KALMARSUNDS GYMNASIEFÖRBUND

Gymnasist

Att hantera livet på gränsen mellan ung och vuxen - Information och tips till dig som vårdnadshavare för en gymnasieelev

Socialt hållbart elevhälsoarbete

På Kalmarsunds gymnasieförbund ska varje elev ha rätt till likvärdigt stöd oavsett vilken skolenhet den går på. Detta är för att säkerställa att alla elever har fått samma chans att göra sitt bästa för att nå målen i den valda utbildningen. För att främja likvärdighet jobbar vi med sociala hållbarhet och de globala målen i Agenda 2030 som är en handlingsplan framtagen av FN. Agenda 2030 berör jämställdhet, jämlikhet, god hälsa och likvärdig utbildning vilket vi på förbundet strävar efter. Vi arbetar för en skola fri från våld, narkotika och alkohol och arbetar aktivt mot diskriminering och kränkande behandling. Vår ambition är att skapa hög trivsel och trygghet nu och på lång sikt.

Tillsammans arbetar vi för ett hållbart Kalmarsunds gymnasieförbund
– nu och för kommande generationer.

Bra rutiner
och en god hälsa leder oftast till bra studieresultat.

Sunda levnadsvanor gör skillnad

Att ha en god hälsa är viktigt för alla för att motverka negativ stress och psykisk ohälsa.

Det är viktigt att ha goda rutiner för att främja hälsan vad det gäller sömn, kost och motion, det mår vi bra av, och gör att vi lyckas bättre i livet. I dagens samhälle utsätts vi för många intryck och signaler via sociala medier som påverkar oss både positivt och negativt. Särskilt under gymnasieåren då ungdomar utsätts för påtryckningar från flera håll via kompisar, sociala medier och i skolrelaterade sammanhang. Här har vi alla ett ansvar och en gemensam uppgift att stötta våra ungdomar till ett hälsosamt liv då det finns många olika valmöjligheter som kan påverka deras framtid. Samtliga elever erbjuds i åk 1 ett hälsosamtal med skolsköterska.

Sömntips:

- **Daglig motion och 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 sovrum som möjligt.**

En god sömn **är livsviktigt för hälsan**

Sömn

Sömnen är viktigare än vad många ungdomar tror. Ungdomar behöver mellan 9 och 10 timmars sömn varje natt och god sömn är livsviktigt för hälsan.

Vi styrs alla av en kroppsklocka. Kroppsklockan varierar från person till person men skillnaderna är små. För de flesta människor gäller att de får bästa möjliga sömn ungefär mellan kl 22 och 07. Kroppen och hjärnan mår bra av en regelbunden rytm med tanke på måltider och sovvanor. Har din ungdom sömnsvårigheter är det bra att börja med att undersöka hur dygnsrytmen ser ut.

Motion och kost

God sömn hänger ihop med kost och motion. Regelbunden motion och rörelse främjar både den psykiska och fysiska hälsan samt lärandet.

Kroppen mår bäst av ett jämnt kostintag med frukost, lunch, middag och gärna två mellanmål. Att hitta en balans med motion och jämnt kostintag minskar risken för negativ stress.

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

Sociala medier

Sociala medier är idag en stor del av ungdomars liv. Nu när datorn blivit ett viktigt arbetsredskap så är det frestande för många elever att exempelvis samtidigt med lärarens genomgång använda sociala medier eller annat.

I dagens samhälle har vi blivit mer och mer vana vid att göra många saker samtidigt som att svara på mejl, ha kontakt med vänner på sociala medier och samtidigt arbeta i datorn med t.ex en skoluppgift. Detta kallas multitasking. Multitasking lämpar sig bäst för enkla och rutinmässiga saker, men ger en negativ inverkan på vår prestationsförmåga.

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

- 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

ANDTS – alkohol, narkotika, doping, tobak, spel

På väg in i vuxenlivet är nyfikenheten stor för att testa nya upplevelser.

