





## INSTRUKTIONER

### Målgrupp:

Stationsbanan är avsedd för barn och ungdomar. Den kan användas i skolor, på ungdomsgårdar, på läger, i klubbar och andra sammanhang där barn och ungdomar är aktiva.

### Syfte:

Med uppgifterna längs stationsbanan övas:

- samarbetsförmåga
- emotionella färdigheter
- interaktionsförmåga
- kompisfärdigheter

### Utförande:

- **Stationer:** 10 stycken
- **Tid:** 30–45 minuter
- **Plats:** Skolgården, omgivande natur eller annan lämplig miljö
- **Gruppstorlek:** Små grupper om 3–5 personer rekommenderas
- **Ordningsföljd:** Stationerna behöver inte utföras i någon bestämd ordning
- **Utskrift och förberedelser:** Stationerna kan enkelt skrivas ut och lamineras vid behov

### Mer information:

Stationsbanan har tagits fram av eleverna i skolfredsarbetsgruppen i Harjavalta 2025 inom ramen för det riksomfattande skolfredsprogrammet. Banan uppmuntrar till rörelse, friluftsliv och gemensamma aktiviteter i naturen eller på skolgården.



## 1. Tema: MOD

**Utför en rörelse som  
symboliserar mod.**

T.ex. ge en kram, försvara en mobbad



## 2. Tema: TILLSAMMANS

**Forma ett ord eller en figur av sådant ni hittar på gården/i lokalen.**

**Ordet är HJÄRTA.**



### 3. Tema: TRYGGT

Hoppa upp i luften tre  
gångar hand i hand.



#### 4. Tema: KOMPISAR

**Nämn fem kännetecken  
på en god vän.**



## 5. Tema: TILLIT

**Gå hand i hand.**



6. Tema: **NÄRHET**

**Snurra runt fem gånger  
och krama en vän.**









10. Tema: **VÄNLIGHET**

**Hur hejar man på en  
kompis?**