

## Här ställs diagnosen på klass och individ

Eleverna i Östra Ljungby har koll på sin livsstil. Med ärliga svar och fysiska tester ska de kunna påverka sina egna val.

---

### Bildmaterial



Att sitta mot en vägg utan stol. Det kan Emil Andersson, Emil Svensson, Patrik Möller och Anton Weiken.



FMS-test. Fysisk, mental och sociala resurser ska testas hos åttondeklassare. Johanna Ekstrand kämpar med hantlarna. Michella Rasmussen och assisterande rektor Birgitta Karlsson i Pilagårdsskolans gymnastiksal. I förgrunden Anton Bengtsson



Inte i skammhörnan. Däremot kollar Patrik Möller sin rörligheten i bröstregionen.



Johanna Tångne får knä och handleden mätt av idrottsläraren Carin Andersson.

---

ÖSTRA LJUNGBY. Emil Andersson suger i sig all luft han kan uppbringa i gymnastiksalen. Kom igen då, ropar kompisarna.

Han tar i för kung och fosterland och gör sin hundra-tjugonde sit-ups innan luften går ur honom.

-Jag har förberett mig lite inför detta. Förra året blev fystesten inte så bra. Så nu har jag tränat. Jag har sprungit och cyklat. Det är bra och kul att veta hur man ligger till, säger han.

I ena hörnan av gymnastiksalen mäter idrottslärare Carin Andersson knän och handleder på Johanna Tångne. Resultaten protokollförs tillsammans med läng och vikt.

I andra änden, vid ribbstolarna, försöker Emil Svensson trycka in sig i ett hörn med armarna utsträckta som en albatross. Han testar bröst och axlarnas rörlighet.

Att sitta med ryggen mot en vägg, utan stöd för ben och rumpa är jobbigt. Det vet dessa åttondeklassare. Patrik Möller klarar det bäst i sin grupp, på ren vilja.

-För att klara av någonting så måste man ha mycket vilja. Det har pappa alltid sagt. Också kör jag moto-cross, det är bra träning, säger han.

Det är tredje året som Pilagårdskolan Östra Ljungby genomför FMS, en test i fysiska, mentala och sociala resurser. Elever i årskurs sju till nio ska fylla i ett frågeformulär om sin livsstil.

Om eleven vill är svaren sekretessskyddade. Det är frågor som rör stress, rökning, narkotika, kamratrelationer och skolarbetet, bland annat. Dessa svar tillsammans med fysiktesten sammanställs i ett datorprogram. Ut kommer en grafisk cirkel som i bästa fall är rund. Beroende på vad man väljer kan man utläsa skolans, klassens eller den enskilde elevens diagnos.

Förra året fanns tendenser till låg fysisk aktivitet, berättar Birgitta Karlsson, som är assisterande rektor och en av drivkrafterna i projektet. Detta resulterade i att skolan bjöd in idrottsföreningar och arrangerade en allaktivitetsdag.

Men det viktigaste är det enskilda samtalet med eleven efter att resultatet har sammanställts.

-Det är ett verktyg för att göra ungdomar medvetna om sin livsstil, så att de kan påverka sitt liv med kloka val. Eleven ska känna sig stärkt och motiverad efter samtalet. Det positiva lyfts fram. Tillsammans gör vi en utvecklingsplan och nya mål sätts upp till nästa år, och det ger resultat. Detta kommer vi absolut att fortsätta med, säger Birgitta Karlsson.

**Stefan Ed** [stefan.ed@hd.se](mailto:stefan.ed@hd.se) 042-489 9000