en go' Bgym'

Inspirationskatalog

Forskningsprojektet **en go' Bgym'**

SDU
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

Center for Interventionsforskning
– forskning i sundhedsfremme og forebyggelse

Inspirationskatalog

© 2016 Forskningsprojektet en go' Bgym', Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Redigeret juli 2020.

Forfattere: Dette inspirationskatalog er udarbejdet af Marie Pil Jensen, Camilla Thørring Bonnesen, Stine Kjær Wehner, Mette Toftager, Pernille Due og Rikke Krølner, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

'Young & Active' og tiltaget 'Bevægelse i undervisningen: Aktive pauser' er udviklet af forskningsgruppen i samarbejde med Rasmus Hansen, Frederik Linkamp, Andreas Jørgensen og Sarah Holstein Knudsen og støttet af Nordea-fonden.

Grafisk tilrettelæggelse: Stig Krøger Andersen, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Visuel identitet og projektnavn: Jacob Holm, Det Runde Bureau.

Fotos: Jon Nordstrøm, Sarah Christine Nørgaard, www.unsplash.com, Colourbox.

Citater: Interviews med gymnasieelever, som er citeret i inspirationskataloget, er udført af forskningsgruppen samt af Stine Øien Hansen som en del af specialeafhandling.

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi

Forskningsprojektet en go' Bgym' er støttet af TrygFonden og Nordea-fonden.

Inspirationskataloget er udviklet med støtte fra

TrygFonden

INDHOLD

INTRODUKTION 5

1. OVERORDNET POLITIK OG RAMMER 9

Sundheds- og trivselspolitik 10
Forbedring af gymnasiets fysiske rammer og omgivelser 17

2. TRIVSEL OG FÆLLESSKAB 19

Trivselssamtaler 20
Makkerskabsgrupper 27
Mentorordning 30
Fælles morgenmad for alle 1.g'ere 31

3. STRESS OG SØVN 32

Studievejlederoplæg: Planlægning og tidsprioritering 33
Lektiemodul/lektiecafé 42
Mental træning: Mindfulness 43
Årshjul for afleveringer 44
Deadline senest kl. 21 for skriftlige afleveringer 50
Reducere omfanget af karakterer 52
Færre nye afleveringer 55

4. BEVÆGELSE 57

Bevægelse i undervisningen: Aktive pauser 58
Young & Active: Innovationsworkshop, aktiviteter og en bæredygtig bevægelseskultur 66

5. MAD OG MÅLTIDER 71

Adgang til sund mad: en go' Bgym's kantineindsats 72
Adgang til koldt drikkevand 75

INTRODUKTION

Baggrund

I 2014 gennemførte Statens Institut for Folkesundhed, SDU, den hidtil største undersøgelse af danske gymnasieelevers sundhed, helbred og trivsel på 119 danske gymnasier. *Ungdomsprofilen 2014* viste, at størstedelen af danske gymnasieelever har det godt. Der er dog også en betydelig andel af de unge, der ikke trives, og som mangler energi. Mange af de unge er stressede og får ikke sovet nok, de får ikke spist regelmæssigt, de bevæger sig for lidt og savner stærke fællesskaber. En nyere undersøgelse blandt unge på gymnasiale uddannelser i Danmark, *Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019* (UNG19), har vist lignende tendenser.

Formål

Forskningsprojektet en go' Bgym' havde til formål at øge trivslen blandt førsteårselever i gymnasiet ved at sætte fokus på stress, fællesskaber, søvn, bevægelse samt mad og måltider. Som et af tre primære indsatselementer blev dette inspirationskatalog udviklet. Inspirationskataloget består af 17 tiltag, der beskriver, hvordan man kan skabe støttende rammer, der fremmer elevernes trivsel og sundhed.

Tiltagene i inspirationskataloget er udviklet og udvalgt på baggrund af videnskabelige litteraturstudier, indsigter fra forskningsgruppens kvalitative interviews med elever, lærere, rektorer, studievejledere og andre relevante aktører samt gode erfaringer ('best cases') fra gymnasier rundt om i landet.

Inspirationskataloget er i juli 2020 blevet revideret. Herunder er litteratur og links blevet opdateret.

Målgrupper

Inspirationskataloget henvender sig til elevråd, ledelse, lærere, studievejledere, kantinemedarbejdere, servicemedarbejdere m.fl., der ønsker at igangsætte og arbejde med tiltagene. Tiltagene er først og fremmest rettet mod førsteårselever, men mange tiltag vil komme alle gymnasiets elever til gode. Tiltagene kan bruges på både stx, hf, hhx eller htx, og I er meget velkomne til at dele inspirationskataloget med andre gymnasier.

Inspirationskatalogets opbygning

Inspirationskataloget består af 17 tiltag, som alle kan bruges som inspiration til trivselsfremmende aktiviteter på jeres gymnasium. Tiltagene er inddelt i fem temaer: 1) Overordnet politik og rammer, 2) trivsel og fællesskab, 3) stress og søvn, 4) bevægelse samt 5) mad og måltider. I kan vælge at indføre alle tiltagene eller plukke de tiltag fra kataloget, som passer bedst til gymnasiets behov og ressourcer. I forskningsprojektet en go' Bgym' blev gymnasierne opfordret til at gennemføre minimum 10 af tiltagene (markeret med rød i oversigten på side 7) og gennemføre de resterende 7 tiltag i det omfang, de synes, det gav mening for dem (markeret med blå i oversigten på side 7). De 10 'obligatoriske' tiltag følger alle nedenstående overordnede struktur og er desuden beskrevet mere detaljeret end de resterende 7 tiltag:

- Hvad?
- Hvorfor?
- Hvordan?

Gymnasier er forskellige

Vi har for de fleste tiltag skitseret flere løsningsmodeller for, hvordan de kan gennemføres, da vi ved, at gymnasier er forskellige og har forskellige ressourcer og muligheder. Løsningsmodellerne er ment som inspiration til jer, og I kan implementere tiltagene på den måde, der passer bedst på jeres gymnasium.

Forskningsprojektet en go' Bgym'

På baggrund af den stærkeste tilgængelige videnskabelige litteratur, sundhedsadfærdsteorier og forskningsgruppens egne kvalitative og kvantitative studier på gymnasier blev en go' Bgym' indsatsen designet til at øge trivslen blandt unge 1.g elever i skoleåret 2016/2017. Forskning viser, at indsatser, der kombinerer undervisning og støttende rammer, er mest effektive til at skabe adfærdsændringer. En go' Bgym'-indsatsen blev derfor udviklet med tre primære indsatselementer: 1) et inspirationskatalog 2) et undervisningsmateriale til førsteårselever samt 3) en drejebog til en workshop som skal inspirere eleverne til at igangsætte flere aktiviteter på skolen, der fremmer fællesskab og bevægelse (Young & Active). Tiltagene i inspirationskataloget spiller tæt sammen med og overlapper i nogle tilfælde med de to øvrige indsatselementer.

Evalueringen af en go' Bgym' var designet som et lodtrækningsforsøg, hvor 15 gymnasier deltog som indsatsgymnasier, og 15 gymnasier deltog som sammenligningsgymnasier i perioden august 2016 til juni 2019. Læs mere om en go' Bgym' her.

Oversigt over tiltag i inspirationskataloget

OVERORDNET POLITIK OG RAMMER
Sundheds- og trivselspolitik
Forbedring af gymnasiets fysiske rammer og omgivelser

TRIVSEL OG FÆLLESSKAB
Trivselssamtaler Makkerskabsgrupper
Mentorordning
Fælles morgenmad for alle 1.g'ere

STRESS OG SØVN
Studievejlederoplæg: Planlægning og tidsprioritering
Lektiemodul/lektiecafé
Mental træning: Mindfulness
Årshjul for afleveringer
Deadline senest kl. 21 for skriftlige afleveringer
Reducere omfanget af karakterer
Færre nye afleveringer

BEVÆGELSE
Bevægelse i undervisningen: Aktive pauser
Young & Active: Innovationsworkshop, aktiviteter og en bæredygtig bevægelseskultur

MAD OG MÅLTIDER
Adgang til sund mad: en go' Bgym's kantineindsats
Adgang til koldt drikkevand

Guide til implementering af inspirationskatalogets tiltag

Som det fremgår af beskrivelserne af de enkelte tiltag, foreslår vi, at mange forskellige aktører på gymnasiet involveres for at sikre bred forankring og opbakning til tiltagene og for at fordele arbejdsbyrden. Nedenfor følger inspiration til, hvordan igangsættelse af tiltag kan organiseres på gymnasierne. Mange gymnasier har sandsynligvis allerede bestemte udvalg og arbejdsgrupper, der er ansvarlige for trivsels- og sundhedsfremmende tiltag på gymnasiet.

Nedsættelse af udvalg og overordnet plan for implementering af tiltag
Det kan være en fordel at nedsætte et trivsels- og sundhedsudvalg, der er ansvarlige for at udarbejde en overordnet plan for implementering af tiltagene. Vi foreslår, at udvalget som minimum består af repræsentanter fra gymnasiets ledelse, lærere, studievejledere og elevråd, men øvrigt personale kan også være relevant at inddrage.

Den overordnede plan kan specificere *hvem* på gymnasiet, der er ansvarlige for hvilke tiltag. Der kan udarbejdes et overordnet udkast til, *hvordan* og *hvornår* hver enkelt tiltag konkret skal omsættes til praksis, herunder fx om en af de skitserede modeller i inspirationskataloget skal anvendes. Når de ansvarlige personer er fundet, kan der fx etableres arbejdsgrupper for hvert af de fem områder; **overordnet politik og rammer**, **trivsel og fællesskab**, **stress og søvn**, **bevægelse** samt **mad og måltider**.

Trin til implementering af inspirationskatalogets tiltag

- Et udvalg med repræsentanter fra gymnasiets ledelse, lærere, studievejledere og elevråd nedsættes.
- Udvalget lægger en overordnet plan for implementering af tiltagene – *hvem* er ansvarlige, og *hvordan* skal det gøres?
- Arbejdsgrupper for hvert tiltag eller område nedsættes. Der udarbejdes en konkret handleplan for implementering af hvert tiltag med klar opgave/rollefordeling.
- Handleplanerne fremlægges for udvalget til godkendelse før implementering af tiltaget.
- Der indkaldes til opfølgende møder i arbejdsgrupperne.

1. OVERORDNET POLITIK OG RAMMER

– fælles ramme og værdisæt for sundhed og trivsel på gymnasiet

Sundheds- og trivselspolitik

Hvad?

Formål:

- at sætte fokus på sundhed og trivsel på gymnasiet blandt elever, lærere, ledelse og andet personale.
- at lave en fælles beslutning og udmelding om gymnasiets holdning til sundhed og trivsel.
- at fastlægge rammer og indhold for gymnasiets arbejde med sundhed og trivsel.
- at bruge sundhedspolitikken aktivt, så det ikke blot bliver et skuffedokument.

Hvorfor?

Analyser fra UNG19 viser, at størstedelen af danske gymnasieelever trives og har det rigtig godt, men der er også en stor del af eleverne, som ikke trives og mangler energi. Blandt de ca. 30.000 gymnasieelever, som deltog i undersøgelsen, oplyste 7 %, at de har lav almen livstilfredshed, 9 % at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme, og 45 % at de føler sig stressede mindst ugentligt. Knap hver tiende gymnasieelev synes mindre godt eller dårligt om at gå i gymnasiet for øjeblikket (1).

Gennem udarbejdelse af en konkret sundheds- og trivselspolitik kan elever, lærere, ledelse og andet personale skabe en fælles holdning til sundhed og trivsel på gymnasiet. Politikken kan være med til at sætte rammen for prioriteringer på disse områder og give mulighed for en større bevidsthed i arbejdet med sundhed og trivsel på gymnasiet. Mange gymnasier har allerede en eller flere politikker på sundhedsområdet.

Hvordan?

Vi foreslår, at sundheds- og trivselspolitikken omhandler temaerne trivsel, stress, søvn, bevægelse samt mad og måltider. Den kan derudover indeholde andre relevante emner som fx alkohol, rygning eller undervisningsmiljø. Politikken bør af hensyn til sammenhængen på gymnasiet målrettes elever på alle årgange.

Hvem kan involveres?

Det er vigtigt, at politikken er et fælles projekt på gymnasiet. Lærere, elever, ledelse og andet personale skal føle ejerskab til politikken og de ændringer, den medfører. Det er derfor afgørende, at der både inddrages repræsentanter fra ledelse, elevråd, lærere og andre relevante aktører i hele processen med udfærdigelsen af politikken.

Indhold

Sundheds- og trivselspolitikken kan struktureres efter følgende tre elementer:

1. Værdigrundlag: Hvilke værdier gør det relevant for gymnasiet at arbejde med sundhed og trivsel?
2. Målsætninger: Hvilke mål har gymnasiet for sundhed og trivsel de næste tre år? Og hvilke succesindikatorer er der på, at målene er nået?
3. Handleplan: Hvad skal gøres af hvem og hvornår? Hvordan skal der følges op? Hvornår skal handleplanen revideres?

Ved at belyse ovenstående tre elementer sikres det, at politikken er visionær, velbegrundet, målbar og handlingsorienteret. De tre elementer uddybes i det følgende:

1) Værdigrundlag

Værdigrundlaget er et udtryk for, hvad gymnasiet ser som god praksis i forhold til at arbejde med sundhed og trivsel blandt eleverne. Værdierne kan opfattes som en slags grundlæggende 'leveregler' på gymnasiet. Det er derfor vigtigt, at både elever, lærere, ledelse og andet personale har kendskab til gymnasiets værdigrundlag.

En formuleret sundheds- og trivselspolitik tager afsæt i gymnasiets værdigrundlag. I forbindelse med udarbejdelsen/revisionen af sundheds- og trivselspolitikken er det derfor oplagt, at I starter med at drøfte, hvilke værdier der kendetegner jeres gymnasium:

- Hvorfor vil gymnasiet arbejde med sundhed og trivsel?
- Hvilke værdier gør det relevant for gymnasiet at arbejde med sundhed og trivsel?
- Hvilke værdier vil gymnasiet gerne kendes for fremover?
- Hvilke principper vil I arbejde efter?

