

Sömn, mediatid, stress, alkohol och KASAM

Inte fler än 67 procent av våra ungdomar sover gott och tillräckligt om natten. Det är dom som oftast återfinns bland morgonlärkorna och som får de bästa betygen, har bäst matvanor, trivs bäst i livet. De återfinns mer sällan än nattugglorna bland kriminella, rökare och överviktiga och de som har dåliga betyg. Visst, en generalisering men ändå... en tanke.

MEDIATID

Att mediatid fått förhållandevis mycket grönt beror på att elever som har mycket mediatid men samtidigt rör sig minst 60 min per dag eller tränar aktivt många dagar i veckan inte får riskvärde.

STRESS

Anmärkningsvärd är den höga stresstapeln. Var fjärde elev upplever skolarbetet som stressande och tar mycket tid av den fritid som ska ge rekreation. Men låt oss inte glömma att varannan tycker det är helt okey. När vi görelvprofiler hör vi många elever som hamnar med läxböckerna i knät framför TV:n. När klockan är elva är läxorna fortfarande olästa och fritiden har inte givit annan rekreation än zappande. Inget ont om zappande men det måste kombineras med fysisk aktivitet säger sömnforskaren Thorbjörn Åkerstedt på KI.

Men stressen kan ha flera orsaker. Det kan vara låg känsla av sammanhang. Särskilt för dessa elever är det viktigt att skolan är välorganiserad och tydlig.

ALKOHOL

Att det festas mycket vet vi men att det var så mycket som nästan hälften av våra elever som har dåliga alkoholvanor! Detta förklaras av att vi har satt en åldersgräns på 18 år för att över huvudtaget få dricka alkohol.

Men många lärare upplever i samtalen med eleverna att alkoholkonsumtionen faktiskt är stor. Att många festar var och varannan helg och att de ofta dricker för mycket. Eleverna upp-

levs som mycket öppenhjärtiga på den punkten. Vet inte om man ska tycka det är bra eller dåligt att de inte upplever någon skamkänsla i samband med drickandet.

NEGATIVA SYMPTOM OCH MATVANOR

Att var 5:e elev säger att de ofta har ont i magen, huvudet eller är anmärkningsvärt trötta borde få larmklockor att ringa hos föräldrar. Att matvanorna är dåliga hos 34 procent av våra elever är också något som vi bör berätta med kraft för föräldrarna.

En riktig hälsolektion för föräldrar i samband med information kring skolans elevprofiler skulle kunna vara ordentligt verksam. En uppgift för idrott och hälsaläraren i framtiden. Mer pengar till skolan så vi kan få tid att vara med på föräldramöten och delge vår kunskap.

VUXEN- OCH KAMRATRELATIONER

Äntligen! Härligt att se att så många av våra unga har bra vuxenrelationer och gott om kamrater. Då kan vi sätta in resurserna på de få som inte har det.

Eftersom detta är en artikel i tidningen för lärare i ämnet Idrott och hälsa vill jag avslutningsvis bjuda på två diagram som visar skillnaden mellan elever som är fysiskt aktiva (bild 2) och de som inte är det (bild 3). Reflektera själva.

GER LÄRARNAS HÄLSOANSVAR

Elevprofilen är ett verktyg för att underlätta skolans uppgift att öka ungdomars fysiska, mentala och sociala förmåga inför yrkeslivet eller fortsatta studier, som det står i läroplanen. Skolledningen får en bild av elevernas hälsa. Detta kan sedan utgöra ett underlag för styrning av insatser så att alla lärare och ämnen tillsammans kan hjälpas åt att stärka elevernas förmåga

