska ni jobba mellan sammankomsterna?

Vilka spelregler ska ni ha? Hur ska det bli så trevligt och givande som möjligt för er? En fikapaus kan vara viktigt – utse en fikaansvarig för varje sammankomst.

Efterföljande sammankomster

Den andra sammankomsten kapitel 1 – 2
 Den tredje sammankomsten kapitel 3 - 4
 Den fjärde sammankomsten kapitel 5 - 6
 Den femte sammankomsten kapitel 7 – 8 samt en utvärdering

Utvärdering

För att ta med er erfarenheter och utveckla er verksamhet är det viktigt att stanna upp och summera vad som hänt under studiecirkeln. Tänk efter vad har ni klarat ut och hur ni upplevde jobbet. Det behövs inga komplicerade metoder utan ofta räcker ett avslutande samtal. Här får ni hjälp på vägen med några frågor:

- ✓ Har vi lärt oss det vi ville?
- ✓ Har vi fått svar på de frågor och funderingar vi haft
- ✓ Vad ska vi göra med våra nya kunskaper? Har vi en praktisk nytta av det vi lär oss
- ✓ Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta? Vad skulle vi kunnat göra annorlunda
- ✓ Vad ska man tänka på nästa gång man samlas i en studiecirkel med Idrottens Miljöhandbok
- ✓ Vad ska vi tänka på nästa gång vi genomför en studiecirkel?
- ✓ Finns det något annat vi skulle vilja lära mer om?

Vår arbetsplanering

När?	Plats:	Vilka avsnitt?	Vem fixar fika?

Lästips!

Guide för cirkelledare, SISU Idrottsböcker 2004

Länktips:

www.rf.se (se vidare under Verksamhet/Miljö)
www.sisuidrottsutbildarna.se
www.folkbildning.se

Vad är SISU Idrottsutbildarna?

SISU är en förkortning av Svensk Idrotts Studie- och Utbildningsorganisation och är idrottens utbildningsorganisation med och har uppdraget att jobba för hela idrotten.

SISU Idrottsutbildarna är ett studieförbund och arbetar nära idrottsföreningen, specialdistriktsförbunden (SDF) och specialförbunden (SF) med utbildnings och utvecklingsfrågor. Vi har också ett eget förlag, SISU Idrottsböcker, som utvecklar studiematerial och idrottsböcker och är huvudman för idrottsfolkhögskolan på Bosön.

Vill du ha kontakt med oss eller veta mer, välkommen till www.sisuidrottsutbildarna.se