



KALMARSUNDS  
GYMNASIEFÖRBUND

# Gymnasist

- att hantera livet i gränsen mellan ungdom och vuxen

Information  
från elevhälsan  
till dig som  
vårdnadshavare



# 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.



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



## 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.



*Den motion*  
**som blir av**  
– är **BRA**  
**motion**

## 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.



A top-down photograph of a desk with school supplies: a spiral notebook, a pair of scissors, and pencils. On the right, a person's hands are visible holding a smartphone. An orange semi-circle graphic contains the text 'multi-tasking'. A white rectangular box with rounded corners contains the main text. In the bottom left corner, there are several overlapping orange circles of varying sizes.


**multi-  
tasking**

## **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 betar 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

**Grupptricket  
är stort**

*Enligt lag gäller  
rökförbud  
i skolmiljön.*

## Skolans ansvar - ANDTS

*“Alla barn och elever har enligt Skollagen och läroplaner rätt till en hälsofrämjande skolmiljö som är tobaksfri och präglas av goda relationer med kamrater och lärare. De har också rätt till undervisning där frågor som rör tobak, alkohol, narkotika och doping integreras i olika ämnen för att få en mer sammansatt bild av dessa områden. Rektor har det övergripande ansvaret för att organisera, leda och följa upp arbetet. Den samlade elevhälsan kan bidra med sin specialistkompetens. Samverkan med andra aktörer kan i vissa fall bli aktuellt.” Skolverket*

Kalmarsunds gymnasieförbund arbetar förebyggande i enlighet med de nationella och regionala ANDTS-strategierna. Det innebär att skolorna arbetar med gemensamma och ibland skiftande aktiviteter.

Om du är intresserad av att veta mer om vad vi gör så gå in på gymnasieförbundets hemsida och läs vår policy.

*Länkar som kan*  
**ge dig mer kunskap:**

**Centralförbundet  
för alkohol- och  
narkotikaupplysning**  
[www.can.se](http://www.can.se)

**Första hjälpen  
vid spelproblem**  
[www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)

**1177**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

**Fakta –  
Drugsmart**  
[www.drugsmart.com/fakta](http://www.drugsmart.com/fakta)

**UMO**  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

**”Ung livsstil”  
– för föräldrar**  
Länken Ung livsstil är riktad till  
såväl elever som föräldrar och skola  
[www.unglivsstil.se/foraldrar/](http://www.unglivsstil.se/foraldrar/)



## 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.



A photograph of three diverse students (two young men and one young woman) sitting at a table in a library, smiling and looking at a book. The background shows bookshelves filled with books.

*Kom ihåg att*  
lägga in dina aktuella  
kontaktuppgifter  
i Skola24

Vid upprepad  
frånvaro ska  
skolan rapportera  
frånvaron till  
CSN.



*Det finns stöd  
att få på nätet:*

**”Orka plugga”**

[www.ur.se/orkaplugga/](http://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 hand när du använder din mobil.

## Vinkel-20

- Håll avstånd till skärmen, minst 65 cm.
- Blika 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 arbets-  
ställning**

**Gör paus-  
övningar**

*Kontakta oss  
så får du stöd i  
olika frågor!*

## Kontaktuppgifter

till elevhälsans medarbetare hittar du på  
respektive skolas hemsida:

### **Jenny Nyströmskolan**

Smålandsgatan 25, Box 804, 391 28 Kalmar

Tel. 0480-45 17 00

[www.jennynystromskolan.se](http://www.jennynystromskolan.se)

[www.gyf.se/gymnasiesarskolan](http://www.gyf.se/gymnasiesarskolan)

[jennynystromskolan@gyf.se](mailto:jennynystromskolan@gyf.se)

### **Lars Kaggskolan**

Lorensbergsgatan 56, Box 832, 391 28 Kalmar

Tel. 0480- 45 16 00

[www.larskaggskolan.se](http://www.larskaggskolan.se)

[larskaggskolan@gyf.se](mailto:larskaggskolan@gyf.se)

### **Stagneliusskolan**

Fredriksskansgatan 5, Box 824, 391 28 Kalmar

Tel. 0480-45 15 30

[www.stagneliusskolan.nu](http://www.stagneliusskolan.nu)

[stagneliusskolan@gyf.se](mailto:stagneliusskolan@gyf.se)

### **Ungdomsmottagningen Kalmar**

#### **Kurator**

0480-45 15 12

#### **Barnmorska och sjuksköterska**

Ungdomsmottagningen

0480-817 89

The logo consists of the text "gyf.se" in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a bright pink, rounded rectangular shape.

## 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.



**KALMARSUNDS  
GYMNASIEFÖRBUND**