

Värdegrundsarbetet Medlemsdagen 2022

Värdegrundsarbetet skedde i grupper där vi delade in medlemmarna slumpvis. I Stinas ridhus hade vi 4 olika stationer där vi arbetade med "Hur man är en bra kompis", "Välkommen till föreningen", "hur vi behandlar och ser på hästen" samt "Kompiskort" där fokuset var på hur vi behandlar varandra på sociala medier.



Resultatet:

Snäll mot andra

Peppande

Vara sig själv

Pålitlig

Lyfta andra

Lugn & Trygg

Positiv inställning

En bra kompis

Vilka ord tycker du hör ihop med att vara en bra kompis?
Ringa in de ord du tycker passar in och lägg gärna till egna.

Besviken Irriterad Respekterar alla

Ärlig Har tålamod Ledsen

Rättvis Lyssnar Glädjespridare

Uppmuntrande Hjälpsam Cool Rolig

Enkel Retsticka Modig Skvallrar

Vågar säga ifrån Omtänksam

Våra kompisord

SNÄLL MOT ALLA
PEPPANDE
VARA SIG SJÄLV

PÅLITLIG
LYFTA ANDRA

LUGN & TRYGG
POSITIV INSTÄLLNING

Västmanland

Snäll

Peppa

Bra kompis

En bra kompis

Vilka ord tycker du hör ihop med att vara en bra kompis?
Ringa in de ord du tycker passar in och lägg gärna till egna.

Besviken Irriterad Respekterar alla

Ärlig Har tålamod Ledsen

Rättvis Lyssnar Glädjespridare

Uppmuntrande Hjälpsam Cool Rolig

Enkel Retsticka Modig Skvallrar

Vågar säga ifrån Omtänksam

Våra kompisord

snäll
bra kompis

PEPPA

Västmanland


Stöttande
Peppar
Positiv
Förstående
Respekterar beslut

En bra kompis

Vilka ord tycker du hör ihop med att vara en bra kompis?
Ringa in de ord du tycker passar in och lägg gärna till egna.

Besviken Irriterad Respekterar alla
Ärlig Har tålamod Ledsen
Rättvis Lyssnar Glädjespridare
Uppmuntrande Hjälpsam Cool Rolig
Enkel Retsticka Modig Skvallrar
Vågar säga ifrån Omtänksam

Våra kompisord
Stöttande
Peppar
Positiv
Förstående
Respekterar beslut



Västmanland


Snäll
Inte döda
Lekfull

En bra kompis

Vilka ord tycker du hör ihop med att vara en bra kompis?
Ringa in de ord du tycker passar in och lägg gärna till egna.

Besviken Irriterad Respekterar alla
Ärlig Har tålamod Ledsen
Rättvis Lyssnar Glädjespridare
Uppmuntrande Hjälpsam Cool Rolig
Enkel Retsticka Modig Skvallrar
Vågar säga ifrån Omtänksam

