



# Guide till Special Olympics School Days

Så går du till väga för att arrangera Special Olympics Sveriges idrottsdag för den anpassade skolan.

Uppdaterad: 2025-01

**Special Olympics**  
Sweden



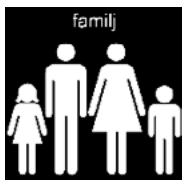


## Idrottsdag för anpassad skola

Syftet med School Days är att introducera idrott och fysisk aktivitet för elever i anpassad skola på ett enkelt och roligt sätt.

Detta gör vi genom att eleverna får chans att prova på idrott i sin trygga miljö med kompisar, lärare och personal. Förhoppningen är att minska steget att gå från inaktiv till föreningsaktiv.

Lokala idrottsföreningar som har verksamhet för målgruppen är med på idrottsdagen. Eleverna får träffa ledare och hittar de en idrott de gillar kan de enkelt börja träna med föreningen.



# Involvera familjer i dagen

Vi vet att familjer är en viktig del för att personer med intellektuell funktionsnedsättning ska ha möjlighet att idrotta. Därför erbjuder vi valfria moment till School Days för att involvera familjer och anhöriga. Syftet är att informera om idrott och hälsa och vilka föreningar som finns i närområdet.

- **Digitala inspirationsträffar** för familjer och anhöriga: Syftet med träffarna är att berätta om Special Olympics Sverige och School Days. Vi berättar om idrott för personer med intellektuell funktionsnedsättning och delar med oss av information för rörelseglädje och motion i vardagen. Träffen erbjuder även tid för erfarenhetsutbyte. Special Olympics Sverige leder träffarna, gärna i samverkan med er som arrangör.

Kryssa i om ni är intresserade av att erbjuda en inspirationsträff i anmälningsformuläret, så kontaktar vi er för mer information. En fördel är att ha träffarna i samband med ett föräldramöte. Se bilaga 1 på hur en inbjudan kan se ut till en digital inspirationsträff.

- **Utvärdering** att skicka med eleven hem. För att föräldrarna ska få veta vad barnen har fått testa på för idrotter under dagen och veta vilken/vilka idrotter barnen har fastnat för, så kan ni skicka med en utvärdering som barnen får ta med hem. Barnen får fylla i med hjälp av ett smiley-system (glad, neutral, ledsen) vad de tyckte om respektive idrott. På utvärderingen finns även varje idrotts kontaktuppgifter för att föräldrarna enkelt ska kunna ta kontakt med föreningen.
- **Uppföljande familjedag** på en helg. Arrangera en uppföljande familjedag på en helg. Familjedagen samlar familjer och anhöriga för prova på-aktiviteter, familjeloop, gympa eller något annat och ger möjlighet till erfarenhetsutbyte. Syftet är att ge vårdnadshavare chansen att vara med på en idrottsdag och prova på idrotter tillsammans med sina barn. Kontakta oss på Special Olympics Sverige om ni är intresserade av att anordna en familjedag på [info@specialolympics.se](mailto:info@specialolympics.se).

”Jag har sett på nyheterna att folk mest sitter med sina telefoner eller Ipads eller datorer och inte rör på sig, och det tycker jag är dåligt. Därför älskar jag Special Olympics.”



## Utbilda gymnasieelever

Ett valfritt moment under en School Day är att ha med gymnasieelever som ledare. Special Olympics Sverige har arbetat med detta sedan 2017 och syftet är både att stärka gymnasieelever i ledarskap och arbeta med attitydförändringar mot personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Inför School Days utbildas eleverna om parasport och bemötande och sedan får de praktisera som idrottsledare på idrottsdagen. Efter avslutad School Day får alla gymnasieelever ett intyg.

## Utbildningsmaterial

- Ledarutbildningen för gymnasieeleverna bygger på en Powerpoint-presentation som heter [Parasport och ledarskap](#). Använd gärna den i undervisningen.
- Efter genomförd utbildning ska alla gymnasieelever som varit med svara på ett [frågeformulär med tio frågor](#).
- [Facit till frågeformuläret](#).
- [Intyg efter genomförande av utbildning och School Day](#).



# Material till anpassade skolan

Elever från anpassade skolan kommer till Special Olympics School Day tillsammans med pedagoger från skolan. Inför deras besök kan ni dela material med skolan.

