



Træn og leg

Træningsøvelser

- til pædagogiske medarbejdere



Hvad er Træn og Leg?

Kufferten indeholder træningsøvelser til dig, der er pædagogisk medarbejder, og som du nemt kan bruge i din leg med børnene og dermed opnå gratis og målrettet træning i arbejdstiden.

Hvorfor skulle du gøre det?

Det er et fysisk krævende job at arbejde med børn. Træningsøvelserne er tilrettelagt, så du træner de kropsområder, vi ved, der i dit fag bliver belastet mest, og dermed er i risiko for at blive slidt. Bag på dyrekortene kan du se hvilke områder af kroppen, øvelsen er rettet imod.

Hvad kræver det af dig?

Først og fremmest interesse og initiativ til at sætte i gang! Det skulle gerne være nemt at gå til, og så snart du (og børnene) kender de 6 øvelser, der er knyttet til de 6 dyr, er det nemt at bruge terningen både i de lege, vi har sendt med på arket her og i alle de andre sammenhænge, du selv finder på. Sørg for at lave mindst 4 gentagelser for at få trænings-effekt. Og vælg gerne lege, der får pulsen op.

Hvordan?

Terningen med dyr og terningen med tal er ingrediensen i at få sat gang i leg, der træner. Sæt gang i leg, hvor børnene kaster både dyre-terning og tal-terning. Dyre-terning viser så hvilken træningsøvelse, I skal lave, og tal-terning viser hvor mange gentagelser.

Hvordan kommer I bedst i gang?

Sæt Træn og Leg på et personalemøde og vis og forklar kolleger, hvordan det kan bruges. Vælg en tovholder, der vil stå for introduktionen. Det kan være Arbejdsmiljørepræsentanten, Motorik- eller Krop- og Bevægelsesvejleder eller bare en af jer, der har interesse for det. Tovholderen forbereder punktet og viser de andre, hvordan materialet bruges og sætter dialog i gang om, hvordan I går i gang. Fortæl kollegerne, at der bagpå dyrekortene er vist, hvad du træner, og bagpå talkortene er der forslag til lege, som øvelserne kan indgå i.

Sørg for at aftale, hvem der går i gang først, så det bliver legalt – og ikke pinligt – at lege med træningseffekt. Det kan jo være det ser lidt anderledes ud end jeres sædvanlige lege med børnene.

Kræver det fx opslag til forældre? Hvordan vil I gerne mærke jeres leders opbakning til at træne og lege samtidig? Hvor skal plakaten hænge? Kræver det andet info eller inddragelse hos jer?

Hvorfor nu det her?

Træn og Leg kan være en måde at sætte gang i at udleve både den nye arbejdsmiljøpolitik og den nye Strategi for Sunde Arbejdspladser. Arbejdsmiljøpolitikken peger bla. på, at vi skal arbejde på en måde, så vi kan holde længe og tænke forebyggelse ind i løsningen af kerneopgaven. Strategien for Sunde arbejdspladser har den pointe, at vi skal sigte efter at kunne gå sundere hjem fra arbejde end da vi kom! Begge dele kan Træn og Leg hjælpe med.

Kufferten indeholder:

- 2 terninger, hvor du selv skal stikke de 6 kort med dyre-træningsøvelser i plastiklommerne på den ene terning, og de 6 kort med tal i plastiklommerne på den anden
- 1 pjece (denne som læser)
- 1 vejledning med lege, som du kan bruge øvelserne i – sammen med børnene
- 1 vejledning med dyre-træningsøvelser
- 1 plakat til personalet til igangsætningsperioden

