

# Tema: Barns fritid – aktivitet eller avkoppling

*Fri lek, styrda aktiviteter, avkoppling, dataspel och TV... Det finns många saker att fylla fritiden med. Hur ser våra barns fritid ut? Ska det vara styrda aktiviteter eller klarar barnen av att själva sysselsätta sig? Hur får vi barnen att bli mer/mindre aktiva?*

(<sup>1</sup> Återkoppling och repetition från föregående tema

ca 5 min)

---

<sup>1</sup> Återkoppling till föregående träff görs om träffarna sker i en serie



## 1. Inledning – Barns fritid

ca 10 min

- Skriv upp rubrikerna *Organiserad*, *Trivseltid*, *Skärmtid*, *Kompistid* och *Bara vara* på blädderblock eller tavla. Be föräldrarna att räkna upp olika saker som barn kan göra på sin fritid. Skriv in föräldrarnas förslag under respektive rubrik. T e x kan ”spela fotboll med laget” hamna under *Organiserad*, ”hoppa hopprep” hamna under *Kompistid*, ”äta middag med familjen” under *Trivseltid* osv.
- Dela ut arbetsbladet ”Fritidscirkeln” (se bilaga) till föräldrarna. Låt dem sedan fylla i cirkeln utifrån hur stor del av deras barns fritid som ägnas åt olika aktiviteter. Visa gärna själv genom att rita en cirkel på tavlan och fyll i utifrån ett tänkt barn. De listade aktiviteterna kan fungera som stöd för föräldrarna.
- Be därefter föräldrarna att skriva ner några tankar om innehållet i cirkeln; är det en ”bra” fritid eller finns det något mer att önska?

Alternativ: Be föräldrarna att räkna upp olika saker som barn kan göra på sin fritid. Skriv upp på whiteboardtavla eller blädderblock. Dela ut ett tomt papper till varje förälder. Låt dem sedan fundera enskilt utifrån dagens tema:

- Hur ser ditt barns fritid ut? Vad gör hon/han på sin fritid och vad tänker du om det?
- Vad är ”lagom” när det gäller aktivitet och avkoppling?

Be föräldrarna skriva ner några av sina tankar på papperet.

## 2. Övning: Ja, Nej, Kanske,

ca 5-10 min

Låt föräldrarna sitta i bordsgrupper om max 6-7 st i varje. Varje förälder får ett färgkort (grönt = ja, rött = nej och gult = kanske). Ställ frågorna i helgrupp. Låt sedan föräldrarna lägga det färgkort som stämmer bäst överrens med hur de själva tycker på bordet med färgen neråt. När alla i



varje grupp valt vänds korten upp. Varje grupp samtalar kort kring de alternativ de har valt.

- Det är viktigt att barn har en aktiv fritid.
- Det finns för lite att göra för barn i vårt område?
- (Det finns för mycket för barn att göra i vårt område?)
- Barn ska själva få bestämma vad de vill göra på fritiden.
- Alla barn borde utöva minst en sportaktivitet.
- Det är svårt att få barnen att röra på sig tillräckligt.
- Det är viktigt att hela familjen gör något gemensamt på fritiden.
- Ibland kan det vara rätt att pressa sitt barn till att utöva någon aktivitet.
- För att det skall kunna kallas fritidsaktivitet måste det vara någonting fysiskt krävande.
- Barn behöver få leka fritt – utan att vuxna styr.
- Efter skolan är barn ofta trötta och behöver vila.
- Tv- och dataspel kan vara en slags fritidsaktivitet.



### 3. Film: ”Om Barn”

**Konflikt: Barns fritid 02:23-08:20**

*Några barn har många aktiviteter på fritiden, andra färre. I den här filmen ska vi träffa Rebecka. Hon har intensiva veckor med många inplanerade aktiviteter.*

ca 6 min

### 4. Uppföljning av filmen

**Förslag på dialogfrågor:**

- Vad kan tänkas vara för- respektive nackdelar gällande Rebeckas situation?
- Hur många aktiviteter bör barn ha?
- Behöver alla fritidsaktiviteter vara styrda och planerade?
- Barns behov kontra lust – vilket ska styra?
- Hur var det när du var ung? Är det någon skillnad på barns fritid då och nu?
- Var går gränsen mellan att uppmuntra barnet till en (särskild) aktivitet och att ”leva genom sitt barn” (vuxen-ambition)? Är det fel att uppmuntra till aktiviteter som man själv tycker om?
- Gör du någon aktivitet tillsammans med ditt/dina barn? Vad kan vara bra med att göra aktiviteter tillsammans? Finns det några fördelar med att barnet gör en aktivitet utan föräldern/föräldrarna?
- Kan man hitta aktiviteter som inte kostar?
- Tv- och dataspel är det en fritidsaktivitet eller inte?

ca 15 min

### 5. Fortsättning på filmen

**Barns fritid, 13.03-21.20**

*”Skärmtid” i olika former kan ju uppta en del av fritiden för många barn. Vi ska nu träffa 3 familjer som har olika syn på detta med tv- och dataspel.*

ca 8 min



## 6. Uppföljning av filmen

### Förslag på dialogfrågor:

- Känner ni igen något från de olika familjernas synsätt?
- Vad kan vi se som positivt respektive negativt med TV- och dataspelande?
- En mamma i filmen säger: ”...Han känner nog själv när det är dags att låta bli”. Vad tänker ni – kan barnen själva ta ansvar för hur mycket tid de spelar/sitter vid datorn/TV:n?
- Är det skillnad på *vad* barnet gör vid skärmen (spelar, chattar, skriver, tittar på film) – är något mer okej än annat?

ca 10-15  
min

## 7. Samtal i grupper om fysisk aktivitet

Låt föräldrarna sitta i bikupor eller mindre grupper. Dela ut extramaterialet ”5 enkla sätt att få barnen att röra på sig”. Skriv upp nedanstående fråga på tavla/blädderblock och låt föräldrarna samtala utifrån detta:

- Fysisk aktivitet för barnen 30 min/dag – vilka möjligheter finns det i vardagen? Hur får man till det?

Be någon/några av grupperna att dela med sig av sina tankar till de andra.

ca 10 min

## 8. Att fundera över och sammanfattning

### Fundera enskilt:

- Är det något jag som förälder behöver tänka på när det gäller mitt barns fritid?

### I helgrupp:

- Finns det något särskilt att ta med sig från denna träff? Något klassen/föräldrarna kan göra gemensamt utifrån dagens tema för att underlätta/hjälpa varandra?

ca 10 min



## (Utvärdering av träffen)

ca 5 min

*Sammanfattning av träffen skickas via veckobrev till samtliga föräldrar i klassen.*

### **Extramaterial och fördjupning**

- Folder "Tips till föräldrar om dataspel".
- "5 enkla sätt att få barnen att röra på sig", tips för vardagsmotion.
- Artikel "Även barn behöver varva ner"
- [www.mediaradet.se](http://www.mediaradet.se)

*Kunskapscentrum om barns och ungas medievardag*

- <http://www.ur.se/Vuxen/Familj/>

*Material kring ämnen som: barn, föräldrar, uppfostran, trotsåldrar, tonårskriser, adoption. Under föräldraskolan hittar du allt som handlar om barn, från födsel till tonårstiden.*