Gymnasietiden är en händelserik tid i livet och övergången mellan grundskola och gymnasiet innebär nya relationer och möjligheter, då ungdomarna träffar nya kompisar och skapar nya kontaktnät. Denna period i livet inbjuder till fester och uteliv. Det kan innebära att ungdomarna vistas där det förekommer tobak, alkohol och droger, även om vi vet att behovet av att experimentera är individuellt. Detta kan skapa oro och utmaningar för dig som vårdnadshavare.

Att som vårdnadshavare visa intresse och ställa frågor utan att döma ökar möjligheten att ungdomen berättar om sina tankar och känslor. När du som vårdnadshavare är insatt i ungdomens verklighet blir det lättare att förstå reaktioner och beteende.

DET HÄR KAN VARA NÅGOT ATT TÄNKA PÅ:

- Du skaffar dig egen kunskap om alkohol och droger
- Ni samtalar om alkohol och droger hemma
- Du är uppmärksam på om din tonåring beter sig annorlunda
- Ni vårdnadshavare hjälper varandra att lämna och hämta när det är fest
- Ni byter några ord när er ungdom är hemma från festen

Närvaron på lektionerna

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

Studiebidraget från CSN förutsätter aktiv närvaro i skolan. Vid upprepad frånvaro ska skolan rapportera till CSN som kan besluta att dra in studiebidraget och kräva återbetalning. OBS! Indraget CSN påverkar familjers möjlighet till bostadsbidrag, barnpension och förlängt underhållsbidrag från försäkringskassan. Du som vårdnadshavare och ungdom kan få information och en överblick på närvaro, frånvaro och schema genom förbundets frånvarosystem *Skola24*. För att du som vårdnadshavare ska få meddelande om frånvaron måste du lägga in aktuella kontaktuppgifter i Skola24. Mer Information om vart du hittar detta och hur du gör finns på Kalmarsunds gymnasieförbunds hemsida.

Kom ihåg att
lägga in dina aktuella kontaktuppgifter i Skola24

Det finns stöd
att få på nätet:

”Orka plugga”
www.ur.se/orkaplugga/

Studieteknik

Vi vill även lyfta nyttan av en 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. På gymnasiet ökar kraven och god planering och struktur av studierna är därför absolut nödvändigt. Det kan också gälla för de elever som tycker det varit lätt att få bra betyg i grundskolan utan större ansträngning.

Ergonomi

Vår kropp - muskler och hjärna - är inte anpassad för stillasittande och ständigt skärmtittande. Därför måste vi lära oss hur vi använder kroppen rätt och ha rörelsemässig variation så att inte kroppen tar skada. Här kommer lite tips som påverkar både kroppen och koncentrationen positivt.

Variation-20

- **Variera mellan att stå och sitta var 20:e minut.**
- **Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen.**
- **Växla mellan höger och vänster han när du använder din mobil.**

Vinkel-20

- **Håll avstånd till skärmen, minst 65 cm.**
- **Blinka med jämna mellanrum.**
- **Tänk på kroppshållningen.**
- **Ha alltid huvudet i en 20-gradig blickvinkel till din skärm/smartphone.**

Rörelse-20

- **Sträck på dig, rulla axlar bakåt.**
- **Sträck armarna uppåt, utåt, framåt.**
- **Gå på stället, böj knäna.**
- **Rör framåt, bakåt, utåt, inåt med huvud mitt på kroppen (avslappnat).**

Variera **din arbetsställning**

Gör pausövningar

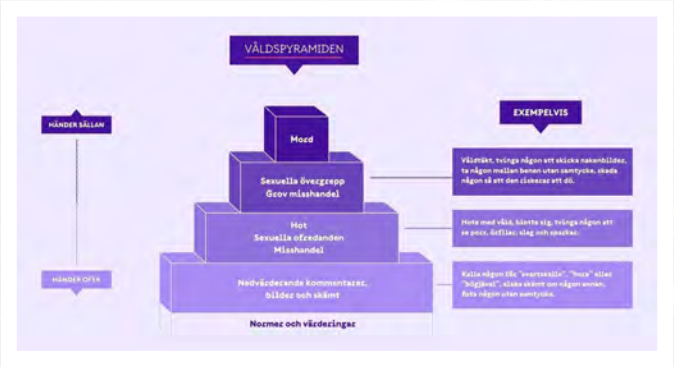
En skola fri från våld

På Kalmarsunds gymnasieförbund jobbar vi aktivt med jämställdhet. Skolan ska vila på en demokratisk grund och har därför jämställdhetsuppdrag inom många olika områden. Skolan ska främja elevers lika rättigheter och möjligheter oavsett kön och synliggöra samt motverka könsmönster som på något sätt begränsar elevers lärande och utveckling.