Våra kompisord
Snäll, inte döda, Lekfull



Att alla är snälla

Alla känner gemenskap och blir delaktiga

Att vi gör saker ihop även utan hästar

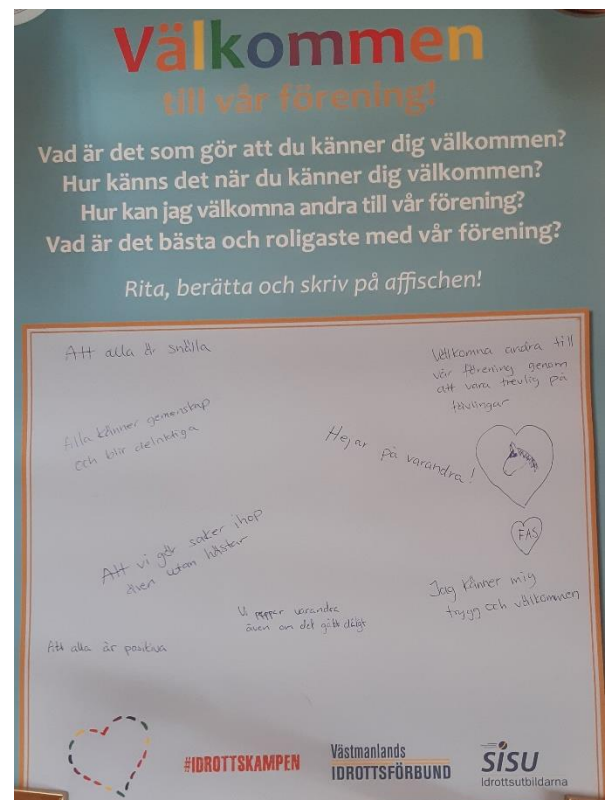
Att alla är positiva

Vi peppar varandra även om det gått dåligt

Välkomna andra till vår förening genom att vara trevlig på tävlingar

Hejar på varandra

Jag känner mig trygg och välkommen



Hej hej

Glad 😊

Förståelse!

Glädje!

Laganda!

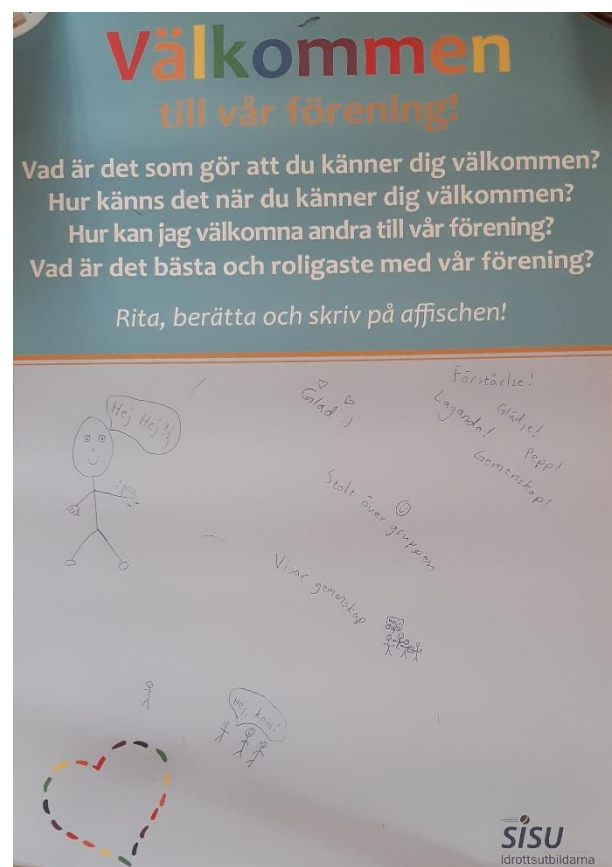
Pepp!

Gemenskap!

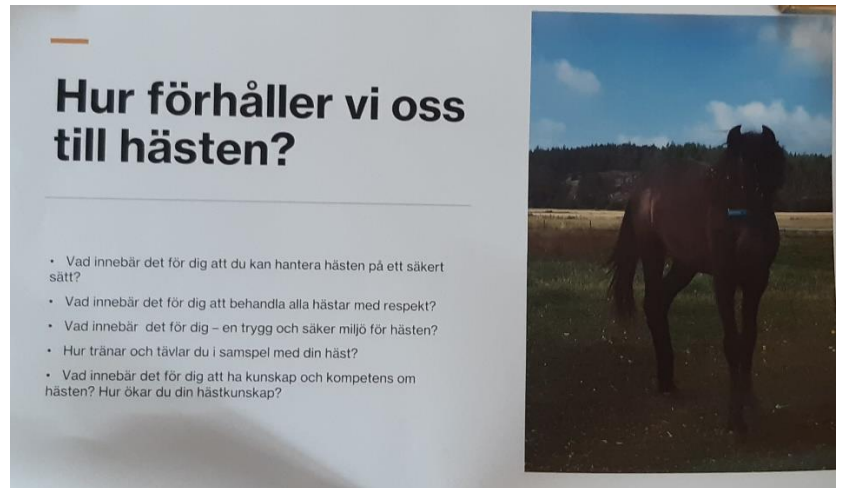
Stolt över gruppen!