2) Målsætninger
Konkrete målsætninger kan være med til at tydeliggøre, hvad jeres gymnasium ønsker at opnå med sundheds- og trivselspolitikken. Det er vigtigt, at målsætningerne er konkrete for, at I kan følge op på dem og vurdere dem løbende. Dette kan gøres ved at opstille en række indikatorer, som kan bruges til at vurdere, om I er på rette vej med de forskellige indsatser. I kan på den måde fejre succeserne, når et mål er nået og overveje om noget skal ændres i politikken, hvis målsætningerne ikke nås. Eksempel på målsætninger:

- At alle lærere i løbet af en uge har lavet aktive pauser med eleverne min. én gang om dagen.
- At en bestemt andel (X %) af eleverne spiser morgenmad alle hverdage.
- At en bestemt andel (X %) af eleverne deltager i de aktiviteter, der udspringer af Young & Active innovationsworkshoppen.

Hjælpespørgsmål til drøftelse af målsætninger:

- Med udgangspunkt i vores værdier og vision – hvilke målsætninger har vi?
- Hvad ønsker vi konkret at opnå?
- Hvilke konkrete succesindikatorer kan vi opstille for at måle/vurdere, om vi når vores mål? Og hvordan kan vi måle/vurdere det?

3) Handleplan for udarbejdelse af sundheds- og trivselspolitik
Handleplanen er en konkret plan for, hvordan gymnasiets visioner og målsætninger konkret udføres i praksis. Handleplanen skal give jer svar på følgende spørgsmål:

- Hvad skal der konkret gøres for, at vi opnår de opstillede målsætninger?
- Hvordan skal det gøres?
- Hvornår skal det gøres?
- Hvem skal gøre det?
- Med hvilke begrundelser gør vi hvad, hvordan, hvornår og sammen med hvem?

Udviklingsprocessen

I boksen nedenfor er der skitseret forslag til syv trin, som kan indgå i udviklingsprocessen af en sundheds- og trivselspolitik.

Trin til udarbejdelse af en sundheds- og trivselspolitik

1. Nedsættelse af en arbejdsgruppe med repræsentanter fra ledelse, lærere og elever.
2. Arbejdsgruppen igangsætter fastlæggelse af politikken og gennemgår eksisterende politikker, regler eller handleplaner for sundhed og trivsel.
3. Arbejdsgruppens forslag tages op i relevante udvalg fx bestyrelsen og ændringsforslag afleveres til arbejdsgruppen.
4. Udarbejdelse af et endeligt forslag til politikken med konkrete handleplaner for implementering af politikken.
5. Vedtagelse af politikken.
6. Formidling og implementering af politikken.
7. Løbende opfølgning og udvikling.

Eksempler på hvordan forskellige temaer kan indgå i en sundheds- og trivselspolitik

STRESS OG SØVN (eksempel fra Nørre Gymnasium)

God praksis for kommunikation af lektioner, afleveringer og modulændringer på Lectio

Der skelnes mellem ”lektier”, som er den konkrete forberedelse til næste møde/modul og ”afleveringer”, som er skriftlige opgaver med tilknyttet elevtid.

Lektier til næste modul gives som udgangspunkt i det modul, som afholdes og lægges hurtigt op på Lectio. I andre tilfælde sigter læreren efter, at der er mindst tre hverdage til at forberede lektien.

Lektier bør af hensyn til elever og læreres mulighed for at holde weekend og planlægge den kommende uges lektier og afleveringer ikke lægges op efter fredag, hvis lektierne er til den efterfølgende mandag (uafhængigt af modulets starttidspunkt).

Lektier lægges under punktet ”lektier” på modulet. Det skal tydeligt fremgå, når lektien indeholder et link eller et uploadet dokument.

Planlagte ændringer af moduler/ekstra moduler sker i så god tid som muligt og altid under hensyn til en afpasset lektiebyrde.

Planlægningen af afleveringer sker som udgangspunkt to uger før aflevering, men bør i det hele taget rumme et rimeligt forhold mellem elevtiden og produktionstiden. Samtidigt bør det tilstræbes, at eleven i et modul har haft mulighed for at stille spørgsmål til opgaven på baggrund af den kendte opgavebeskrivelse.

Tilsvarende bør det tilstræbes, at tilbagelevering af afleveringer som udgangspunkt sker senest tre uger efter afleveringen, dog med forbehold for pædagogiske hensyn, og således at afleveringens resultat kan bidrage til udarbejdelsen af den næste.

Det pointeres, at eleverne har et ansvar for at aflevere afleveringer til tiden. I den forbindelse henstilles der til, at der afleveres i det af læreren ønskede filformat, og at elevens navn og klasse altid huskes anført i opgaven.

Der opfordres til, at eleverne respekterer, at der ikke er krav om, at lærerne er aktive på Lectio udenfor deres arbejdstid, og at lærerne almindeligvis hurtigere kan besvare spørgsmål, hvis de stilles i et modul.

Det påpeges, at eleverne forventes at tjekke Lectio regelmæssigt samt om nødvendigt at reagere på lærernes henvendelser.

Reference: Nørre Gymnasium, https://norreg.dk/da/content/politikker-og-regler (2)

Senere i dette inspirationskatalog kan I finde konkrete handleplaner for udarbejdelse af årshjul, fastsættelse af afleveringstidspunkter for skriftlige opgaver samt forslag til et studievejlederoplæg om studieliv, og hvordan eleverne bedre kan planlægge og prioritere deres tid.

MAD- OG MÅLTIDER (eksempel fra Sunde Erhvervsskoler)

En madpolitik sikrer, at eleverne får let adgang til en sund og nærende kost, der kan give dem energi til dagens undervisning og øvrige aktiviteter. Og den underbygger etableringen af gode rammer for indtagelse af måltider.

I udarbejdelsen af en madpolitik kan skolen overveje:

- Om der kan være grund til at revidere udbuddet i skolens kantine – fx ved at stille krav om flere sunde madvarer og indskrænkning af fedt- og sukkerholdige produkter.
- Erstatning af sodavandsautomater med adgang til drikkevand.
- Begrænsning af udbuddet af slik i automater.
- Integration af viden om mad i undervisningen og på temadage.
- Etablering af faciliteter, der indbyder til at indtage måltidet i fællesskab på skolen.
- Servering af frugt og sund mad ved møder, receptioner og andre arrangementer i skolens regi.

Reference: Sunde Erhvervsskoler – inspiration til at skabe sunde rammer og introducere sundhed i undervisningen, Sundhedsstyrelsen (3)

Et idekatalog med gode råd til hvordan kantiner kan fremme elevers indtag af sund morgenmad, frokost og mellemmåltider kan findes på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

BEVÆGELSE (eksempel fra Sunde Erhvervsskoler)

En bevægelsespolitik kan tage udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og indeholde en stillingtagen til, hvordan skolen bedst muligt integrerer fysisk aktivitet både gennem undervisningen og de fysiske rammer.

Konkret omfatter det vurderinger af:

- Hvordan fysisk aktivitet integreres i undervisningen i form af faktuel viden og konkrete øvelser.
- Muligheden for samarbejde med lokale idrætsforeninger, fitnesscentre, naturvejledere og kommuner om at benytte sig af eksisterende aktiviteter.
- Skolens indendørsfaciliteter: Kan skolen stille spil, legeredskaber, boksebolde, bordtennisborde op indendørs? Er det muligt at lukke elevatoren, så ansatte og elever tager trappen i stedet? Er der cykelparkering og omklædningsfaciliteter, så aktiv transport kan tænkes ind i hverdagen?
- Skolens udendørsfaciliteter: Er der mulighed for boldspil, løb og anden fysisk aktivitet på skolens område eller i nærmiljøet?
- Om skolen kan lave arrangementer/tilbud omkring fysisk aktivitet.

Reference: Sunde Erhvervsskoler – inspiration til at skabe sunde rammer og introducere sundhed i undervisningen, Sundhedsstyrelsen (3)

En guide for hvordan aktive pauser kan implementeres i løbet af undervisningen, og hvordan I kan forankre bevægelsesaktiviteter fra Young & Active innovationsworkshoppen, kan findes på projektets hjemmeside: https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi

---

TRIVSEL OG FÆLLESSKAB (eksempel fra Rysensteen Gymnasium)

IT- og kommunikationspolitik

Skolens værdigrundlag og de deraf afledte ordensregler er udgangspunkt for al kommunikation på skolen – herunder også kommunikation i det virtuelle rum. Det betyder, at kommunikationen skal foregå med respekt for den enkelte og fællesskabet, og at alle i deres kommunikation udadtil optræder som gode ambassadører for Rysensteen Gymnasium. I den sammenhæng skal det nævnes, at optagelser af billeder og lyd kun må offentliggøres, hvis alle involverede parter er indforstået med det.

Vær opmærksom på de almindeligt gældende regler for offentliggørelse af oplysninger om og af andre.

Reference: Rysensteen Gymnasium, www.rysensteen.dk (4)

Senere i dette inspirationskatalog kan I finde konkrete handleplaner for, hvordan I kan etablere makkerskabsgrupper og afholde trivselssamtaler med eleverne med henblik på at fremme trivsel og fællesskab på gymnasiet.

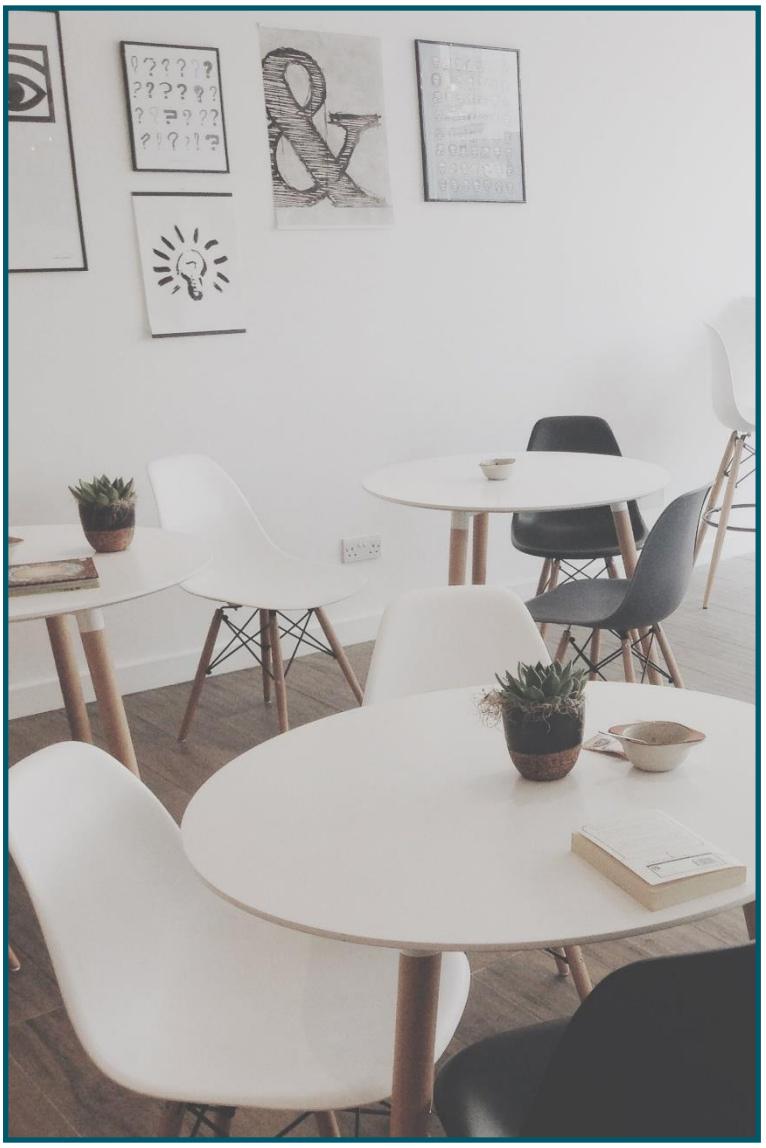
Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif
2. Nørre Gymnasium. Hentet d. 20. juli 2020 fra https://norreg.dk/da/content/politikker-og-regler
3. Sunde Erhvervsskoler – inspiration til at skabe sunde rammer og introducere sundhed i undervisningen, Sundhedsstyrelsen: https://alkohologsamfund.dk/sites/alkohologsamfund.dk/files/media/document/Sunde_Erhvervsskoler_SST_2012.pdf
4. Rysensteen Gymnasium. Hentet d. 20. juli 2020 fra www.rysensteen.dk.

Forbedring af gymnasiets fysiske rammer og omgivelser

Omgivelserne og de fysiske rammer på gymnasiet kan have en indflydelse på elevernes trivsel, fællesskaber og oplevelse af stress (1). Gymnasiet kan således fremme trivsel for eleverne ved at tilpasse og forbedre de fysiske omgivelser. Nedenfor finder I inspiration til, hvordan I kan ændre omgivelserne på jeres gymnasium:

Omgivelser der inviterer til social interaktion
Omgivelserne på gymnasiet kan virke inviterende til etablering af fællesskaber og socialisering – og de kan have den modsatte virkning. Inviterer omgivelserne til socialt samvær, er der større chance for, at eleverne vil bruge dem aktivt og det kan føre til stærkere fællesskaber og en følelse af, at der er rart at være på gymnasiet. Således kan gymnasiet fx overveje om der kan gøres mere for at skabe omgivelser, der fremmer social interaktion blandt eleverne – det kunne fx være ved at indrette hyggekroge, opstille bordtennisborde, bordfodbold og lignende, eller at investere i flere borde og bænke udenfor. Omgivelserne kan også være med til at afspejle skolens værdier, give identitet til stedet og inspirere til fælles aktiviteter (1).