Mentors in violence prevention (MVP)

Det jämställdhetsuppdrag som är högst prioriterat på gymnasieförbundet är att förebygga våld och synliggöra våld i ungas relationer. Våld är omfattande och mycket mer än bara fysiskt våld.

Våldspyramiden illustrerar olika sorters våld och i vilken omfattning det sker:



(Bilden är från organisationen MÄN) Det är viktigt att både personal och elever känner till olika sorters våld. Genom att synliggöra våld kan vi tillsammans träna på att ingripa och säga ifrån.

Inom gymnasieförbundet finns ett politiskt beslut att införa metoden Mentors in Violence Prevention (MVP). Metoden används för att arbeta förebyggande tillsammans med alla elever mot kränkningar, våld och trakasserier. Inspirera till att våga vara en aktiv åskådare. Det förebyggande arbetet fokuserar på det mest vanligt förekommande våldet i pyramiden för att förebygga att våldet stegrar och blir mer allvarligt på sikt.

Våld i nära relation

Var femte ungdom uppger att hen har blivit utsatt för våld i nära relation. Det är viktigt att känna till att våld i ungas relationer är lika allvarligt som våld i vuxnas relationer. Våld i nära relationer kännetecknas av att den som utsätts har en nära relation till och ofta starka känslomässiga band till förövaren. Det kan vara svårt att lämna en sådan relation eftersom våldet normaliseras och det ofta finns känslomässigt starka band. Våld i nära relationer finns i alla typer av relationer oavsett sexuell läggning eller könsidentitet.

Det är viktigt att känna till att mörkertalet är stort. Vill du veta mer om hur du kan förebygga och upptäcka om ditt barn är utsatt i sin relation finns det mer information på unga relationers webbplats.

Skanna QR-koden till unga relationers webbplats

gyf.se

Elevhälsan finns till för eleven

Elevhälsan arbetar framförallt med att främja god hälsa samt undanröja hinder och för att ge det stöd eleven behöver under sin gymnasietid. Eleverna är alltid välkomna att kontakta elevhälsan som består av skolsköterskor, skolkuratorer, specialpedagoger, speciallärare och studie- och yrkesvägledare. I skolans elevhälsoteam ingår även skolans rektorer. Tillgång till skolläkare och skolpsykolog finns efter samråd med elevhälsan. Kontaktuppgifter till elevhälsan finns på respektive skolas hemsida.

Kontaktuppgifter

till elevhälsans medarbetare hittar du på respektive skolas hemsida:

Jenny Nyströmskolan
Smålandsgatan 25, Box 804, 391 28 Kalmar

Tel. 010-352 73 01

jennynystromskolan.se
gyf.se/anpassadgymnasieskola
jennynystromskolan@gyf.se

Lars Kaggskolan
Lorensbergsgatan 56, Box 832, 391 28 Kalmar

Tel. 010-352 73 02

larskaggskolan.se
larskaggskolan@gyf.se

Stagneliusskolan
Fredriksskansgatan 5, Box 824, 391 28 Kalmar

Tel. 010-352 73 03

stagneliusskolan.nu
stagneliusskolan@gyf.se

Länkar som kan ge dig mer kunskap:

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning
can.se

Första hjälpen vid spelproblem
stodlinjen.se

1177
1177.se

Fullkoll
fullkoll.se

Fakta – Drugsmart
drugsmart.com/fakta

UMO
www.umo.se

”Ung livsstil” – för föräldrar
Länken Ung livsstil är riktad till såväl elever som föräldrar och skola
unglivsstil.se/foraldrar/