

## 2. MOTIONERA OCH SKÖT DIN HÄLSA – DÅ TAR DU VARA PÅ GUDS GODA SKAPELSEGÅVOR

Andlig, psykisk, fysisk och social balans bidrar till att hela människan mår bra. Ofta står vi i olika valsituationer. Om vi inte sköter vår hälsa återspeglar det sig på andra områden i livet.

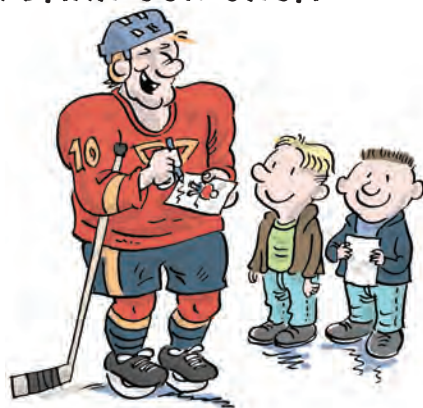


## 3. STÖD BARNS OCH UNGAS ANDLIGA, PSYKISKA, FYSISKA OCH SOCIALA UTVECKLING

Ett gott stöd under uppväxten har en avgörande inverkan på barns och ungas framtid. Barn och unga har ett naturligt behov av att göra saker tillsammans, röra på sig, fundera och resonera kring de stora frågorna i livet. De vuxna i deras närhet behöver stödja denna mångbottnade tillväxtprocess. Parallellt med andliga och mentala övningar är motion och idrott naturliga redskap för tillväxt och utveckling. De bidrar till barns och ungas fysiska och sociala utveckling, till att de lär känna och lyssna till sin kropp och lär sig att uttrycka sig.

## 4. DU ÄR EN FÖREBILD FÖR BARN OCH UNGA – TA DITT ANSVAR

Idrottare och tränare är förebilder för de unga. Vad de säger och gör iakttas noga. Deras språkbruk och livsstil utgör modell för många flickor och pojkar. De som sysslar med motion och idrott behöver genom sitt eget handlande, sitt uppträdande och sin kommunikation visa en etiskt hållbar modell för fostran och vara medvetna om sitt ansvar som fostrare.



## 5. SKILJ MELLAN RÄTT OCH FEL

Motionen och idrotten är inte isolerade från livet i övrigt. Också i idrotten möter vi frågan om rätt och fel. Gemensamma spelregler styr verksamheten, som i varje situation ska vara ärlig och ta hänsyn till andra. Brott mot reglerna måste uppmärksammas, men även inom idrotten har förlåtelsen sin plats.



## 6. ACCEPTERA MISSLYCKANDEN – VISA UPPSKATTNING OCKSÅ FRÅN LÄKTAREN

Misslyckanden och förluster är en del av idrotten. De ska accepteras också från idrottsläktaren och vid sidan av spelplanen. Idrott är umgänge mellan människor. Motståndaren ska värdesättas och respekteras i alla situationer. De besvikelser man upplever inom idrotten ger beredskap att också möta andra misslyckanden i livet.



## 7. STRÄVA EFTER SEGER – VAR GLAD ÅT FRAMGÅNG

En tävlingssituation ger oss möjlighet att testa vår fysiska och mentala förmåga. Målen för framgång ställer var och en upp själv utgående från sin personliga kondition. Framgången får inte vinnas på andras bekostnad eller genom förbjudna metoder. Man får vara glad och tacksam för framgång.