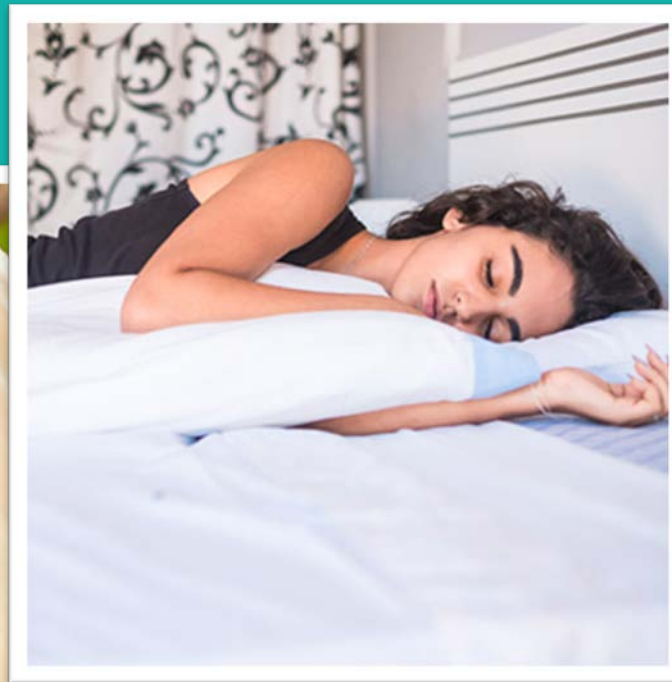


Goda levnadsvanor för en gymnasist – vad är det?



Sömn



Sömntips

- **Daglig motion**
- **Frisk luft**
- **Varva ner inför sänggåendet**
- **Undvik blått skärmljus en timme före sovdags**
- **Ha mobilen på flygplansläge**
- **Undvik socker, koffeindrycker eller annat uppiggande innan det är sovdags**
- **Ha ett så svalt och mörkt rum som möjligt**

Motion och kost



God sömn hänger ihop med kost och motion. Regelbunden motion och rörelse främjar både psykisk och fysisk hälsa samt lärande.

- Lågintensiv och långvarig motion som promenader, jogging och simning ger bra effekt på sömnen.
- Motion som ger ökad puls och förbättrar konditionen är den bästa medicinen mot stress.

Den motion som blir av – är BRA motion

Sociala medier

Sociala medier är idag en stor del av ungdomars liv. Att skaffa sig goda vanor med sociala medier är en av de viktigaste hälsobringande insatser våra elever kan göra.

multi-
tasking

Fomo

(fear of missing out)

= oro för att missa något särskilt intressant eller roligt



HÄR FÖLJER NÅGRA RÅD TILL DIN TONÅRING, TIPS SOM VI VET ÄR VERKSAMMA:

3 tips

- Låt hjärnan processa en sak i taget när du lyssnar på lärarens genomgångar eller när du jobbar själv med skolarbete i klassrummet – lägg undan mobilen
- Låt hjärnan koncentrera sig på läxorna och ha mobilen på annan plats
- Utmana dig själv med att lägga undan mobilen någon stund varje dag – på morgonen eller en stund på eftermiddagen

Att guida sin tonåring förbi farorna på vägen

På väg in i vuxenlivet är nyfikenheten stor för att testa nya upplevelser. Att våra ungdomar kommer i kontakt med alkohol är inte överraskande.



*Grupptrycket
är stort*

och det är många gånger avgörande vilka kompisar din tonåring har.

Det här kan vara något att tänka på:

- Ni vårdnadshavare hjälper varandra och hämtar från fester
- Du är uppmärksam på din tonårings beteende
- Ni byter några ord när hen är hemma från festen
- Du skaffar dig egen kunskap och argument om alkohol och droger
- Ni diskuterar alkohol och droger hemma

Närvaron på lektionerna

Viktigt är att ge tonåringarna insikt om värdet att vara i skolan och att delta aktivt på lektionerna. Närvaro är en förutsättning för lyckade studieresultat. Många uppgifter och läxor kan bli gjorda i skolan. Det minskar dessutom risken för negativ stress.



Kom ihåg

att lägga in
dina aktuella
kontaktuppgifter
i Dexter

Vid upprepad
frånvaro
ska skolan
rapportera
frånvaron till
CSN.



Studieteknik

Vi vill lyfta nyttan av god studieteknik. Den kan alla träna upp. Att eleven tillägnar sig en god studieteknik är ett eget ansvar men skola och hem kan tipsa, stödja och påverka. En viktig resurs i skolan är speciallärare och specialpedagoger.



”orka plugga”

Det finns mycket stöd på nätet.

Läs mer på:
[bloggar.ur.se/orkaplugga/
category/pluggvanor](http://bloggar.ur.se/orkaplugga/category/pluggvanor)

Ergonomi



Vår kropp – muskler och hjärna – är inte anpassad för stillasittande och ständigt skärmtittande. Behåll din goda fysik, undvik smärta och öka koncentrationen genom att använda ergonomitipsen Variation, Vinkel och Rörelse!



Tänk på
kroppshållningen

Gör paus-
övningar

Variera
din arbets-
ställning

Kontaktuppgifter

Till elevhälsans medarbetare hittar du på skolans hemsida.

Andra du kan ringa för råd och stöd:

Ungdomsmottagningen

- Alkohol- och drog-mottagningen
- ABC (anorexi- och bulimicenter)
- Barn- och ungdomshälsan
- BUP



Kontakta oss så får du stöd i olika frågor!