Omgivelser, der skaber mulighed for ro og koncentration
I en stressende hverdag på gymnasiet kan omgivelserne være med til at skabe rammer for ro og koncentration – fx med kroge, nicher eller et aflukket lokale, hvor det er muligt at trække sig tilbage, hvis man har brug for det (1).

Akustik
God akustik i undervisningslokaler og på gymnasiets fælles faciliteter kan bidrage til bedre koncentration og motivation. Elever i støjende skolemiljøer har oftere forhøjet indhold af stresshormon, højere blodtryksniveau og hurtigere hjerteaktivitet and andre elever. Et støjende miljø bidrager desuden til træthed, irritation og nedtrykthed (1).

Lysforhold
Gymnasiets lysforhold kan også have en betydning for trivsel og stressniveau. Kunstigt lys i form af lysstofrør, der flimrer, øger produktionen af stresshormonet kortisol. Det flimrende lys tænder og slukker 100 gange i sekundet. Det ses ikke, men vores hjerner registrerer det, og det kan gøre os trætte og irritable. Som supplement til dagslys er det bedste kunstige lys glødepærer og halogenlamper (1).

Grønne områder
Adgang til grønne områder og natur kan forebygge stress og samtidig inspirere og invitere til socialt samvær og bevægelse (1).

Gymnasiet kan overveje, om der kan gøres mere for at forbedre omgivelserne i forhold til de ovenstående områder. Eleverne kan med fordel inddrages og inviteres til at komme med idéer til, hvordan gymnasiet kan indrettes.

Referencer

1. Malmstrøm M, Kjærvang U, Christiansen CS. Sundhed på ungdomsuddannelserne – et inspirationsmateriale. Dansk Center for Undervisningsmiljø, 2006.

2. TRIVSEL OG FÆLLESSKAB

– tiltag, der skal sikre, at alle elever trives og indgår i fællesskaber på gymnasiet

Trivselssamtaler

Hvad?

Formål:

- at sikre, at eleverne trives socialt.
- at opfange generelle trivselsproblemer tidligt, med henblik på at hjælpe eleverne videre.
- at sikre, at eleverne kan følge med fagligt, og at deres tid hænger sammen.

Kort beskrivelse af tiltaget: Gymnasiet udbyder halvårlige *trivselssamtaler* til alle elever i 1.g. Samtalen tager udgangspunkt i, hvordan eleven trives på gymnasiet.

Hvorfor?

Læring og trivsel går hånd i hånd. Når elever trives, genererer de mere glæde, energi og positivt overskud. De bliver dermed mere læringsparate og kan bedre koncentrere sig i timerne. Langt de fleste gymnasier har studievejledere tilknyttet, som eleverne kan opsøge og booke aftaler med, hvis de har problemer eller ikke trives. For nogle elever kan det være en stor barriere selv at skulle tage initiativ til at kontakte studievejlederen. Disse elever kan nås ved at afholde trivselssamtaler med alle nye 1.g'ere. Trivselssamtalerne kan dermed være med til at forbygge, at tilsyneladende små problemer vokser sig store.

Indikatorer for trivsel blandt danske gymnasieelever

Ensomhed
39 % af danske gymnasieelever føler sig af og til ensomme, og omkring 9 % føler sig ofte/ meget ofte ensomme.

Livstilfredshed
21 % af danske gymnasieelever angiver, at de har et middel niveau af livstilfredshed,
7 % angiver et lavt niveau, og 1 % angiver et meget lavt niveau.

Stress
34 % af danske gymnasieelever føler sig stresset ugentligt, og omkring 12 % føler sig stresset dagligt.

Psykiske symptomer
10 % af danske gymnasieelever oplever at føle sig enten ked af det, irritabel/i dårligt humør eller nervøs næsten dagligt.

Selvværd
9,5 % af danske gymnasieelever er uenige i udsagnet "Jeg er god nok, som jeg er", mens omkring 20 % oplyser at være hverken enige eller uenige i udsagnet.

Skoletilfredshed
14 % af danske gymnasieelever synes mindre godt om at gå i skole, og 3 % synes dårligt om at gå i skole.

UNG19 (1)

Elever og studievejlederes erfaringer med trivselssamtaler

”Jeg synes faktisk, de er gode. Trivselssamtalerne er rigtig meget værd for eleverne.”

– Studievejleder om trivselssamtaler

”Det er rigtig, rigtig godt (…) Det er de bare rigtig glade for. Vi får også en rigtig god viden om eleverne, så vi bedre kan målrette undervisningen. Helt klart.”

– Studievejleder om trivselssamtaler

”Man kunne godt have en follow-up videre, måske hvert halve år. Fordi, det er ikke så meget, at man kun har det der i første halve år.”

– Elev i 1.g om forslag om at have en opfølgende trivselssamtale

Hvordan?

Gymnasiernes forudsætninger for at afholde trivselssamtaler med eleverne er forskellige. Det er derfor afgørende, at tiltaget skræddersys til det enkelte gymnasium, så det passer til det enkelte gymnasiums ressourcer. Vi har skitseret tre forskellige modeller for, hvordan samtalerne kan afholdes, som hver især har deres fordele og ulemper. Vælg den model (eller en kombination af de skitserede modeller), der passer bedst til jeres gymnasium. En mulighed kan fx være at anvende forskellige modeller ved 1. og 2. samtale og veksle mellem individuelle og gruppesamtaler.

Model 1: Trivselssamtalerne udføres af studievejledere

Studievejledere er særligt trænede i at holde samtaler af denne type med eleverne. Det vil derfor være den optimale løsning, at de afholder samtalerne. Samtalerne kan have forskellige former og arrangeres som enten

- individuelle samtaler
- gruppesamtaler

Individuelle samtaler
Studievejlederne indkalder til individuelle samtaler med hver elev i 1.g. Disse samtaler følger formatet, som man kender fra den ”normale” studievejledersamtale. Der kan for eksempel tages udgangspunkt i spørgeguiden på side 24.

Gruppesamtaler
Alternativt kan trivselssamtalerne afholdes som gruppesamtaler. Studievejlederen indkalder et antal elever til samtale på samme tid. Formen er lidt anderledes end den individuelle samtale. Der kan fx udføres forskellige øvelser, hvor eleverne på skift sidder i ’den varme stol’ – her stilles eleven spørgsmål og har taletid, mens resten af gruppen fungerer som et reflekterende team. I kan hente inspiration til materiale fra *Preventing Dropout* og *Videnscenter om fastholdelse og frafald*: http://voff.dk/Vaerktoejskassen-Gruppevejledning.php (2). Det er vigtigt, at den enkelte elev ikke udstilles/”hænges ud” i gruppesamtalen. Det kan således være en fordel, at studievejlederne i starten af gruppesamtalen præsenterer nogle principper for samtalen herunder fortrolighed.

Hvis der under sessionen kommer nogle ting frem, som studievejlederen vurderer, at der skal arbejdes videre med, kan der laves et videre forløb med den enkelte elev eller gruppen afhængigt af problemets omfang og karakter.

Fordele ved model 1:

1. Studievejledere er uddannede til og dermed særligt kompetente til at afholde sådanne samtaler.
2. Studievejlederne underviser ofte ikke eleverne og skal dermed ikke give eleverne karakterer for deres faglige niveau (uddybes under næste model).
3. Mange studievejledere afholder i forvejen lignende samtaler, som kan danne udgangspunkt for trivselssamtalerne.

Ulempe ved model 1:

1. For nogle gymnasier vil det være for ressourcekrævende at afholde samtaler mellem studievejledere og samtlige 1.g-elever halvårligt. En løsning kan derfor være at holde samtalerne i grupper af flere elever frem for individuelle samtaler.

Model 2: Trivselssamtalerne udføres af lærere som en del af eksisterende karaktersamtaler

En anden mulighed er, at lærerne afholder trivselssamtaler med eleverne. Standpunktskarakterer gives i november og marts, og der afholdes normalt individuelle samtaler mellem elev og lærer i den forbindelse. Trivselssamtalerne kan kombineres med disse karaktersamtaler. Der kan tages udgangspunkt i spørgeguiden, der er beskrevet på næste side.

Fordel ved model 2:

1. En mere overskuelig planlægning af trivselssamtalerne, eftersom lærerne alligevel skal mødes med alle elever om karakterer og kan afholde samtalerne i et genkendeligt format. Karaktersamtalerne udvides blot med ekstra tid pr. elev for at give tid til spørgeguidens spørgsmål, og ellers vil samtalerne afholdes som normalt.

Ulemper ved model 2:

1. Nogle af de elever, forskningsgruppen har talt med, har givet udtryk for, at det godt kan være svært at tale med sin lærer om problemer, når det samtidig er den pågældende lærer, der skal bedømme eleven med karakterer. Når den ene del af samtalerne i denne model tilmed handler om bedømmelse med karakterer, kan det være svært at skabe de bedste rammer for at tale om elevens trivsel.
2. Lærerne er ikke nødvendigvis klædt lige så godt på som studievejlederne til at snakke om trivsel og udfordringer med eleverne. Hvis I vælger denne model, kan I derfor overveje, om studievejlederne kan vejlede og sparre med lærerne inden samtalerne afholdes samt undervejs.

Model 3: Trivselssamtalerne udføres af lærere uafhængigt af karaktersamtalerne

I model 3 sætter lærerne tid af til individuelle eller gruppe trivselssamtaler på samme måde, som hvis studievejlederne skulle afholde samtalerne. Ved individuelle samtaler kan spørgeguiden beskrevet på næste side anvendes, og ved gruppesamtaler kan der hentes inspiration samme sted som tidligere beskrevet (2) (Se model 1).

Fordel ved model 3:

1. Flere af de elever, vi har talt med, foretrækker, at karaktergivning og trivselssamtaler adskilles i tid og rum.

Ulemper ved model 3:

1. Se ulempe 2 ved model 2.

Hvornår skal trivselssamtalerne holdes?

Model 1 og 3:

Første samtale: Vi foreslår, at den første samtale afholdes i **september eller oktober** og helst inden efterårsferien. Den første trivselssamtale skal ikke ligge for tidligt i skoleåret, da eleverne skal nå at få etableret en hverdag på gymnasiet. Den skal dog heller ikke ligge for sent, da hensigten er at give eleverne en god start på gymnasielivet.

Anden samtale: Den anden opfølgende samtale kan med fordel afholdes i **februar eller marts**.

Model 2: Hvis I vælger at integrere trivselssamtaler i lærernes karaktersamtaler med eleverne, afholdes samtalerne i **november og marts**.

Studievejleder om, hvornår trivselssamtaler bør holdes

"Man kan sige, at den her trivselssamtale, det er i virkeligheden den der introsamtale. Den ligger fast omkring efterårsferien og frem til juleferien (…) de skal lige have gået her lidt for at kunne melde noget tilbage, og de kan mærke om de trives, har valgt den rigtige studieretning osv."

– Studievejleder

Spørgeguide til første trivselssamtale ved individuelle samtaler

Det er vigtigt, at trivselssamtalen handler om "hele" eleven, dvs. både om gymnasielivet, og det der foregår udenfor gymnasiet. Samtalen bør altså ikke kun tage udgangspunkt i, hvordan eleven klarer sig fagligt eller elevens oplevelse af lektie- og afleveringsbyrden.

Spørgeguide til individuelle trivselssamtaler

Inspiration til spørgsmål til den første trivselssamtale:

1. **Klassemiljøet:** *Hvordan har du det i klassen/med dine klassekammerater?*

Uddybende spørgsmål:

- Er I blevet rystet godt sammen? Er der et godt sammenhold?
- Hvordan er du faldet til? Har du fået gode venner?
- Hvordan er stemningen i timerne? Kan alle række hånden op og sige noget uden at blive gjort til grin?
- Føler du dig accepteret, som du er?

2. **Hverdagen og gymnasielivet:** *Kan du få hverdagen til at hænge sammen med lektier, venner, fritidsaktiviteter, fritidsarbejde mv.?*

Uddybende spørgsmål:

- Hvordan ser din uge ud (tag evt. udgangspunkt i et udfyldt ugeskema*)? Hvor meget tid bruger du på: Lektier og afleveringer? Fritidsaktiviteter? Fritidsarbejde?
- Føler du dig stresset?
- Hvordan oplever du mængden af lektier indtil videre?

3. **Livet udenfor gymnasiet:** *Er der noget, der går dig på, som ikke handler om gymnasiet?*

* Se tiltaget 'Studievejlederoplæg om planlægning og tidsprioritering på side 33. Hvis trivselssamtalen ligger efter dette oplæg, kan ugeskemaet tages op ved trivselssamtalen.

Anden trivselssamtale

Anden trivselssamtale kan have en mere fri struktur. Formålet med anden samtale er at følge op på de ting, der blev talt om ved første samtale og drøfte, hvordan det er gået siden denne samtale. Studievejlederen eller læreren har sørget for at tage noter ved første samtale. Spørgsmål fra spørgeguiden på forrige side kan evt. tages op igen.

Procedurer for videre hjælp og støtte

Når der åbnes op for at tale om trivsel, er der mange ting, der kan dukke op til overfladen. Der kan derfor opstå et behov for at kunne tilbyde enkelte elever yderligere hjælp end den hjælp, gymnasiet kan tilbyde. Eksempelvis hvis eleven er stresset, overvejer at droppe ud, har tegn på psykiske lidelser eller udsættes for vold i hjemmet.

Udover gymnasiets normale procedurer og tilbud i sådanne situationer (henvisning til egen læge, psykolog, coach eller lignende), kan der henvises til eksterne hjælpeorganisationer, som kan yde hjælp alt afhængigt af problemets karakter og omfang, fx:

• Ung på Linje – www.ungpaalinje.dk
• Headspace – www.headspace.dk
• Ventilen – www.ventilen.dk
• Girl Talk – www.girltalk.dk
• Livslinien – www.livslinien.dk

Hensigten med trivselssamtalerne er netop at ”screene” eleverne for trivselsproblemer og at kunne hjælpe dem godt videre. Inden trivselssamtalerne igangsættes, er det derfor vigtigt, at ledelsen i samråd med lærere, studievejledere og andre relevante aktører på gymnasiet får drøftet og besluttet, hvilke former for opfølgning og hjælp gymnasiet kan tilbyde elever med trivselsudfordringer som fx ensomhed, stress, mobning og familieproblemer.

Tavshedspligt og underretning

Studievejledere, lærere og gymnasiets øvrige personale skal være opmærksomme på, at de har tavshedspligt. Endvidere er de underlagt en underretningspligt for unge under 18 år, der går forud for tavshedspligten. Læs mere om underretningspligten på Ankestyrelsens hjemmeside (3).

Hvem kan involveres?

- Ledelsen er ansvarlig for at beslutte, hvilke(n) af de skitserede modeller, der skal anvendes på gymnasiet.
- Ledelsen følger op på, om samtalerne er blevet afholdt.
- De udvalgte til opgaven (studievejledere eller lærere) har ansvaret for at arrangere samtalerne, og de planlægges i samarbejde med klassernes teamledere. De har også ansvaret for at indkalde eleverne til samtalerne.
- Studievejlederne klæder lærerne på til samtalerne, hvis lærerne udvælges til at holde dem. Der kan evt. oprettes en supervisionsgruppe på gymnasiet med studievejledere og de lærere, der afholder trivselssamtaler. Dette muliggør sparring undervejs.
- Ledelsen beslutter i samråd med lærere, studievejledere og andre relevante aktører på gymnasiet, hvilke former for opfølgning og hjælp gymnasiet kan tilbyde elever med trivselsudfordringer, herunder hvilke procedurer gymnasiet har for at håndtere alvorlige problemer som selvmordstanker, psykiske lidelser, vold eller lignende.

Hvad kræver det?

Hvad tiltaget kræver, vil afhænge af, hvilken model der vælges. Tiltaget vil dog som minimum kræve følgende:

- Tid til at afholde samtalerne – undervisningstid eller studievejledningstimer.
- Forberedelsestid for ledelsen, studievejledere og lærere.

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på: https://www.sdu.dk/da/sif
2. Videnscenter om fastholdelse og frafald & Preventing Dropout. Hentet d. 20. juli 2020 fra: http://voff.dk/Vaerktoejskassen-Gruppevejledning.php
3. Ankestyrelsen, Fagpersoners særlige underretningspligt. Hentet d. 20. juli 2020 fra: https://ast.dk/born-familie/hvad-handler-din-klage-om/underretninger/fagpersoners-saerlige-underretningspligt

Makkerskabsgrupper

Hvad?

Formål:

- at fremme trivsel blandt eleverne.
- at skabe en tryg start for hver enkelt elev i 1.g.
- at styrke klassefællesskabet.

Kort beskrivelse af tiltaget: I starten af skoleåret etableres der makkerskabsgrupper bestående af to elever i alle 1.g-klasser.

Om makkerskabsgrupper

Et makkerskab består af to elever, som tilfældigt sættes sammen indenfor samme klasse. Formålet med makkerskaberne er at skabe en tryg base for alle elever ved at etablere små fællesskaber i det store klassefællesskab. Makkerskaberne handler om at være gode klassekammerater, og som makkere har man blandt andet særlige opgaver i forhold til hinanden. Disse opgaver kan være:

- at eleverne sidder ved siden af hinanden i klassen.
- at eleverne er opmærksomme på, om makkeren trives.
- at eleverne er ansvarlige for at skrive eller ringe til makkeren, hvis han/hun er fraværende.
- at eleverne er ansvarlige for at give beskeder videre til makkeren, hvis han/hun er fraværende.
- at eleverne sørger for at tage noter til makkeren i timerne, hvis han/hun er fraværende.
- at eleverne arbejder sammen med makkeren i gruppearbejde.
- at eleverne kan arbejde sammen med deres makker om lektier.

Hvorfor?

Ensomhed blandt gymnasieelever
39 % af danske gymnasieelever føler sig af og til ensomme, og omkring 9 % føler sig ofte eller meget ofte ensomme.

Hjælp og støtte fra klassekammerater
19 % af danske gymnasieelever angiver, at de kan få hjælp og støtte fra deres klassekammerater en gang imellem, mens 7 % angiver, at de næsten aldrig eller aldrig kan få hjælp og støtte fra klassekammeraterne.

UNG19 (1)

Elever om fællesskaber i klassen og på gymnasiet

”Det gør meget, at man har det godt socialt i klassen, at man har nogle man kan komme hen og have det sjovt med, og gøre lidt sjovt ud af det der bliver sagt, så det ikke bliver så tungt det hele. Det er i hvert fald en vigtig ting.”

– Elev i 1.g om at have det godt med sin klasse.

”Hvis man ikke har det godt, der hvor man er rent socialt, så er det bare op ad bakke. Det er hårdt.”

– Elev i 1.g.

”I år føler jeg, at jeg har ekstremt meget tid (…) bl.a. fordi at jeg er kommet i en social, god klasse, som har fået mig ud af det mønster med stress og pres (…) Der er helt andre forhold i den klasse jeg går i nu, end der var før, hvor det hele handlede om lektier.”

– Elev i 1.g om vigtigheden af et godt klassefællesskab og en god klassekultur.

”Hvis jeg er meget presset, så går jeg ikke til mine forældre (…) Så går jeg til mine venner. Hvis jeg har brug for at stresse af. For at få overblik på tingene igen.”

– Elev i 1.g om at bruge sine venner når man er stresset.

Elever om makkerskabsgrupper (og større grupper i klassen)

”De fungerer rigtig godt. Det er fedt i forhold til når man er ny, så kender man ikke nogen. Hvem skal jeg lige sætte mig sammen med? Så er det rarere, at lærerne har gjort det.”

– Elev i 1.g om makkerskabsgrupper.

”Det var også meget rart i starten, hvor man ikke kendte så mange, at man bare sad fire personer. Det var lettere at komme ind på folk og lære hinanden at kende.”

– Elev i 1.g om at blive sat sammen i grupper i klassen.

Hvordan?

Makkerskabsgrupper indgår som en del af en go’ Bgym’s undervisningsmateriale, som kan hentes på projektets hjemmeside under menupunktet ”Fra forskning til praksis”: https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi. Der er skræddersyet to moduler til undervisningsmaterialet til dansk, der har fokus på fællesskab og makkerskaber. I disse moduler etableres makkerskabsgrupperne af dansklæreren, og der laves forskellige øvelser i de nye grupper og på klassen. I modulerne introduceres eleverne til, hvad det vil sige at have et makkerskab, og hvordan man som makkere kan bruge hinanden. Makkerskaberne ændres hver 3.-4. uge, og nye grupper dannes med henblik på at skabe nye tætte forbindelser og styrke hele klassens fællesskab.

Makkerskaberne er også tænkt ind i en go’ Bgym’s undervisningsmateriale for fagene samfundsfag, naturvidenskabeligt grundforløb, idræt samt for et AT-forløb. Alle lærere og andet personale på gymnasiet som fx studievejledere kan med fordel forsøge at tænke makkerskabsgrupperne ind i undervisningen på andre fag på 1. år og evt. i andre af gymnasiets aktiviteter.

På næste side skitseres nogle eksempler på, hvordan makkerskabsgrupperne kan tages i brug af gymnasiets personale.

Brug af makkerskabsgrupper i undervisningen og i andre sammenhænge på gymnasiet

- Makkerskabsgrupperne kan sættes til at arbejde sammen ved øvelser, som lægger op til gruppearbejde med to personer. Det vil spare tid i undervisningen, at eleverne allerede har dannet grupper. Grupperne kan opbygge et godt samarbejde, da de arbejder sammen ofte og i flere forskellige fag.

- Netværksgrupper: Hver makkerskabsgruppe hører sammen med en anden makkerskabsgruppe i en netværksgruppe, som således består af fire elever – det fremgår også af modulbeskrivelserne i undervisningsmaterialet. Ved øvelser, der lægger op til gruppearbejde med flere end to elever, kan netværksgruppen med fordel arbejde sammen.

- Studievejlederen, der skal afholde oplægget om planlægning og tidsprioritering for eleverne i forbindelse med en go' Bgym' (se tiltaget *Studievejlederoplæg: Planlægning og tidsprioritering*) kan bruge makkerskabsgrupperne i en øvelse om, hvad eleverne bruger deres tid på. Der skal således ikke bruges tid på at nedsætte nye grupper.

Hvem kan involveres?

- Klassens dansklærer kan planlægge og etablere makkerskabsgrupperne i klassen ved at gennemføre modulerne om fællesskab og makkerskaber i en go' Bgym's undervisningsmateriale.

- Klassens teamlærere laver nye makkerskabsgrupper hver 3.-4. uge, og en lærer (fx dansklæreren) sørger for at informere klassen om de nye grupper. Klassen kan fx blive informeret mundtligt i undervisningen eller på Lectio.

- Eleverne skal engagere sig i deres makkerskabsgrupper og påtage sig et ansvar overfor den anden person fx ved at tage kontakt til den anden ved fravær, ved at dele noter og vigtige beskeder mm. (jf. boksen på forrige side).

Hvad kræver det?

- Forberedelsestid for dansklærerne og at øvrige lærere har makkerskabsgrupperne for øje hele skoleåret igennem.
- Engagement fra eleverne.

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif.

Mentorordning

Når nye elever starter i 1.g, kan der være rigtig meget nyt at forholde sig til. Der er alt det faglige samt en masse intro-arrangementer, der bl.a. handler om at lære sin klasse og sine lærere at kende. Derudover er der alt det, der handler om gymnasielivet i det hele taget. Alle de nye ting kan virke overvældende for nogle elever. For at skabe en tryg start for alle 1.g'ere foreslår vi, at gymnasierne kan facilitere en "mentor "-ordning, hvor hver 1.g'er får tilknyttet en frivillig elev fra 3.g som sin "mentor".

3.g'eren kan introducere 1.g'eren (evt. en lille gruppe af 1.g'ere på samme tid) til gymnasielivet og hverdagen på gymnasiet. Mentoren kan fx hjælpe med studieteknik og prioritering af tid samt introducere eleverne til gymnasiets sociale arrangementer, fritidstilbud, ordninger, udvalg og organisationer mm. Gymnasiets studievejledere kan rekruttere 3.g'ere, der har lyst til at være med i ordningen (evt. også 2.g'ere) og koordinere fordelingen af nye elever.

Retningslinjer og forventningsafstemning

Det kan være en god idé at formulere nogle retningslinjer for, hvordan et mentor-forhold ser ud, og hvad man kan forvente af hinanden. Både 1.g'eren og 3.g'eren skal være helt klar over, hvad forløbet indebærer, inden det sættes i gang for at undgå misforståelser. Vi foreslår, at studievejlederen (eller anden relevant person på gymnasiet) formulerer retningslinjer og evt. en guide til forventningsafstemning, som præsenteres ved et fælles introducerende møde i starten af skoleåret. Her kan grupperne præsenteres for hinanden, og der kan laves en øvelse med forventningsafstemning i grupperne. Fortrolighed er et nøgleord i mentor-forholdet. Det er samtidig vigtigt, at 3.g'eren har mulighed for at henvende sig til studievejlederne, hvis seriøse problemer hos 1.g'eren opdages (fx stress, spiseforstyrrelser, problemer på hjemmefronten, misbrug).

Fælles morgenmad for alle 1.g'ere

Gymnasiet kan være med til at skabe rammer for, at førsteårseleverne rystes sammen på tværs af hele årgangen. Fællesskabet i hver enkelt klasse er rigtig vigtigt, men venskaber og knyttede bånd på tværs af klasser kan også bidrage positivt til det samlede gymnasiemiljø. For at skabe gode vilkår for dette kan der fx arrangeres fælles morgenmad for alle 1.g'ere. Lærerne, der underviser på første år, kan hjælpe eleverne i gang med at lave en rotationsordning, hvor hver klasse fx skiftes til at arrangere. Morgenmadsarrangementet kan eksempelvis foregå i kantinen eller på et andet fællesareal, og der kan eventuelt laves en aftale med kantinen om at levere morgenmaden. Alternativt medbringes den af den ansvarlige klasse. Vi opfordrer naturligvis til, at der vælges sund morgenmad, som kan give eleverne den bedste start på dagen.

3. STRESS OG SØVN

– tiltag, der skal forebygge stress og fremme gode søvnvaner

Studievejlederoplæg: Planlægning og tidsprioritering

Hvad?

Formål:

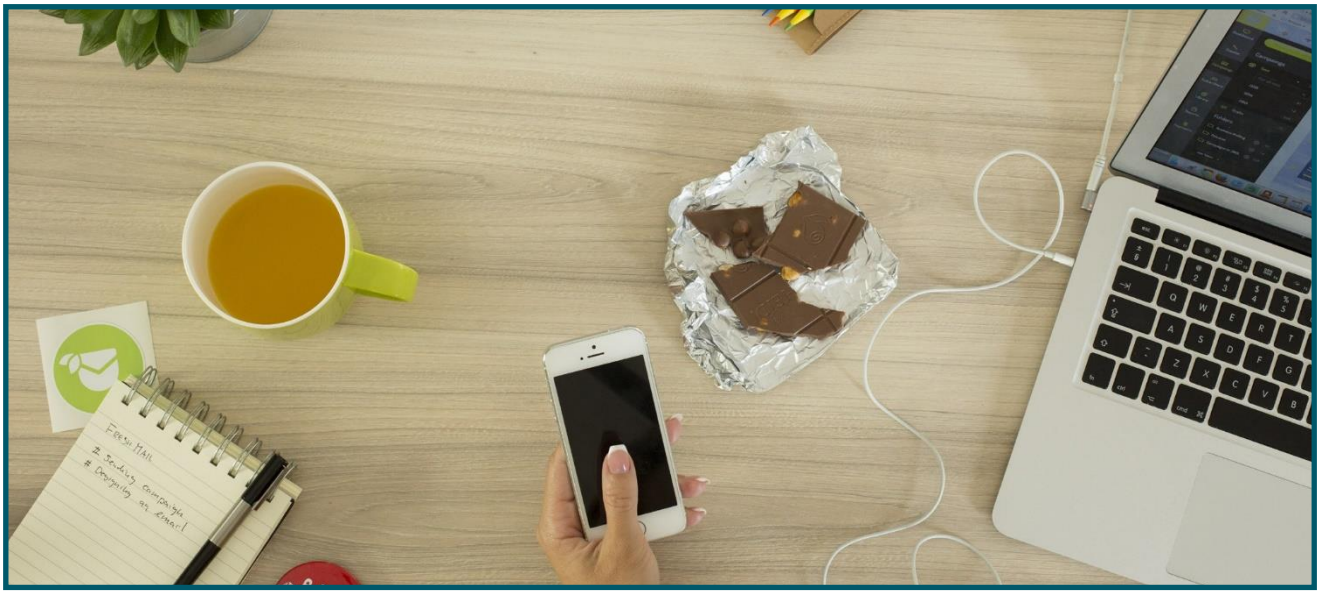
At forebygge stress og fremme god søvn ved:

- at give eleverne praktiske og let tilgængelige redskaber til at organisere deres tid.
- at give eleverne tips til, hvordan de kan skabe mere energi og overskud i en travl gymnasiehverdag ved at prioritere deres tid rigtigt.
- at skabe en bevidsthed om, hvilke fælder man er tilbøjelig til at falde i, og hvordan man kan undgå det.

Kort beskrivelse af tiltaget: Et oplæg for alle 1.g-eleverne om, hvordan de kan strukturere og prioritere deres tid i en travl gymnasiehverdag.

Hvorfor?

I UNG19 angiver 45 % af gymnasieeleverne, at de føler sig stressede mindst ugentligt. Det er især pigerne, der oplever at føle sig stressede. Kun en femtedel af eleverne angiver, at de aldrig eller næsten aldrig føler sig stressede (1). Vores kvalitative interviews med gymnasieelever viser også, at mange unge har svært ved at prioritere og strukturere deres tid i en travl gymnasiehverdag. Langt de fleste gymnasier tilbyder intensive studieteknikforløb om noteskrivning og læseteknik, men eleverne efterlyser supplerende oplæg om planlægning og strukturering af tid samt konkrete prioriteringsværktøjer. Et sådant læringsforløb vil komme eleverne til gode i hele deres gymnasietid, men også senere i deres videre uddannelsesforløb.



Elever i 1.g om en travl hverdag, der er svær at få til at hænge sammen

”Jeg har skole, arbejde, sport, så er der lektier og afleveringer, og så har jeg en kæreste i København. Så jeg skal hele tiden et eller andet, men jeg synes nogle gange, at jeg har svært ved bare at kunne overskue det. Det er som om, jeg gør det meget sværere for mig selv, end det egentlig er. Men det er også fordi, så skal man lige se Paradise eller et eller andet. Jeg er dårlig til at prioritere. Og derfor får jeg tit stress.”

”Nu er jeg for eksempel startet i fitness, men jeg føler bare ikke at jeg sådan rigtig har tid til at tage derned. Fordi når jeg kommer hjem her kl. 16, så vil jeg jo gerne lige nå hjem og lave lektier og spise med min familie.”

”Jeg synes det var hårdt, da jeg arbejdede, at jeg først kom hjem ved 21-22-tiden om aftenen, så skulle jeg have aftensmad, i bad, lave lektier og hygge med min familie og sådan nogle ting – jeg synes slet ikke, at der var tid nok til alt.”

”Jeg synes det er svært, for de vil gerne have, at man kommer ud på arbejde og at man skal tjene sine egne penge og man skal have det sociale og ditten og datten. Men det er bare svært at få tid til det, når man så er i skole til så sent og man så har afleveringer ved siden af – så synes jeg det er rigtig svært at få til at hænge sammen.”

”Der er rigtig mange forskellige ting vi skal nå. Det er måske ikke kun skolerelateret, det er også alt muligt andet (…) Jeg tror der er rigtig mange gymnasieelever, som føler et yderligere pres udover skolen. Det handler ikke kun om skolen.”

”Jeg tror for mange piger, men også for mange drenge ligger der også et pres i at man skal træne (…), man skal være sund osv. Generelt også det sociale. Folk ville også gerne have tid til deres venner og kunne tage til fest og have det sjovt osv. Og samtidig godt kunne lave sine afleveringer (…) Selvfølgelig skal vi lave vores ting og vi skal også lave det ordentligt, men det er rigtig svært nogle gange at vide, hvordan vi skal prioritere vores tid.”

”Jeg føler mig rimelig ofte stresset, men det er også fordi jeg er rimelig dårlig til at prioritere min tid. Der er for meget jeg skal nå på en dag.”

Elever i 1.g om behov for tiltag, der kan gøre hverdagen mere overskuelig

”Måske sådan noget hvor man lærer at prioritere sin tid bedre. Nogle gange kan det godt være svært at prioritere sin tid, synes jeg. Det kan også være, hvordan man håndterer en travl hverdag.”

”Der kunne godt være noget med, hvad der er en god hverdag, hvad man måske kunne gøre bedre og nemmere for sig selv.”

”Jeg synes man mangler noget hjælp til noget planlægning og hvordan man cope’r med stressen. Vi mangler nogle redskaber til, hvordan det er, man lige husker at tage fingeren i jorden, når det er, at man har nogle lidt stressede perioder op til store opgaver og sådan noget. Bare hjælp til, hvordan man tackler sådan nogle store ting.”

Hvordan?

Gymnasiets studievejledere kan udbyde et modul om tidsplanlægning og prioritering klassevis for alle 1.g'ere. Ved at holde oplægget klassevis er det nemmere for studievejlederen at aktivere eleverne. Studievejlederen har desuden mulighed for at cirkulere ved bordene og følge med i elevernes diskussioner. Hvis det ressourcemæssigt ikke er muligt at holde oplæg klassevis, kan oplægget alternativt holdes for hele første årgang samlet. Oplægget kan tage udgangspunkt i materialet og beskrivelsen til eleverne og studievejlederen, der præsenteres til slut i denne tiltagsbeskrivelse. Eleverne skal have udleveret materialet **senest en uge inden**, **modulet afholdes**. Materialet består af:

- Et ugeskema til eleverne, som de skal udfylde ugen op til oplægget.
- En beskrivelse af modulets opbygning og indhold til studievejlederen.

Hvem kan involveres?

Studievejlederne på gymnasiet planlægger og afholder oplægget. Modulets placering planlægges evt. i samarbejde med lærerne.

Hvornår?

Modulet består af 2 x 45 minutter og kan med fordel lægges i forlængelse af gymnasiets øvrige oplæg om studieteknik. Vi foreslår dog, at modulet først holdes, når eleverne har nået at få en hverdag på gymnasiet og har erfaret, at det kan være svært at nå alt det, de skal. Faren ved at lægge modulet for tidligt er nemlig, at eleverne endnu ikke er blevet opmærksomme på, at de har brug for modulet. På den anden side skal modulet også lægges, inden eleverne når at få for mange og indgroede dårlige vaner, som de har svært ved at slippe igen.

Minimum en uge inden modulet afholdes, skal eleverne have at vide, at de skal registrere deres tidsforbrug en uge op til modulet. Registreringen skal bruges som en del af en øvelse (se punktet 'elevforberedelse' nedenfor).

Elevforberedelse inden oplægget: Tidsanalyse – hvad går tiden egentlig med?

#hvorblivertidenaf

Et døgn består af 24 timer svarende til 1440 minutter! Der er 7 dage i en uge, og en uge indeholder 168 timer svarende til hele 10.080 minutter! Det er et faktum! Men ved du egentlig, hvad du bruger alle minutterne, timerne og dagene på?

Ifølge den svenske fysiker Bodil Jönsson findes der to forskellige former for tid, nemlig *den tid vi oplever* og *den egentlige klokketid.* Når du kigger på uret, kan du hurtigt konstatere, om der er gået 2 minutter, 20 minutter eller 2 timer, siden du sidst kiggede. Den tid, du oplever, kan være helt anderledes. Du kender sikkert følelsen af, at tiden enten flyver afsted eller snegler sig afsted. Det er ofte, når vi har det sjovt og er sammen med nogen, som vi godt kan lide, at vi helt glemmer både, hvor vi er, og hvad klokken er. Men du har sikkert også været i situationer, hvor minutterne føles som flere timer! Du kigger på uret med en forventning om, at der mindst må være gået en halv time siden sidst, men til din store overraskelse har viseren kun rykket sig syv minutter. Med andre ord kan den tid, du oplever, nemt spille dig et puds.

#tidsdetektiv

De næste syv dage bliver du derfor sendt på en vigtig mission som tidsdetektiv. Din opgave bliver at jage den forsvundne tid og forsøge at finde ud af, hvad du helt konkret bruger alle ugens mange minutter og timer til. Mange af vores dage er ens, og vi gør oftest de samme ting, som vi også gjorde dagen før. Øvelsen kan derfor godt bruges, selvom dine uger ikke altid er helt ens i løbet af året. Ved hjælp af øvelsen vil du få et indblik i:

- Hvad du bruger din tid på?
- Hvorfor du måske har så travlt?
- Dine daglige vaner og tidsmønstre.
- Hvilke tidsrøvere du (måske) spilder din tid på?

#tidsdetektiv

Nedenfor finder du en skabelon til din tidsjagt. Jagten starter ved, at du løbende noterer, hvad du bruger din tid på. Det er vigtigt, at du ikke venter med at notere dit tidsforbrug til om aftenen eller dagen efter. Du vil nemlig formentlig have rigtigt svært ved at huske, hvad du lavede mellem fx kl. 14.00-15.00 dagen før. Som detektiv skal du forsøge at være så præcis som mulig, men brug max. 5-8 ord per felt til at beskrive, hvad du har lavet. Det er vigtigt, at du noterer alt, hvad du laver i løbet af dagen – også hvor mange timer du sover! Du kan hurtigt blive overrasket over, hvor meget eller måske nærmere hvor lidt, du faktisk får sovet.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							

Når du har udfyldt skemaet, er det tid til at sætte dit tidsforbrug under detektivluppen. I løbet af ugen har du lavet minimum 23 registreringer om dagen svarende til 161 registreringer i alt! For at få et samlet overblik over, hvad tiden er gået med, skal du nu inddele dit samlede tidsforbrug i følgende overordnede kategorier (print skemaet og farvelæg i hånden eller brug funktionen ”skygge” i word):

Skole = blå
Lektier og afleveringer = grøn
Fritidsarbejde = rød
Fritidsaktiviteter = gul
Venner/familie (sociale aktiviteter) = lilla
Søvn = hvid

Her kan du se et eksempel på, hvordan en gymnasieelev har udfyldt et tidsskema for en normal uge.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8	Morgenmad + transport	Sove + transport	Sove + transport	Morgenmad + transport	Sove	Sove	Sove
8-9	Skole	Skole	Skole	Skole	Morgenmad + transport	Sove	Sove
9-10	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Sove	Sove
10-11	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Sove	Sove
11-12	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Sove	Morgenmad
12-13	Skole	Skole	Venner	Skole	Skole	Morgenmad	Spille fodboldkamp
13-14	Skole	Skole	Venner	Skole	Skole	Ser tv	Spille fodboldkamp
14-15	Skole	Skole	Venner	Skole	Ser tv	Shopping	Spille fodboldkamp
15-16	Lektiecafé	Skole	Venner	Lektier	Ser tv	Familie-fødselsdag	Spille computer
16-17	Venner	Ser tv + transport	Familie + aftensmad	Transport	Venner	Familie-fødselsdag	Spille computer
17-18	Venner	Fodbold	Arbejde	Fodbold	Venner	Familie-fødselsdag	Spille computer
18-19	Venner	Fodbold	Arbejde	Fodbold	Før-fest hos Jacob	Familie-fødselsdag	Familie
19-20	Spise med familien	Aftensmad	Arbejde	Aftensmad + venner	Før-fest hos Jacob	Familie-fødselsdag	Familie
20-21	Ser fodboldkamp	Ser tv	Ser tv	Venner	Før-fest hos Jacob	Familie-fødselsdag	Lektier
21-22	Ser fodboldkamp	Ser tv	Lektier	Venner	Gymnasiefest	Familie-fødselsdag	Lektier
22-23	Dansk stil	Lektier	Sove	Venner	Gymnasiefest	Venner	Lektier
23-24	Dansk stil	Game of Thrones	Sove	Venner	Gymnasiefest	Venner	Lektier
24-1	Dansk stil	Game of Thrones	Sove	Sove	Gymnasiefest	Venner	Lektier
1-2	Dansk stil	Sove	Sove	Sove	Efterfest hos Karo	Venner	Lektier
2-3	Sove	Sove	Sove	Sove	Efterfest hos Karo	Sove	Sove
3-4	Sove	Sove	Sove	Sove	Efterfest hos Karo	Sove	Sove
4-5	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove
5-6	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove
6-7	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove	Sove

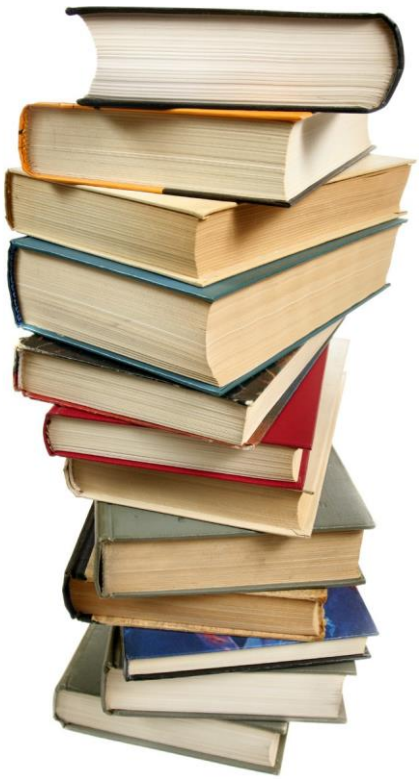
Studievejlederoplæg: Materiale til studievejlederne

Introduktion
Gymnasietiden kan være stressende for mange elever. Der er meget, der skal læses, mange skriftlige afleveringer, men også mange fester, torsdagscaféer og andre sociale arrangementer, der skal passes. Mange elever har også et fritidsarbejde, går til sport eller laver andre fritidsaktiviteter, som også tager tid. Forskningsgruppens kvalitative interviews med gymnasieelever, viser, at det kan være rigtig svært for mange af de unge at få det hele til at gå op i en højere enhed!

