

RASTIS

lekledarutbildning

FÖR ALLA FINLANDSSVENSKA
SKOLOR SOM ÄR MED I
SKOLAN I RÖRELSE

**Finlands Svenska Idrott arrangerar RASTIS.
Ett redskap i att lära eleverna hur man leker tillsammans, under
rasterna, med skolans egna elever som ledare.**

Under tiden i grundskolan tillbringar en elev ca 2000 timmar ute på rast.
Det är mera än timantalet i något enskilt läroämne.

Motionsrekommendationen i korthet är att alla 7-18 åringar borde röra på sig 1-2 timmar per dag och då är leken ett fint hjälpmedel. Leken är rörelse och aktivitet, leken är social samvaro, i leken skall alla få vara med-även de "icke rörliga". Man kan leka på de flesta ställen, såväl inom- som utomhus. Man kan leka i olika slags terräng, på snö, på is, i vatten, på sand, på gräs osv. Leken kan sättas in under skoldagen i de flesta skeden. Det finns lugna lekar, tankelekar, minneslekar, lekar med olika redskap och många lekar är även pulshöjande.

Det är också bevisat att rastaktivitet minskar mobbning och konflikter eleverna emellan samt främjar inläringen.

Huvudansvaret för lekandet ligger naturligtvis på en eller flere av skolans lärare men det skall vara eleverna som leder andra elever under rasterna. Det behövs förstås riktlinjer för elevinstruktörerna och dessa samarbetas fram. Man bör tänka på tidpunkt på dagen, rasternas längd, vilka eventuella redskap som används, vilka regler som följs och som är relevanta för leken, hur man inleder en lek, hur man instruerar en lek och hur säkerheten tryggas.

Allt detta och lite till tas upp under en RASTIS-utbildning.

Blev ni intresserade - ta kontakt!

Finlands Svenska Idrott

Kite Lundström

christel.lundstrom@idrott.fi

+358 40 5780560

 **Finlands Svenska
IDROTT**



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse