



Dokumentation Elevriksdag Sydnärke ungdomsråd 2018-19

Målet med Sydnärke ungdomsråd är att få en regelbunden dialog mellan unga och beslutsfattare i aktuella frågor som rör unga, deras liv och omgivning. Ungas åsikter är viktiga och kan bidra till en förbättrad ungdomspolitik.

Den 9 maj 2019 anordnade Sydnärke ungdomsråd en elevriksdag i Kumla. Totalt deltog 49 unga och 29 beslutsfattare (politiker och tjänstepersoner) från kommunerna. Elevriksdagen inleddes med en föreläsning av Sveriges elevkårer om ungas delaktighet och inflytande följt av gruppdiskussioner utifrån sex olika teman som valdes vid uppstart; Skolfrågor, HBTQ och normer, ungas psykiska hälsa, ANDT (alkohol, narkotika, dopning och tobak), ungas fritidsaktiviteter och ökad fysisk aktivitet. Sakkunniga fanns vid varje tema och höll i diskussionerna där Alléskolans elevhälsoteam, Sydnärke folkhälsoteam, ANDT-samordnare, Örebro läns idrottsförbund, Örebro rättighetscenter, koststrateg, rektor och ledningsresurs fanns representerade.

Nedan följer några punkter som kom upp eller diskuterades, varje tema hade olika upplägg så dokumentationen under varje tema varierar därefter.

Skolfrågor

Punkter kring arbetsmiljö som diskuterades

- Luftkonditionering
- Vikaresituationen
- Stökigt på lektionstid
- Lärare som luktar rök, det blir att man inte vill ha hjälp pga. lukten
- Dålig ventilation i klassrum
- Mobiler på lektionerna (Laxå har att de inte får ha mobil under dagen)
- På Skogstorp får man inte ha mobil på lektionerna men på Kumlabby får man det
- Datorer och mobiler används på fel sätt i klassrummen
- Mobbing hur ska man jobba?
- Aktiviteter på rasterna
- Duschbås för ombyte borde finnas
- Tillåt mobiler på raster
- Rökförbudet, STRÄNGT!
- Skor inomhus
- Strängare regler
- Skoltidning vore bra
- Nikotinpolicy och rökning
- Betyg för beteende
- Hur skulle lärare kunna hjälpa eleverna att lyckas i skolan?

Punkter kring schema som diskuterades

- Oftast fullt i matsalen
- Kort lunchtid, längre behövs
- Hur tänker man när bussen till skolan kommer försent och man får frånvaro?

- Tid mellan lektionerna – hinner inte till idrott t.ex. eller byta om efter
- För korta raster
- Hur många håltimmar är det Ok att ha under en dag?
- Lärarna ska hålla sina tider

Punkter kring bussar som diskuterades

- Fler bussar och bussturer
- Busschaufförer kör snabbt och farligt
- Busstiderna är inte synkade med tågtiderna och går dåligt på kvällarna. Kan man även minska koldioxidutsläppen så fler tar bussen till jobb etc.?

Punkter kring resurser som diskuterades

- För många elever på en lärare
- Vikariebrist
- Finns inte resurser i alla klasser som behöver det
- Lärarbristen

Punkter kring skolmat som diskuterades

- Specialkost, varför finns det bara ett alternativ? Och varför får man annan maträtt än de andra?
- Önskas bättre kvalitet på skolmaten/bättre tillagad lunch
- Matsedelsord – förklara bättre vad maten är
- Maten är anpassad för vuxna och inte för barn, för mycket blandningar
- Presentationen av maten
- Maten blir i stort sätt bara sämre
- Frukt varje dag vore bra

HBQ och normer

Förslag till vad som behövs/vad som önskas samt reflektioner

- Heteronormen är väldigt stark
- "Dom av oss", ett bra uttryck för att vara inkluderande och inte skapa vi och dom känsla
- Skolmiljön, vikten av tre omklädningsrum, civilkurage och att säga ifrån.
- Många förstod hur ett tredje omklädningsrum var bra för alla. Det var också vissa skolor som redan hade infört ett. Det blev tydligt vilka skolor som hade diskuterat frågorna nyligen och vilka som inte hade gjort det. Vissa var väldigt insatta i frågorna.
- Fortsätt diskutera dessa frågor.
- I inledningen med varje grupp körde vi en pronomenrunda, vilket var ovanligt för många, men viktigt. Det skulle ni också kunna fortsätta med, så att en får "öva" i att fråga om pronomen. Lika naturligt som en frågar efter namn.