Elevforberedelse inden oplægget
Eleverne skal registrere, hvad de bruger deres tid på **i en uge op til oplægget (mandag-søndag)** og inddele deres tidsforbrug i følgende overordnede kategorier:

Skole = blå
Lektier og afleveringer = grøn
Fritidsarbejde = rød
Fritidsaktiviteter = gul
Venner/familie (sociale aktiviteter) = lilla
Søvn = hvid

Gennemgang ved tavlen: Introduktion til modulet og præsentation af øvelse
Start med at introducere formålet med modulet og gennemgå kort hvilke temaer I skal igennem i dag. Eleverne skal derefter lave nedenstående øvelse i deres makkerskabsgrupper på baggrund af deres udfyldte ugeskema.



Øvelse: Djævelens advokat

Eleverne skal ud fra deres udfyldte ugeskema lege "djævlens advokat" i deres makkerskabsgrupper. Diskussionen kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

- Hvordan er balancen mellem skole, fritidsarbejde, fritidsaktiviteter og sociale aktiviteter?
- Er der noget, der har overrasket dig?
- Er der noget, du bruger mere tid på, end du troede? Hvad?
- Er der noget, du bruger mindre tid på, end du troede? Hvad?
- Er der noget, du fremover gerne vil bruge mere tid på? Hvad?
- Er der noget, du fremover gerne vil bruge mindre tid på? Hvad?

Øvelsen skal give eleverne en fornemmelse af, hvad de egentlig bruger deres tid på og få dem til reflektere over, hvordan de gerne vil bruge deres tid fremover.

Efter øvelsen præsenteres eleverne for nedenstående tips og værktøjer til prioritering af tid.

Gennemgang ved tavlen: Prioritér din tid

- **Brug en kalender:** Det første skridt til at få styr på sin tid er at lære at bruge sin kalender aktivt (kan være kalenderfunktionen på telefonen eller en old school papir-kalender).

- **Realistisk planlægning:** Det er ikke nok at sætte afleveringsfrister i kalenderen – eleverne skal også sætte tid af til at lave afleveringerne! Vi opfordrer lærerne til at anvende et årshjul for opgaveaflevering (se tiltaget "Årshjul for opgaveafleveringer" her i kataloget), som gøres tilgængeligt for eleverne. I årshjulet skal det være nemt for eleverne at se, hvornår der fx bliver udleveret opgaver, og hvornår opgaverne skal afleveres. Opfordre eleverne til at bruge årshjulet aktivt i deres tidsplanlægning ved både at indsætte afleveringsfrister og forberedelsestid i kalenderen. Når eleverne skal planlægge den kommende uge, kan de starte med at få et overblik over:

    1. Hvilke opgaver/aktiviteter har jeg i den kommende uge?
    2. Hvor lang tid skal jeg bruge på hver opgave/aktivitet?

Eleverne skal huske, at de også skal afsætte tid i kalenderen til at spise morgenmad, læse lektier, dyrke sport, fritidsarbejde, søvn, sociale arrangementer, eventuelt frivilligt arbejde og ikke mindst justeringer og uforudsete aktiviteter. De fleste af os har en tendens til at være tidsoptimister, så det er en god idé at indsætte en buffer. Eleverne skal også tænke over, at man ikke altid kan nå alt det, man gerne vil. Hvis man fx brænder for at dyrke sport, men ikke kan finde tid til det, må eleverne overveje om der er noget andet, de kan lade være med at bruge tid på, som fx at se serier eller bruge meget tid på de sociale medier. Se punktet om at starte med det vigtigste først nedenfor.

- **Drop multitasking:** Når eleverne ser 'Game of Thrones' samtidig med, at de er på Instagram, multitasker de. Der er bare ét *lille* problem: Mennesker kan ikke multitaske! Det er noget, computere gør. Man tror, man er supereffektiv, men i virkeligheden er multitasking med til at skabe stress og mangel på nærvær og fordybelse.

- **Start med det vigtigste først:** Eleverne introduceres for nedenstående matrix, som er et konkret værktøj, der kan bruges til at prioritere hverdagens mange opgaver. Idéen er, at man planlægger ud fra to parametre:

    1. Er det vigtigt?
    2. Haster det?

Man skal primært lave ting, der ligger i kvadrant 1 og 2. Når man laver ting, der ligger i kvadrant 3 og 4, laver man ting, som ikke haster og ikke er vigtige.

- Vigtigt med pauser og pusterum: Det er vigtigt for energiniveauet at huske at holde pauser og at holde 'fri'. Lige så vigtigt det er at kunne koncentrere sig, når man laver lektier, lige så vigtigt er det nemlig at slippe lektierne indimellem og slappe af – om det så er ved at løbe en tur, se sine venner eller flade ud til sin yndlingsserie. Hvis man ikke får slappet af, når man at brænde ud, inden eksaminerne overhovedet er gået i gang. Pauser er vigtige, for at hjernen kan fungere – den kan ikke holde til at læse i flere timer uden pauser. Forskning har vist, at det kan være svært at koncentrere sig meget mere end 25 minutter ad gangen. Eleverne kan derfor prøve at sætte et ur på 25 min. næste gang, de læser. Når uret ringer, holder de en kort pause på 3-5 minutter – gerne hvor de kommer op at stå eller bevæger sig. Start evt. en kort klassediskussion om, hvad der kan være en god pause eller et godt pusterum.

- Undgå overspringshandlinger og afbrydelser: Forskellen på gode pauser og overspringshandlinger er, at pauserne er planlagte. Overspringshandlinger er et tegn på, at der er noget, man vil udsætte, som måske enten er svært eller kedeligt. Et eksempel på en overspringshandling kan være, at man går i gang med at gøre rent på sit værelse eller tjekke Facebook, når man egentlig bør lave sin matematikaflevering til dagen efter. Det tager ca. 20 min. at komme tilbage til det, man oprindeligt var i gang med – så undgå overspringshandlinger og unødvendige afbrydelser!

Fælles refleksion/diskussion: Gennemgangen af ovenstående punkter kan med fordel følges op af en fælles refleksion/diskussion i plenum inden den sidste øvelse påbegyndes.

Øvelse: Planlæg din næste uge – realistisk frem for tidsoptimistisk!
Afslut modulet med at eleverne individuelt laver en realistisk plan for, hvordan de vil bruge deres tid i næste uge på baggrund af den viden, de har fået i løbet af modulet.

Litteratur til inspiration

Pape T. *Studieliv uden stress*. Turbine, 2014.
Andersen K, Nielsen MB og Jensen CB. *Planlæg bedre – få mere tid*. Mnemosyne Kurser, 2015.
Beck S og Beck HR. *Gyldendals Studiebog*. Gyldendal, 2011.
http://virkeligheden.dk/2014/hvad-forskningen-siger-om-smartphones-sociale-medier-og-multitasking/
http://www.studieportalen.dk/studiebladet/studieliv/prioritering-tid-gymnasiet
http://videnskab.dk/krop-sundhed/sadan-bekaemper-du-stress-i-gymnasiet

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif

Lektiemodul/lektiecafé

Forskningsgruppens interviews med gymnasieelever har vist, at mange elever oplever, at lektiebyrden i 1.g er belastende. Eleverne har svært ved at nå det hele, og det går ud over deres fritidsaktiviteter og sociale liv. Gymnasierne kan hjælpe eleverne ved at skabe rammer for, at eleverne kan lave afleveringer og dag-til-dag lektier i løbet af skoledagen eller efter skoletid på gymnasiet.

Eksempler:

- **Obligatorisk lektiemodul i løbet af skoledagen:** I dette modul står læreren til rådighed med hjælp og vejledning i klassen – fx en gang om ugen. Det giver eleverne mulighed for at få lavet deres lektier i løbet af dagen, så eftermiddagen og aftenen kan bruges på de aktiviteter, der virker afstressende og giver plus på energikontoen, og natten kan bruges på at sove.
- **Lektiecaféer på gymnasiet efter skoletid:** En eller flere lærere eller ældre elever står til rådighed med hjælp og vejledning. Rigtig mange skoler har allerede lektiecaféer, men forskningsgruppen har erfaret, at lektiecaféer med mulighed for hjælp i de humanistiske fag, som dansk og samfundsfag, er en efterspurgt mangelvare blandt gymnasieeleverne.

Elever om lektiecafé på gymnasiet

”Det kunne godt hjælpe mig. For så skulle jeg ikke sidde med det derhjemme. Så føler jeg mig ikke stresset.”

– Elev i 1.g om lektiecaféer.

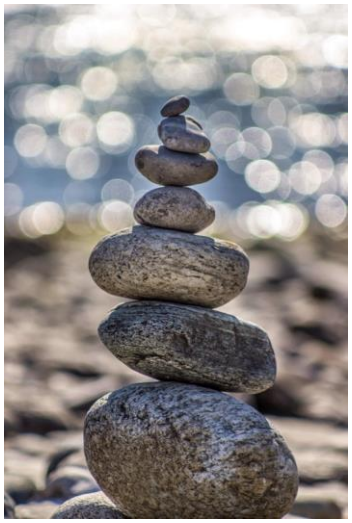
”Der er mange gange, hvor vi faktisk bare sidder på skolen efter skoletid. Vi kan godt sidde flere timer faktisk, hvor der til sidst ikke er flere tilbage, og så sidder vi og snakker og laver lidt lektier. Det er hyggeligt.”

– Elev i 1.g om at benytte gymnasiets lektiecafé med sine venner.

Mental træning: Mindfulness

I en stressende gymnasiehverdag kan det være svært for eleverne at finde energi og overskud. Mange elever bruger tilmed rigtig meget tid på de sociale medier, hvor de bombarderes med indtryk og nyhedsstrømme.

Elevernes koncentrationsevne, energiniveau og overskud kan styrkes ved at skabe rammer for mindfulness-øvelser i en stresset gymnasiehverdag. Forskning fra Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) har vist, at mindfulness-øvelser kan have positive effekter i skoleklasser (1). Sådanne øvelser kan være ganske korte, fx 10 minutter. Øvelserne kan arrangeres, så de foregår i et ledigt lokale på gymnasiet på faste tidspunkter fx i korte eller længere pauser. Tidspunkterne annonceres til samlinger, på plakater, opslagstavler, Facebook eller lignende. Tanken er, at en studievejleder, lærer eller elev, der eventuelt har forudgående kendskab til mindfulness eller yoga, kan lede øvelserne. Kniber det med at finde en person på gymnasiet med erfaring i at guide mindfulness-sessioner, findes der forskellige gratis tjenester på nettet med lydspor og instruktioner, som kan afspilles til øvelsen. Alle, der har lyst, udfører øvelsen sammen. Lærerne kan evt. også indføre korte mindfulness-øvelser i starten eller midtvejs i deres lektioner, eller når de mærker, at elevernes energi slipper op – det kan skabe bedre koncentration og nærvær i den pågældende time (2) (3).



Referencer

1. http://www.skoleborn.dk/maj_2014/mindfulness-i-klassen.html (hentet d. 21. juli 2020)
2. http://gymnasieskolen.dk/mindfulness-giver-elever-ro-i-en-stresset-hverdag (hentet d. 21. juli 2020)
3. http://www.dr.dk/nyheder/regionale/oestjylland/gymnasieelever-skal-meditere-sig-fri-stress (hentet d. 21. juli 2020)

Årshjul for afleveringer

Hvad?

Formål:

- at give eleverne overblik over deres arbejdsbyrde.
- at give eleverne mulighed for at planlægge og prioritere deres tid.
- at mindske stress og fremme god søvn.

Kort beskrivelse af tiltaget: I starten af skoleåret udarbejder lærerne et *årshjul* over planlagte afleveringer i alle fag for hver klasse. Det skal hjælpe eleverne med at få et overblik over tidspunkter for *udlevering* og *aflevering* af deres skriftlige opgaver. Årshjulet skal være tilgængeligt for eleverne, så de har mulighed for at prioritere og planlægge deres tid realistisk.

Hvorfor?

Det er vigtigt, at gymnasiet er med til at skabe hensigtsmæssige rammer, der mindsker risikoen for stress blandt eleverne. De gymnasieelever, forskningsgruppen har talt med, fortæller at det stresser dem, at afleveringerne er dårligt koordinerede mellem lærerne på tværs af fag. Afleveringerne bliver derfor en uoverskuelig arbejdsbyrde. Et årshjul vil gøre det nemmere for eleverne at planlægge deres tid, at overholde afleveringsfrister og at undgå at blive stressede.

Stress blandt danske gymnasieelever

45 % af danske gymnasieelever føler sig stresset ugentligt (33,5 %) eller dagligt (11,5 %).

UNG19 (1)

Elever i 1.g om årshjul

”Jeg er nok ikke den mest stressede person i vores klasse, men jeg tror da klart, at det ville hjælpe. Det eneste, der kan stresse mig, er hvis jeg har en opgave nu og skal hjem og lave en til opgave […] Hvis det nu var mere koordineret, så tror jeg det vil hjælpe en del.”

