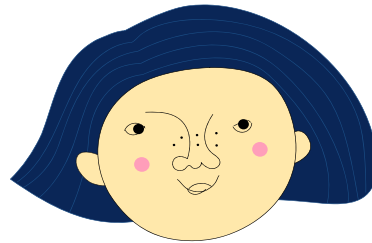




*Jag har läst en hel del genom livet. När jag var iväg på resor, läger och mästerskap under åren som fotbollsspelare tyckte jag alltid att det var skönt att läsa böcker för avslappningens skull och för att tänka på något annat än fotboll. Läsning är bra för att hålla sig uppdaterad kring samhällsfrågor och stärker empatiförmågan. Jag har sett på mina egna barn att det kommer ut många positiva funderingar av att läsa. Det är mycket som konkurrerar om uppmärksamheten hos dagens unga. Kan vi visa hur mycket läsning betyder för hur man utvecklas som person är mycket vunnit."*

Läsligans främsta ambassadör är Hanna Marklund, som regelbundet medverkar i fotbollssändningar i TV4. Under sin aktiva karriär prisades Hanna som Sveriges bästa fotbollsspelare när hon 2005 tilldelades Diamantbollen.



**Läs mer om Läsligan:**  
[bibliotek.skelleftea.se/web/arena/lasligan](http://bibliotek.skelleftea.se/web/arena/lasligan)



*Läsligan är ett projekt som 2013 initierades av Skellefteå kommun, biblioteksenheten och marknadsenheten, samt kommunikationsbyrån Henson. Lokala samarbetspartners i projektet är tidningen Norran, SISU Idrottsutbildarna och Akademibokhandeln.*



Följ Läsligan på Facebook och Instagram!



**Läsligan**  
– alla får vara med och alla kan vinna!

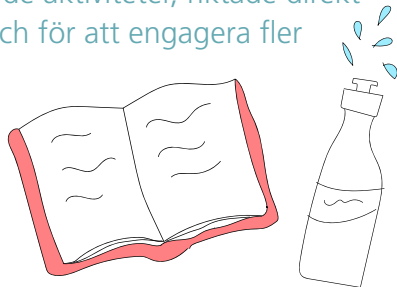


# Vi vill vara en medspelare som väcker läslust och lärlust

Rapporten Ungar & medier 2019 från Statens medieråd visar att läsandet av böcker och tidningar når nya bottennoteringar. Samtidigt pekar undersökningar på att stillasittandet bland unga ökar och fler hälsofrämjande insatser behövs, där även läsande barn behöver röra på sig mer.

Läsligan är ett projekt som startade i Skellefteå 2013 och syftar till att stimulera till mer läsning och ökad läsförståelse med idrottande barn i åldrarna 9–14 år som primär målgrupp. Läsligan vill även utmana normer – det finns exempelvis en koppling mellan sämre skolresultat för pojkar och stereotypa könsroller.

Läsligan samverkar med föreningar, idrottsledare och andra aktörer. Årligen genomförs en rad läsförande aktiviteter, riktade direkt till målgruppen och för att engagera fler vuxna förebilder.



## Så kommer du igång med läsningen

Tips till dig som idrottsledare!

### 1. Läs högt för dina idrottare

Gör högläsning till ett naturligt inslag under stretching och nedvarning i samband med träningens avslutning. Låt gärna en bibliotekarie hjälpa er att hitta en bra bok som passar just dina idrottare eller involvera dem att själva välja bland några titlar.

### 2. Uppmuntra till läsning

Uppmuntra dina idrottare att ta med sig något att läsa i samband med cuper, träningsläger eller längre bussresor. Ett avkopplande läspass ger garanterat ökat fokus på kommande tävlingar och matcher. Kom ihåg att all läsning är bra läsning – tidningar, ljudböcker, böcker eller e-böcker.

### 3. Utmana till läsning

Sätt upp läsmål för ert lag eller grupp. Hur många böcker kan ni läsa tillsammans under en säsong? Kan ni läsa lika många böcker som ni spelar matcher? Eller lika många minuter som ni tränar? Utmana er själva eller andra. Fira ordentligt när ni når ert mål!

### 4. Håll idrottsträning på biblioteket

Nu och då bjuder Läsligan in till idrottsträning på biblioteket. Ibland kommer en författare och pratar om sina böcker, andra gånger kommer någon annan som pratar inspirerande om idrott och läsning. Ta chansen och träna er idrott på ett nytt sätt.

### 5. Var en läsande förebild

Du är en viktig person för barnen och du kan göra positiv skillnad även utanför idrotten. När du läser, pratar engagerat om läsning eller visar hur viktigt och lustfyllt det är att läsa, kommer det att motivera barnen. Dina idrottare lyssnar på det du säger och gör som du gör.

## Så kommer du igång med rörelsen

Tips till dig som idrottsledare och förälder!

### 1. Glädje och nya färdigheter

Hjälp barnen att se glädjen i att lära sig något nytt och att lyckas, och inte bara som ett medel för att vinna titlar och beröm. Ju fler rörelser man behärskar, desto roligare blir det att röra på sig och lusten att utforska nya sätt att vara fysiskt aktiv ökar.

### 2. Något för alla

Aktivera alla istället för att bara hitta de bästa. Elitidrott och ett bra deltagande för alla är inte i konflikt med varandra utan hänger samman och kan tillföra varandra mycket gott.

### 3. Möjlighet att påverka och frihet att välja

Delaktighet är viktigt för att få barnen mer motiverade. Att samtala om vad som händer när man ändrar i en lek eller aktivitet är dessutom utvecklande. Erbjud barnen valmöjligheter och betona frivillighet.

### 4. Samhörighet och trygga relationer

Låt barnen som individer stå i fokus för din uppskattning och inte det de presterar. Kom ihåg att se dem som barn och inte som små vuxna.

### 5. Var en aktiv förebild

Du behöver inte vara vältränad för att vara en bra förebild. Det handlar om att skapa tillfällen och rutiner för aktiviteter och rörelse. Som förälder kan du engagera barnen i din egen träning, gå på promenad ihop eller leka med dem och deras kompisar.

