

# IDROTT + LÄSNING = SANT

**Över hälften av alla barn och unga i Sverige idrottar. Tänk vilken skillnad det skulle göra om de lånar och läser fler böcker. Läsfärdighet och ordförråd skulle öka – och alla skulle bära med sig en större rikedom av kunskap och insikt.**

För att lyckas med läsning behövs både lust och träning – precis vad som krävs för att bli duktig inom idrott.

Idrottsmiljön kan vara en bra ingång till läsandet. Genom att läsa får man hjärngympa och mental träning. Men också kunskap om lagspel och värdegrundsfrågor och perspektiv på sitt eget liv. Hela laget kan läsa eller lyssna på samma bok eller så läser man själv som avkoppling.

Att gå in i böckernas värld är som att göra en upptäcktsresa. Det finns böcker för alla; roliga serier, överraskande noveller, romantiska romaner, oumbärlig fakta, fantasy, klassiska sagor, hårresande deckare och mycket mer. Formaten är många: papper, CD-skiva, ljudfil eller e-bok. I original eller lättläst. Med bilder eller utan.

Det är viktigt att tänka på att barnen ska ha roligt. Närheten till böcker väcker nyfikenhet och inspirerar till att läsa. Att läsa med idrott som ingång får inte kännas som ett krav för barnen.

Idrottsföreningar har nu möjlighet att samarbeta med det lokala biblioteket. Kontakta er konsulent på SISU Idrottsutbildarna för att hitta en form för hur ni kan inspirera era barn och ungdomar till att läsa.

Denna idrotts- och lässatsning är öppen för alla barn och ungdomar inom idrotten. Satsningar för barn mellan 7–12 år kan med fördel ingå i SISU Idrottsutbildarnas barnverksamhet *Barnkultur*.

Här några enkla tips på hur man kan locka fram den lustfyllda läsningen på fritiden och i idrottsmiljön.

## **Bokväska**

Biblioteket kan fylla en väska med böcker i olika format. Bokväskan kan lånas med på längre resor till tränings- och sommarläger.

## **Författarbesök**

Bjud in en författare att berätta om sin bok .

## **Läsande idrottare**

Bjud in en idrottare som skriver böcker eller läser mycket, som förebild och inspiratör.

## **Mysig miljö**

Gör en speciell bokhörna på en plats där barnen och ungdomarna kan läsa i lugn och ro.

## **Högläsning**

Läsa högt kan vuxna göra för alla åldrar. Eller låt barn och ungdomar som gillar att läsa högt turas om att läsa när andra lyssnar.

## **Lyssna i bussen**

Under resor till och från matcher uppstår mycket dötid. Passa på att lyssna på en bok tillsammans. Tala sedan om den. Hur upplever barnen eller ungdomarna boken? Det finns inga rätt eller fel!

## **Läs och skriv på lägret**

På läger finns det tid för vila. Vila med en bok eller skapa en skrivaktivitet. Kanske idrottspoesi eller ståupp-läsning?

## **Vad läser tränaren?**

Vad var den senaste boken tränaren läste? Be barnen och ungdomarna i laget att tipsa om en bra bok som tränaren sedan får läsa och berätta om. Eller tvärt om...

## **Boken bättre än filmen?**

Läs boken och avsluta med filmen. Vilken var bäst?

## **Magasin, serier, faktaböcker**

Be er bibliotekarie om faktaböcker och seriemagasin som handlar om den idrott som ni utövar.

## **Måla**

Låt barnen beskriva det de läst i bild och form.