– Elev i 1.g om, hvad det ville betyde, hvis lærerne koordinerede afleveringer i et årshjul

Elever om afleveringer og behovet for bedre planlægning og koordinering

”Lærerne er rigtigt gode til at lægge afleveringer oven i hinanden, så der er fire afleveringer oven i hinanden og ugen efter er der ingen afleveringer. Ugen efter har man så meget tid, at man ikke ved, hvad man skal gøre med den.”

– Elev i 1.g om afleveringer

”Jeg bliver ved med at tænke på opgaven til den er færdig og afleveret. Indtil jeg har trykket send. Jeg kan ikke slappe af når jeg har så mange for”

– Elev i 1.g om at føle sig presset af mange afleveringer

”Der kan godt gå en uge inden en aflevering. Men jeg synes de kommer meget i bunker. I perioder er der slet ikke noget, og i perioder er der rigtig mange.”

– Elev i 1.g om afleveringer

”De kunne snakke sammen. Så ville man ikke blive så stresset over, at afleveringer skal afleveres på samme tid.”

– Elev i 1.g’s svar på, hvad lærerne/gymnasiet kan gøre for at mindske stress blandt elever

”I nogle fag er de langsomme til at lægge ud, hvad vi skal lave. Så kan man ikke rigtig planlægge, hvis jeg nu skal noget i weekenden, og man har den for til efter weekenden, så kunne de godt have lagt den ud noget tid før, så man ligesom kan lave den i god tid. Vi ved hvilken dato, vi skal lave den til, men der er ikke en opgaveformulering.”

– Elev i 1.g om at lærerne lægger opgaveformuleringer ud til eleverne sent

”Der er et par problemer med, at der er nogle af lærerne, de putter det hele ind i én uge, og så er de andre sådan lidt mere afslappede. For eksempel i denne her måned har der været mange flere opgaver for end i sidste måned, og den måned der kommer efter denne her. Så de presser det sådan lidt sammen. Især på grund af, at de nogle gange skal give karakterer.”

– Elev i 1.g om dårligt koordinerede afleveringer

Hvordan?

Årshjulet udformes på klassebasis. Hver klasses team af lærere sætter sig sammen for at planlægge og koordinere klassens afleveringer i løbet af skoleåret. Det er vigtigt, at der fastsættes klare datoer for både udlevering og aflevering af opgaverne. Det tilstræbes, at eleverne har god tid til hver aflevering, og at flere afleveringsfrister ikke ligger for tæt på hinanden.

Det anbefales, at afleveringerne koordineres så tidligt som muligt på skoleåret. Det er vigtigt, at udarbejdelsen og brugen af årshjulet prioriteres af ledelsen på gymnasiet og *overholdes* af alle lærere.

Et årshjul kan se ud på mange måder. Det vigtigste er, at det giver eleverne overblik over deres afleveringer på en overskuelig måde. Her kan det ofte være en fordel med en grafisk fremstilling.

Uanset hvordan årshjulet udformes, er det en god ide, at årshjulet som minimum indeholder information om:

- Dato for udlevering af opgave.
- Dato for aflevering af opgave.
- Forventet elevtid.

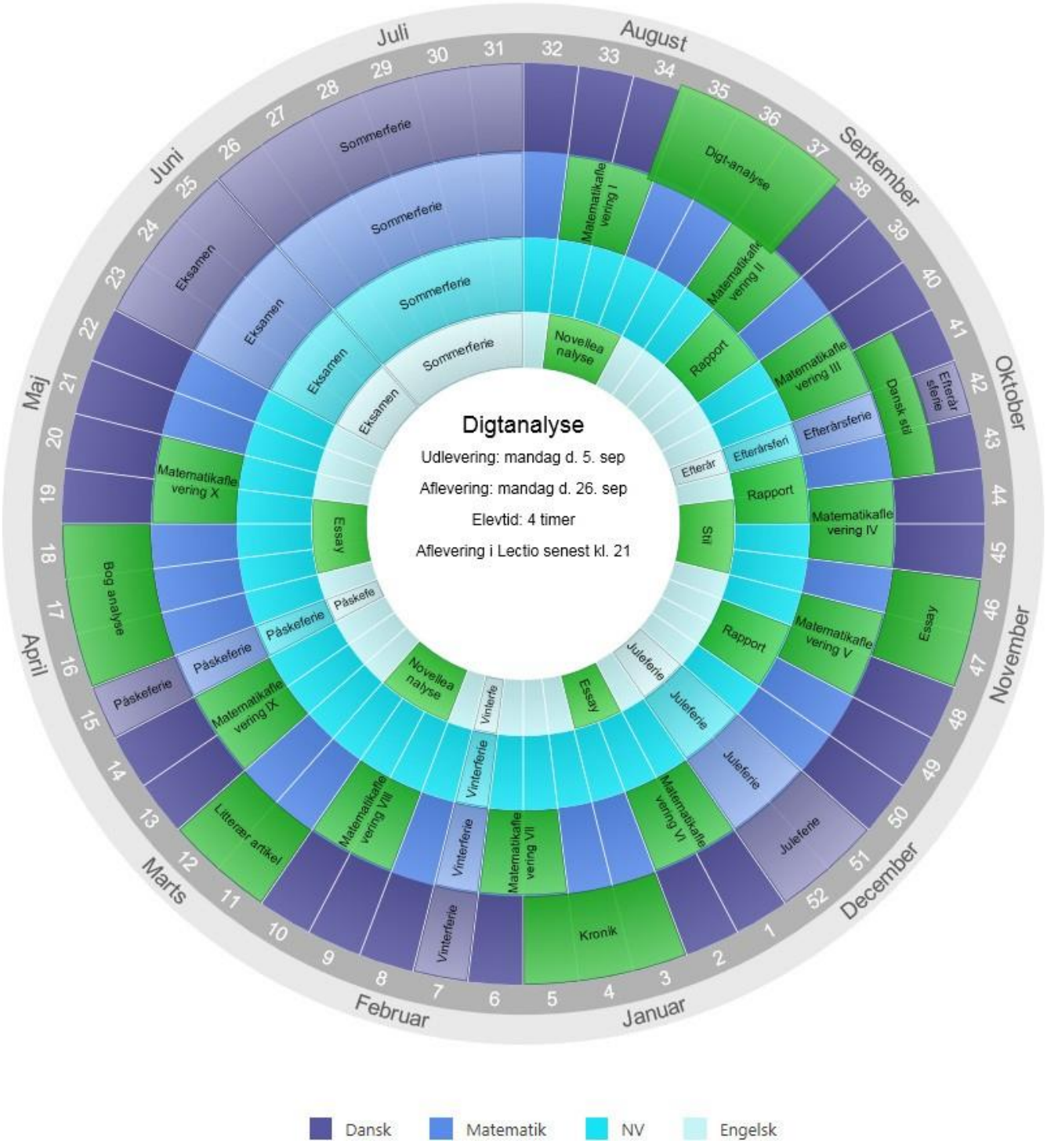
To konkrete modeller for udarbejdelse af et årshjul skitseres her, men kun kreativiteten sætter grænser! Hvis gymnasiet allerede har tradition for at lave årshjul, afleveringskalender eller lignende, kan gymnasiet bruge disse og tilpasse dem efter principperne beskrevet her.

Model 1: Årshjul fra plandisc.com

Der kan bruges et online-værktøj til udarbejdelse af et årshjul. Klassens årshjul oprettes digitalt på www.plandisc.com. En videoguide til oprettelse af et årshjul specifikt målrettet gymnasier kan ses på: https://youtu.be/tEnsI9C9DHY, og generelle videoguides til årshjulets funktioner mv. kan ses på: http://plandisc.com/da/faq/.

Kun lærerne (eller evt. kun teamlederen) har adgang til at ændre i årshjulet – det kan imidlertid være en god ide at lave så få ændringer som muligt for at aftalerne overholdes og elevernes overblik bevares. Hvis årshjulet ændres, er det vigtigt, at eleverne gøres opmærksomme på det med det samme, så de kan planlægge deres tid derefter.

Eksempel på et udfyldt årshjul fra plandisc.com for en fiktiv klasse:



Model 2: Årshjul i Excel-ark

Denne løsning er mere simpel: Et excel-ark oprettes og opbygges fx efter følgende model:

Fag	Aflevering	Elevtid	Uge 36	Uge 37	Uge 38
Dansk	…	10 timer	Udlevering: 5. september		Aflevering: 19. september
Matematik	…	5 timer			
NV	…	5 timer			Udlevering: 23. september

Excel-arket kan evt. opdeles i faner for perioder, der giver mening for hver enkel klasse. Det kunne fx være for 1 måned, 3 måneder eller 6 måneder ad gangen – igen for at skabe overblik for eleverne og undgå et uoverskueligt langt excel-ark med alle skoleårets uger i samme faneblad.

Mulige udfordringer og løsninger (uanset årshjulets format)

Udfordring: Lærerne vil gerne have mulighed for at justere og ændre i undervisningsplanen og afleveringer undervejs i skoleåret. Eksempelvis kunne et undervisningsforløb vise sig særligt spændende og udbytterigt for eleverne, og læreren kunne derfor have et ønske om at forlænge det og bygge videre på det.

Løsning: Klassens team koordinerer afleveringer for 1-3 måneder ad gangen, noterer det i det tomme årshjul og fortsætter sådan skoleåret ud. På den måde er der plads til tilpasninger i løbet af året uden, at årshjulet overtrædes, og eleverne mister overblikket. Ved denne løsning anbefales det, at der fastsættes klare datoer for, hvornår årshjulet opdateres, så eleverne kender den nye afleveringsplan i god tid og ved hvornår, de kan forvente en opdatering.

Udfordring: Elever i klassen har forskellige valgfag. Klassens team har koordineret afleveringer for klassens fælles fag, men nogle elever har afleveringer i et valgfag, der falder oven i disse.

Løsning: Der afholdes et koordineringsmøde med alle lærere, der underviser på første år.

Udfordring: Det kniber med at overholde årshjulet 1) for lærerne, 2) for eleverne.

Løsning: 1) Ledelsen tager en snak med lærerne om, hvilke barrierer der er for at overholde årshjulet, og hvordan ledelsen kan afhjælpe disse. Ledelsen kan evt. evaluere årshjulets funktion med lærerne efter de første 2-3 måneder for at se, hvilke tilpasninger der kunne være behov for. 2) Hvis eleverne ønsker at rykke de fastsatte deadlines, kan det være et udtryk for, at de ikke oplever at have tid nok til de enkelte afleveringer og derfor føler sig presset. Tag en snak med eleverne om, hvorfor de vil have ændret deadlines – og tilpas evt. årshjulet. Læg op til at eleverne overholder årshjulets deadlines, hvis det viser sig, at de egentlig har tid nok. I inspirationskataloget findes et oplæg om studieliv og studieteknik, som har til formål at lære eleverne at planlægge og prioritere deres tid.

Hvem kan involveres?

- Gymnasiets ledelse tager sammen med lærerrepræsentanter fra 1.g en beslutning om, hvilket system for årshjul gymnasiet skal bruge.
- Ledelsen støtter lærerne i at udarbejde og overholde årshjulet.
- Lærerteamet bag hver klasse planlægger og koordinerer afleveringer inkl. både udleverings- og afleveringsdatoer og forventet elevtid.
- Teamlederen/klasselæreren har ansvaret for at oprette og opdatere klassens årshjul og orientere elever om opdateringer.
- Alle lærere, der underviser på første år, er ansvarlige for implementering.
- Elever skal bruge årshjulet aktivt i deres tidsprioritering.

Hvad kræver det?

- Forberedelsestid/mødetid til koordinering og planlægning i lærerteamet.
- Evt. forberedelsestid for lærerne til at sætte sig ind i, hvordan man opretter og deler et årshjul (i det format som gymnasiet beslutter at anvende).
- Vedvarende overholdelse og implementering.

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif

Deadline senest kl. 21 for skriftlige afleveringer

Hvad?

Formål: At bidrage til længere og bedre søvn blandt eleverne ved at undgå, at de arbejder på afleveringer til sent ud på natten.

Kort beskrivelse af tiltaget: Gymnasiet indfører en regel om, at afleveringstidspunktet for skriftlige opgaver senest må sættes til fx kl. 21.00.

Hvorfor?

Mange gymnasieelever sover for lidt, har søvnproblemer og føler sig generet af træthed (1). Gymnasiet kan være med til at skabe hensigtsmæssige rammer, der mindsker risikoen for søvnproblemer og stress blandt eleverne. Alle elever har deres foretrukne måde at arbejde med afleveringer på – nogle foretrækker at være i god tid, andre arbejder bedst under pres. Ved at fastsætte en deadline fx kl. 21 sender gymnasiet et signal om, at det er vigtigt at få planlagt sin tid frem til en aflevering og lægge opgaverne fra sig i fornuftig tid ud på aftenen, så man kan få sin søvn.

Danske gymnasieelevers søvnvaner

Danske gymnasieelever har en gennemsnitlig nattesøvn på 7,2 timer.

Omkring 38% af danske gymnasieelever får aldrig eller næsten aldrig nok søvn til at føle sig udhvilet.

Omkring 24 % af danske gymnasieelever har følt sig meget generet af træthed inden for de seneste 14 dage.

UNG19 (1)

Hvordan?

Afleveringstidspunktet vedtages og kommunikeres til eleverne – både mundtligt i undervisningen eller ved en fællessamling, og skriftligt som deadline på den digitale aflevering af skriftlige opgaver i fx Lectio.

Mulig udfordring og løsning ved tiltaget

Udfordring:

Manglende overholdelse af den nye deadline fra

1. Elevernes side.
2. Lærernes side.

Løsning:

1. Dialog med eleverne om, hvad der ville virke for dem. Hvordan undgår lærere og elever sammen, at eleverne kommer alt for sent i seng eller bruger hele natten på afleveringer i stedet for at sove?
2. Ledelsen går i dialog med lærerne, om de barrierer de oplever for at implementere tiltaget.