- Skicka med [en enkel PowerPoint](#) om Special Olympics och vår verksamhet.
- [Hälsoutmaningen](#) är ett lättläst material med bildstöd om kost, fysisk aktivitet och idrott som ni gärna får skicka ut till skolorna som de får använda. Det finns även en [handledning till Hälsoutmaningen](#) med tips på hur man kan arbeta med materialet.
- Efter avslutad School Day har eleverna möjlighet att [fylla i en utvärdering](#) om vilka idrotter de tyckte var roligast. Utvärderingen får de ta med hem och visa upp för sina vårdnadshavare.

”Aktiva elever lär sig mycket bättre och orkar koncentrera sig. Alla som är med är glada och lyckliga och jag är jätteglad att vi gjorde det här.”

## Lärare i anpassad skola

”Jag tror att den här dagen ger väldigt mycket. Deltagarna får träffa nya kompisar och lära känna varandra. Men framför allt visar vi en väg in i idrotten och kan erbjuda ett föreningsliv som de kanske inte varit i närheten av tidigare.”

## Eddie Björketun, idrottskonsulent



# Beställ från tryckeri

Inför School Days ska ni som arrangör beställa tröjor till funktionärerna, medaljer till de deltagande eleverna samt branding med Special Olympics logotyp, om ni inte redan har rollup och banderoll sedan tidigare School Days.

**För att beställa:** Skicka ett mejl till [info@officedesign.se](mailto:info@officedesign.se) och ange School Days i ämnesraden. Kontaktperson är Jesper, 073-561 34 14. Meddela leveransadress och fakturauppgifter. Leveranstiden är 10 arbetsdagar.

Framsida



Baksida



Funktionärströja, XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL  
112 kr/st



Medalj, guld  
"School Day"  
Band i röd/vit  
24,50 kr/st



Rollup, 85 x 200 cm  
1350 kr/st



Banderoll, 300 x 100 cm  
984 kr/st

# Checklista School Day

Skicka in er [intresseanmälan via ansökningsformuläret](#).

Arrangören och Special Olympics Sverige skriver under ett avtal. I avtalet framgår summan för arrangörsbidraget. I bidraget ska funktionärströjor, medaljer och branding ingå. Bidraget betalas ut efter genomförd School Day.

Gör en inbjudan med hjälp av [vår mall](#).

Planera idrottsdagen tillsammans med skolor och lokala idrottsföreningar. Det är ett krav att lokala idrottsföreningar med verksamhet för målgruppen medverkar.

Bjud in och utbilda gymnasieelever.

Beställ funktionärströjor, medaljer och brandingkit med Special Olympics logotyp.

Dela [Dropbox-länken](#) med PowerPoint-presentation och infoblad till de skolor som anmält sig att vara med på School Days.

Ibland är media på plats för att skriva om dagen. Kontrollera vilka elever som får vara med på bild. Ett bra sätt att lösa det är genom att sätta Special Olympics-klistermärken på tröjan och markera med en glad gubbe. Klistermärkena kan beställas från [info@specialolympics.se](mailto:info@specialolympics.se) senast tre veckor innan en School Day ska genomföras.

Skicka gärna bilder från dagen till [info@specialolympics.se](mailto:info@specialolympics.se), så kan vi dela ert arrangemang i våra sociala medier.

[Organisatören fyller i en utvärdering om dagen](#). Utvärderingen ska fyllas i senast 7 dagar efter avslutad idrottsdag.

[Idrottsföreningarna fyller i en utvärdering om dagen](#). Utvärderingen måste fyllas i för att få bidrag.

[Anpassade skolor som medverkat fyller i en utvärdering om dagen](#). Utvärderingen måste fyllas i för att få bidrag.

Faktura för att få bidrag: När alla ovanstående steg är genomförda skickas fakturan med beviljat belopp till [linnea.bjorndahl@parasport.se](mailto:linnea.bjorndahl@parasport.se). Ange referens 155 på fakturan. Fakturan ska vara oss tillhanda senast 1 månad efter genomförd School Day. Ni som arrangör betalar medaljer och funktionströjor och får sedan bidraget efter genomförd School Day.





***Special  
Olympics***  
*Sweden*

[specialolympics.se](http://specialolympics.se)