Visar gemenskap

Hej, kom!



På frågorna kring hur vi förhåller oss till hästen, fick medlemmarna skriva på Post-It lappar vad de tänkte på.



Känna sig trygg

Får ett band

Lugn

Snäll mot hästen

Känna av hästen/djuret

Anpassa sig

Att hästen trivs

Hålla rent

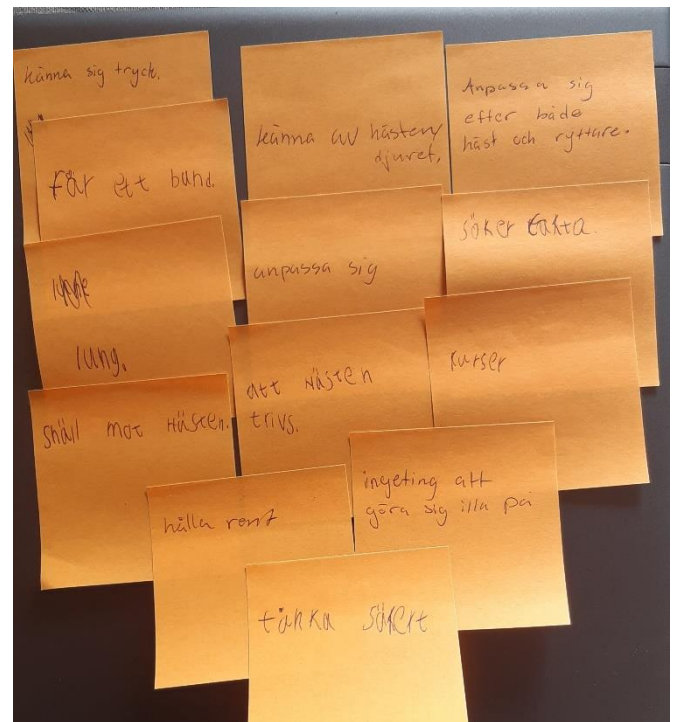
Tänka säkert

Anpassa sig efter både häst och ryttare

Söker fakta

Kurser

Ingenting att göra illa sig på



Att man har rätt utrustning

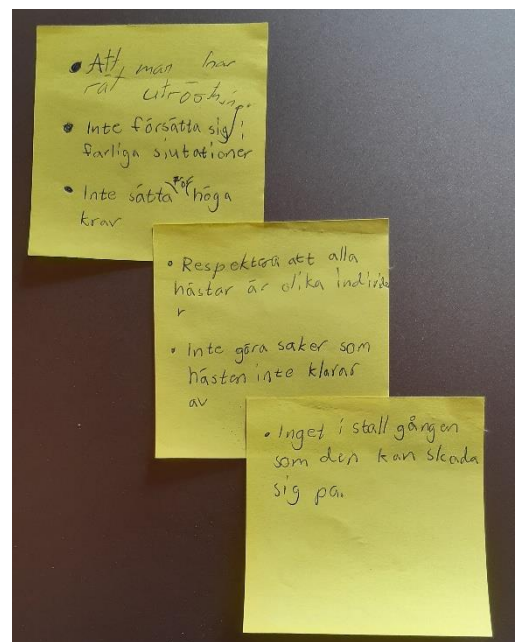
Inte försätta sig i farliga situationer

Inte sätta för höga krav

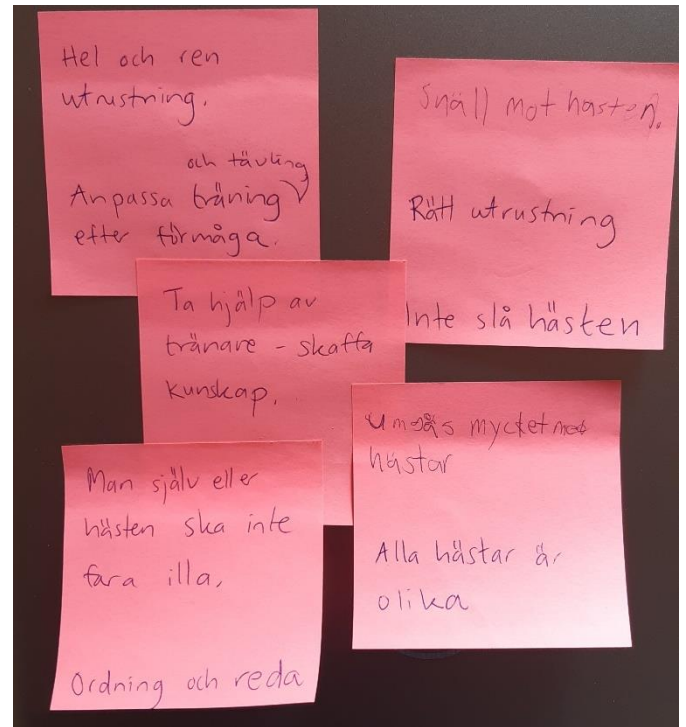
Respektera att alla hästar är olika individer

Inte göra saker som hästen inte klarar av

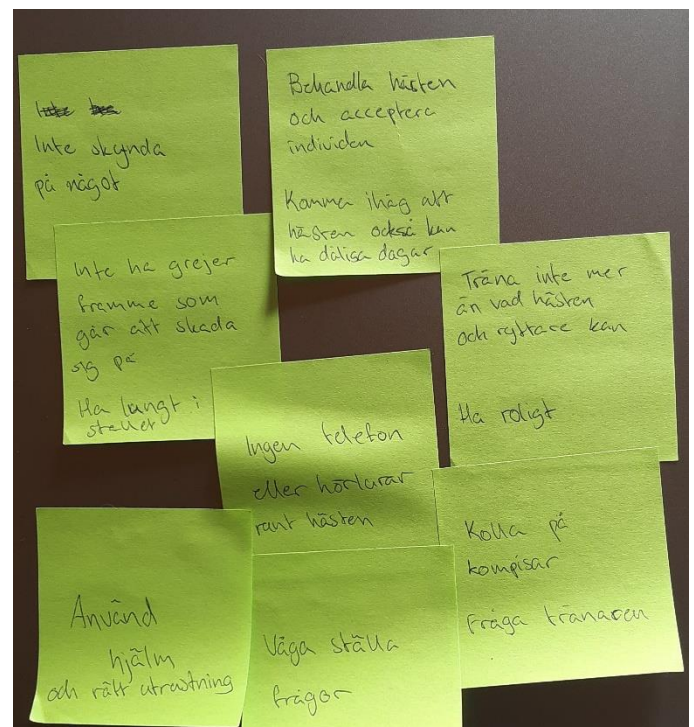
Inget i stallgången som den kan skada sig på



Hel och ren utrustning
Anpassa träning och tävling efter förmåga
Ta hjälp av tränare – skaffa kunskap
Man själv eller hästen ska inte fara illa
Ordning och reda
Umgås mycket med hästar
Alla hästar är olika
Snäll mot hästen
Rätt utrustning
Inte slå hästen



Inte skynda på något
Inte ha grejer framme som går att skada sig på
Ha lugnt i stallet
Behandla hästen och acceptera individen
Komma ihåg att hästen också kan ha dåliga dagar
Ingen telefon eller hörlurar runt hästen
Träna inte mer än vad hästen och ryttaren kan
Ha roligt
Kolla på kompisar
Fråga tränaren
Våga ställa frågor
Använd hjälm och rätt utrustning



På den sista stationen hade vi kortleken från "Friends-stiftelsen" till vår hjälp. Vi hade valt ut några kort med frågor som handlar om vad och hur man delar saker på sociala medier. Och vad som är ok att dela. Vi pratade också om vad man ska göra om man själv far illa eller om man ser någon annan kompis/medlem fara illa eller utsättas för kränkande behandling eller annat ofredande.

Exempel på frågor vi samtala om var vem som äger en bild och om man får dela bilder på kompisar hur som helst. Får man skriva allt man tänker på sociala medier? Vad är kränkning? Vart vänder man sig till om man ser/hör/läser något som inte är ok?