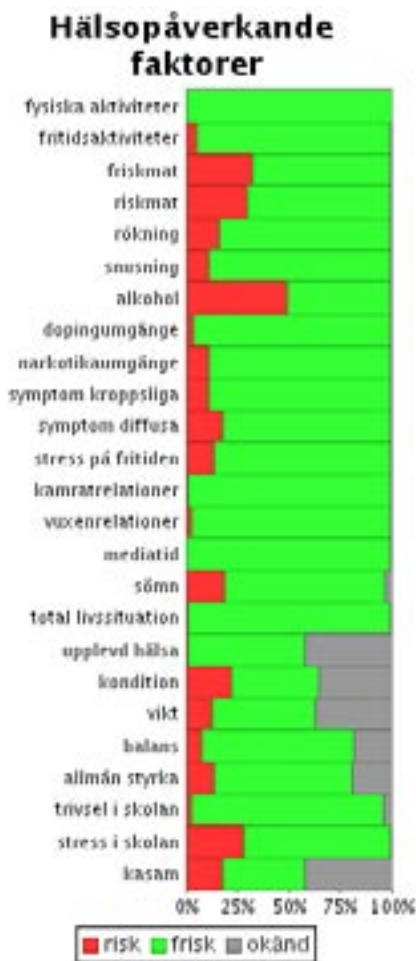


Bild 2

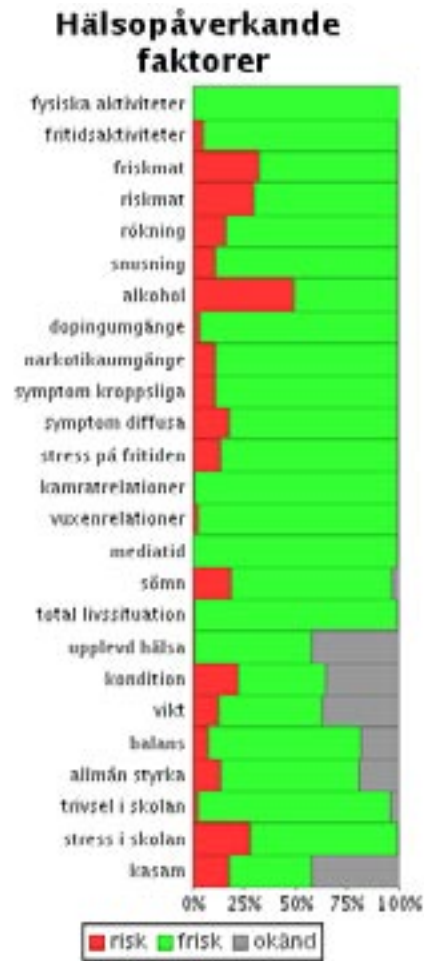


Bild 3

att ta ett eget ansvar för sitt liv och sin hälsa. Det kommer också att öka deras möjligheter och lust att ta in den kognitiva kunskapen i andra ämnen. Skolan kan följa upp olika insatser och se vilka resultat som uppnåtts.

KONKRETA VERKTYG

Personalprofilen har hittills gjorts på 280 lärare och rektorer. Det är även här oftast lärare i Idrott och hälsa som genomfört dem. Utbildade i Personalprofil finns i Säffle kommun, Klippans kommun, Tingsryds kommun och i Lunds kommun.

I Tingsryd har Peter Karlsson som har Idrott och hälsa på Dackeskolan fått så stort gensvar från andra förvaltningar än skolans att de valt att utbilda en person till.

I Lunds kommun blev trycket så hårt på att få vara med att man valde att utbilda hela 8 personer numer döpta till FMS Guldkant.

WHO:S HÄLSODEKLARATION

FMS Elevprofil och FMS Personalprofil är mycket konkreta verktyg som gör elever och personal medvetna om sina egna resurser och sitt ansvar för både sig själva och för arbetsmiljön i sin grupp. Genom att profilen görs varje år, får elever och personal feedback på om deras ansträngningar varit till nytta.

FMS bygger på delar av WHO:s hälsodeklaration

- Fysiska hälsa; styrka, smidighet och kondition så att den räcker för det liv de väljer att leva. Många elever har i dag höga ambitioner och vill få höga betyg men orkar inte 40% av eleverna har en kondition som räcker för någonstans mellan sömn och lätt hushållsarbete. Detta påverkar naturligtvis också lärarnas arbetsmiljö.

- Mentala hälsa; ta kontrollen och styrpinnen i sitt liv. Det handlar hos både elever och personal mycket om att våga och få möjlighet att vara delaktig i skolans arbete. Det handlar om att bli medveten om sina mentala resurser, att man kan. I profilerarbetet söker vi upp varje persons resurser och stärker dessa.

- Sociala hälsa; har den elev och lärare, skolledare och annan personal som har empatisk förmåga, som bryr sig om och verkligen försöker förstå andra människor. En sådan person är en stor tillgång i sin arbetsgrupp.

Dataprogrammet visar hur elever och personal mår i en mängd olika avseenden. Det är möjligt att visa resultat uppdelat klassvis, programvis, arbetslagsvis, efter skola, kommun, storstad, landsortsskolor, arbetsplatser. Efter genomförda profiler med eventuella åtgärdsprogram är det dags för den årliga utvärderingen då man lätt ser om arbetet varit lönsamt. Har trivseln

på skolan blivit bättre? Har elevernas "Känsla av sammanhang" ökat? Har antalet elever med trötthetskänsla minskat? Har lärarnas stress minskat? Har trivseln i arbetslaget förbättrats? Underlag finns för hur fokusering av nya insatser kan ske. Var är behoven störst? Frågeställningarna och svaren är många. Nya frågor dyker upp och organisationen hålls vid liv.

På det här sättet kan vi kvalitets-säkra skolans insatser. Vi kan berätta hur skolan "mår", hur människorna i skolan upplever sin vardag i skolan och sin fritid.

Lärare i Idrott och hälsa som jobbar med FMS-profiler får en synligare och centralare funktion i skolan.

Men det som är allra viktigast i Elevprofilen är inte vad som kan visas genom dataprogrammet utan att det leder till det: SALUTOGENA, MOTIVERANDE, MEDVETANDEGÖRANDE SAMTALET.

Elevprofilsamtalen tar 30 minuter och Personalprofilsamtalen ca 60 minuter.

Väl investerad tid!

Acki Wästlund