Ungas psykiska hälsa

Påverkar hälsan negativt

- Krav: Skolan, fritid, föräldrar och kompisar
- Samhället och det sociala har stor påverkan på den psykiska hälsan
- Stress kring skolan, ska man redan i sjuan börja tänka på gymnasiet?
- Sociala medier
- Relationer hemma

Vad behövs för att må bra

- Bra relationer är viktigt
- Familj
- Vänner
- Husdjur
- Sömn
- Mat
- Fysik aktivitet
- Ha roligt

ANDT

Förslag till vad som behövs/vad som önskas samt reflektioner

- Mer kunskap om ANDT behövs t.ex. om risker
- Policys kring ANDT ska följas
- Det är jobbigt att lärare röker, de luktar och man vill inte ha hjälp pga. det
- Det är inte bara den som röker som blir utsatt utan de som är runt om också
- Använd idrott och hälsa för att parat om ANDT
- Lärare bry sig mer om att man har skor på sig inomhus än rökning och snusning
- Se till att regler kring ANDT följs bättre i skolan
- Skolans ansvar att se till att de inte röker på skolgården

Ungas fritidsaktiviteter

Förslag till vad som behövs/vad som önskas

- En plats där alla kan vara på kvällarna
- Fixa bättre bussar, mer bussar och tider för bussar
- Viktigt med en bra samanhållning
- En spontanpark på ICA-sidan av Hallsberg
- Tillgänglighet och kunskap om fritidsaktiviteter
- Någon typ av bidrag till sporter som är dyrare
- Caféter och aktiviteter där det inte finns något att göra
- Bättre fritidsgård i Kumla, eftersom den bara är stökig
- Bättre utbud i caféter
- Mer sporter och lag
- Swish borde finnas i kommunerna
- Fritidsgårdens öppettider förlängs

Ökad fysisk aktivitet

Anledningar till varför man inte är fysiskt aktiv

- Kanske bara tränar för utseendet och då kan det gå för långt.
- Saknar motivation, behövs mer
- Man kan överträna sig själv
- Mer aktivitet önskas närmare Laxå
- Billigare för yngre
- Alla tekniska prylar får oss att bli mindre fysiska
- Om man inte är lika bra på någon sport kan man bli utstött
- Många sporter är mest populära för killar. Många tjejer kanske inte vågar börja med den sport de vill pga. att det oftast är bara killar och de anser nog att det blir tråkigt pga. det

Motiv till varför man ska vara fysiskt aktiv

- Man blir piggare och gladare och man kan jobba bättre i skolan
- När man tränar tänker man inte på det negativa
- Visa människor ditt intresse och prata om det. Visa på att intresset är kul så de också kan inse att det är kul och få intresse för det
- Mer aktivitet bidrar till bättre koncentration

Hur kan idrottsföreningar öka den fysiska aktiviteten

- Ge möjlighet för ungdomar som är lite äldre att börja inom någon idrott
- Kostanden är för hög för t.ex. ridning
- Tvungen att byta lag och slutade för att jag inte var bekväm längre
- När idrotten blir för seriös orkar man inte
- Den ekonomiska delen för att delta är för hög, många kan inte delta
- Fler lokala fritidsaktiviteter

Tips hur man kan öka den fysiska aktiviteten själv

- Ta det lugnt i början sen gör mer
- Lyssna på musik så man blir taggad
- Ta dig själv till skolan t.ex. cykla, gå eller springa
- Prova-på olika sporter så man ser om de är kul och blir inspirerad
- Ta del av idrottslektionerna
- Vara aktiv med sina kompisar
- Gå ut med en hund eller annat husdjur

Vad kan skolan göra för att öka den fysiska aktiviteten

- Slå inte ihop klasser på idrottslektionerna
- Mer planerade lektioner, hitta nya roliga aktiviteter som kan motivera eleverna
- Idrottslärare ska vara schyssta mot alla, även mot de som inte är bäst
- Ha höj- och sänkbara bord i skolan
- Puls i skolan
- Mer idrott i skolan
- Längre raster så man hinner gå ut
- Mer reklam om olika föreningar och mer info om hur man ska göra
- Anpassa idrottslektionerna efter vad eleverna vill göra
- Skolan gör mycket bra 😊
- Temadag med fokus på fysisk aktivitet
- Skol IF
- Mer blandat mellan tjejer och killar
- Fler idrottsdagar

De konkreta förslag som kom fram med fokus på hur skolan kan jobba med att öka den fysiska aktiviteten var: Allt från att göra omklädningsrummen bättre (duschbås), idrottslektionerna mer inkluderande (ambitionsanpassat och ej resultatnriktat, varierade aktiviteter), ökade möjligheter till fysisk aktivitet under skolans hela dag (stå-bord i klassrummen, längre raster mellan lektioner så att eleverna hinner ut, pulspass mm).

Även de åsikter om hur idrotten kan öka den fysiska aktiviteten bekräftar den utmaning som idrotten står inför (alla får vara med, att som äldre ungdom få vara med osv).