Hvem kan involveres?

- Ledelse og lærere på første år vedtager reglen og kommunikerer den til eleverne.
- Alle lærere, der underviser på første år, er ansvarlige for implementering.
- Ledelse, lærere og repræsentanter for eleverne kan evt. tage et statusmøde undervejs om, hvordan tiltaget fungerer – skal tiltaget justeres for at give mening for alle?

Hvad kræver det?

- At aftalen vedtages og overholdes.

Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif

Reducere omfanget af karakterer

Karakterer fylder meget i gymnasiet og er en vigtig del af gymnasiernes kvalitetssikringssystem. De er et redskab til at vurdere elevernes faglige præstationer på tværs af gymnasier og andre uddannelser, og de fungerer som et pejlemærke for eleverne om, hvor deres faglige niveau ligger, og hvilke muligheder de vil have fremover i uddannelsessystemet.

Rigtig mange gymnasieelever bliver stressede af karaktergivning. Der hersker et stort karakterpres blandt danske gymnasieelever, som både stammer fra elevernes forventninger til sig selv og fra omgivelsernes og samfundets forventninger til de unge. Karakterpresset kan skabe en indbyrdes konkurrence mellem eleverne og sætte et negativt præg på gymnasie- og klassemiljøet (1).

Forskningsgruppen foreslår, at gymnasiet **reducerer omfanget af karakterer** som løbende evaluering af førsteårseleverne.

Gymnasier er forpligtede til at give standpunktskarakterer og årskarakterer til eleverne. Uddannelsesbekendtgørelserne giver imidlertid relativt frie rammer for gymnasierne til selv at beslutte, hvordan og hvor ofte de vil give karakterer som en del af den **løbende evaluering** – dvs. karaktergivning i forbindelse med afleveringer, tests, fremlæggelser og lignende.

Karakterernes betydning for gymnasieelever

54 % af danske gymnasieelever angiver, at karakterer spiller en stor rolle for dem, og 31 % angiver, at karaktererne spiller en meget stor rolle.

Ungdomsprofilen 2014 (5)

Forsøg med færre karakterer i gymnasiet

Der har kørt flere projekter og forsøg med at reducere antallet af karakterer, fx gennemgik en 1.g klasse på Øregård Gymnasium i skoleåret 2015/2016 et forløb uden standpunktskarakterer eller karakterer for skriftlige opgaver i ikke-afsluttende fag. Klassens elever modtog evaluering og feedback i stedet. Forsøget gav rigtig gode resultater i forhold til trivsel, motivation og lyst til at lære (2).

Reducering i antallet af karakterer kan ske i forskelligt omfang, fx kan der arbejdes med feedback og evaluering af ”formativ” karakter på afleveringer, tests, fremlæggelser og lignende. ”Formativ evaluering” er et begreb, der dækker over konstruktiv og fremadrettet feedback af mundtlig eller skriftlig karakter, der skal understøtte elevens faglige udvikling. ”Summativ evaluering” er modstykket, som ofte blot dækker over en karakter – et slutresultat, der ikke lægger op til udvikling og videre læringsproces. Formativ evaluering kan suppleres med karakterer eller erstatte dem helt. Nogle elever vil måske efterlyse karakterer for at få et indtryk af, hvilket niveau de befinder sig på, mens andre elever vil opleve det som en lettelse at få en pause fra karakterræset. Se også Danmarks Evalueringsinstituts fire bud på, hvordan der kan skabes bedre rammer for karaktergivning på gymnasierne i boksen på næste side.

Fire bud på hvordan man kan skabe en bedre læringskultur i gymnasiet

Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) har udført en undersøgelse, der sætter fokus på forholdet mellem karakterer og læring på de gymnasiale uddannelser. Forfatterne bag undersøgelsen kommer med fire bud på, hvordan man kan skabe en bedre læringskultur i gymnasiet, der skaber et bedre samspil mellem læring og karaktergivning – til gavn for både elever og lærere.

1. Tydeliggør bedømmelseskriterier
EVA anbefaler, at lærerne sætter fokus på synlig bedømmelse. Tydelige bedømmelseskriterier vil bidrage til, at karakterer i højere grad kan fungere som et retvisende pejlemærke for eleverne. Lærerne kan arbejde med at synliggøre den faglige bedømmelse ved at oversætte fagets læringsmål i dialog med eleverne og inddrage eleverne i bedømmelsesprocessen, fx ved at lade dem bedømme egne eller anonyme opgaver. Det bidrager til at synliggøre læring for eleverne, når læreren sammen med eleverne sætter ord på målene for, hvad eleverne skal lære, og hvornår de har lært det.

2. Adskil øverum og prøverum
Det er vigtigt for eleverne, at der er forskel på, hvornår de ”øver sig”, og hvornår de bliver bedømt i undervisningen. En metode til at tydeliggøre bedømmelseskriterier over for eleverne er en klar adskillelse af, hvornår eleverne befinder sig i et øverum, og hvornår de befinder sig i et prøverum. Det kan samtidig være med til at understrege over for eleverne, at undervisningen overvejende er et læringsrum. Det kan skabe et mere trygt læringsmiljø, hvor eleverne i højere grad tør deltage, stille spørgsmål og fejle for på den måde at blive klogere.

3. Brug flere feedbackformer
EVA anbefaler, at karakterer ikke står alene, når det handler om at understøtte elevernes læring, men får følgeskab af formativ feedback. Feedbacken skal ikke kun have form som ”karaktersamtaler” og centrere sig om tal, men skal snarere give plads til refleksioner om, hvad eleverne skal lære, hvordan de skal lære det, og hvordan deres progression er. Det er vigtigt, at lærere og elever arbejder med at udvikle et fælles sprog omkring læring og andre feedbackformer, så lærere og elever kan tale om elevernes videre læring uden, at det koncentrerer sig om karakterer.

4. Skab plads til fælles drøftelse af praksis
Når lærerne diskuterer karaktergivning med hinanden, foregår det ofte i uformelle sammenhænge, fx over frokostbordet. Lærerne efterspørger fælles drøftelser af praksis for karaktergivning og peger på, at fælles bedømmelsessituationer med kollegaer rykker. EVA anbefaler, at rektorer sætter systematisk fokus på det at give karakterer – frem for blot de afgivne karakterer – og at rektorerne skaber tid og rum til, at lærerne kan have fælles drøftelser om karaktergivning.

(3) (4)

Elever om karakterer, karakterpres og konkurrencekultur i gymnasiet

”Jeg rækker aldrig hånden op i undervisningen fordi der sidder nogle i min klasse, som er sindssygt dygtige. Ikke fordi jeg ikke er dygtig, men jeg har ikke lyst til at risikere at sige noget forkert, for man har haft episoder, hvor man har sagt noget forkert. Først fordi man føler sig ydmyget, for det andet fordi man har tanken om at ’åh nej, river det her mig en karakter ned?’”

– Elev i 1.g om konsekvenser af karakterpresset.

”Ja, det der med stress, det bunder også bare i at vi hele tiden hører, at vi skal klare det så godt som muligt, have de bedste karakterer. Når man hører det hele tiden, så bliver man stresset og konkurrerer. Jeg synes, at man mister glæden ved at gå i gymnasiet. Glæden der skulle have været i et uddannelsessystem, den er bare væk. Man kan selvfølgelig have det sjovt og der er sociale arrangementer. Men rent undervisningsmæssigt er der kommet alt for meget fokus på karakter.”

– Elev i 1.g om konsekvenser af karakterpresset.

”Hvis det er dårlige kommentarer, virker det ikke lige så voldsomt, som hvis det er en dårlig karakter.”

– Elev i 1.g om at få kommentarer som feedback på opgaver i stedet for karakterer.

”Det er rart at stræbe efter noget, men det er også rigtig godt at der er mindre konkurrence. […] Folk kigger meget på karakterne i stedet for at kigge på den kommentar de så har fået, hvilket er rigtig ærgerligt.”

– Elev i 1.g om at få kommentarer som feedback på opgaver.

”Det havde jeg på min gamle skole […]. Og jeg har altid syntes, at det fungerede vildt godt. Der er ikke rigtig nogen konkurrence om, hvem der har fået den højeste karakter. Så jeg synes, at det fungerer meget fint.”

– Elev i 1.g om at ikke at få karakterer.

”[…] noget af det der stresser mig allermest er, at min klasse ikke vil supporte min uddannelse, fordi de er bange for, at det går ud over deres egen. Jeg var på tur i 10 dage og spurgte min klasse om jeg måtte få nogle noter, så jeg havde samme udgangspunkt som de andre, når jeg kom hjem fra rejsen. Det måtte jeg ikke, for de følte sig truet. Hvis jeg får en højere karakter, kan det være de får en lavere. Det skaber en syg konkurrencemind, og det er i hvert fald noget, der stresser de fleste mennesker.”

– Elev i 1.g om karakterpresset og den hårde interne konkurrence om karaktererne.

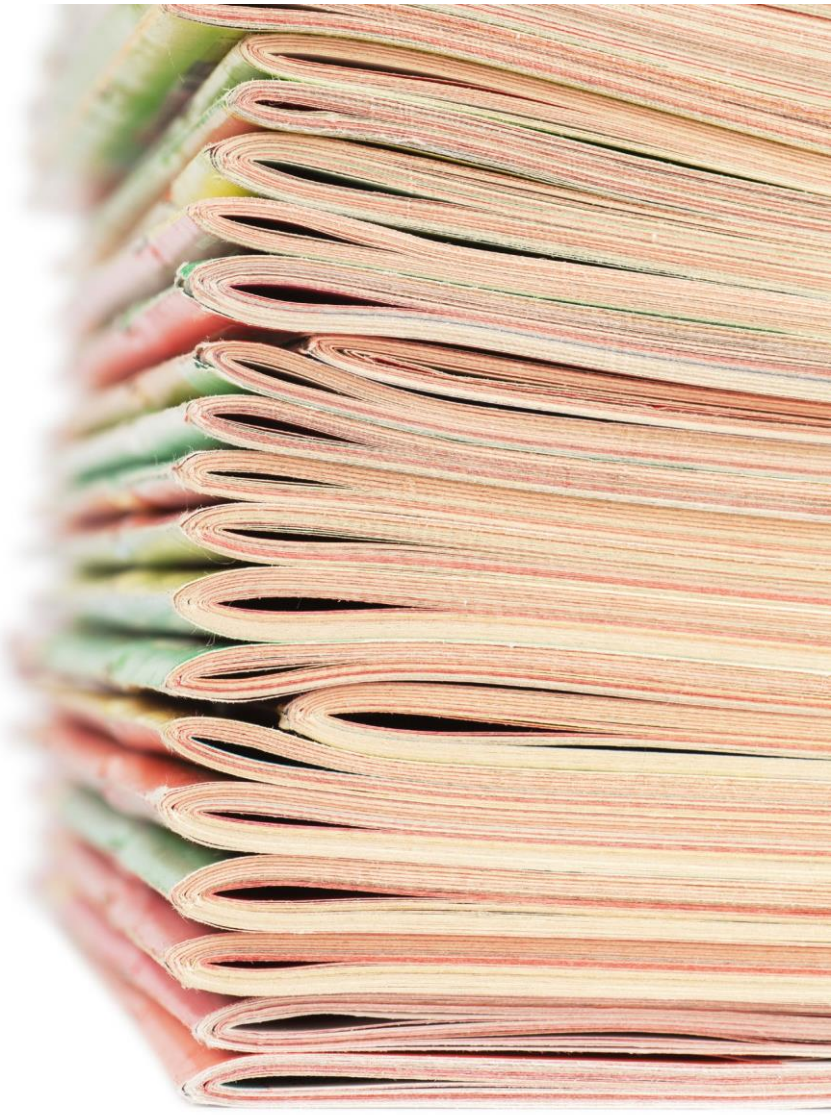
Referencer

1. Nielsen AM & Lagermann LC. Stress i gymnasiet - hvad der stresser gymnasielever, og hvordan forebyggelse og behandling virker med ’Åben og Rolig for Unge’. DPU, Aarhus Universitet, 2017.
2. Øregård Gymnasium. Hentet d. 21. juli 2020 fra https://www.oregard.dk/undervisning/karakterfrihed/
3. Danmarks Evalueringsinstitut. Hentet d. 21. juli 2020 fra https://www.eva.dk/ungdomsuddannelse/4-veje-bedre-laeringskultur-gymnasiet
4. Danmarks Evalueringsinstitut. Karaktergivning i gymnasiet – en undersøgelse af, hvordan lærere giver karakterer, og hvordan karakterer påvirker elevers tilgang til læring. Rosendahls, 2016. Rapporten kan hentes her: https://www.eva.dk/ungdomsuddannelse/karaktergivning-gymnasiet
5. Bendtsen P, Mikkelsen SS, Tolstrup J. Ungdomsprofilen 2014. Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2015. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif.

Færre nye afleveringer

Omfanget af skriftlige afleveringer og dag-til-dag lektier kan virke uoverskueligt for gymnasieelever, særligt når man er ny i 1.g og for første gang stifter bekendtskab med, hvad det vil sige at gå i gymnasiet.

En mulighed for at gøre arbejdet med afleveringer mere overskueligt og mindre stressende for eleverne er at reducere antallet af nye opgaver.
I stedet kan man lade eleverne arbejde med den samme opgaveformulering til aflevering af flere omgange. Tanken er, at der fra gang til gang gives mundtlig eller skriftlig feedback (igen med brug af principperne fra den ”formative evaluering” som omtalt under tiltaget om reducering af omfanget af karakterer). Eleverne kan arbejde videre med feedbacken til den næste afleveringsfrist og indarbejde den i det tidligere afleverede materiale med henblik på forbedring og udvikling. Eleverne kan derved koncentrere sig om og fordybe sig i et emne over længere tid frem for konstant at skulle sætte sig ind i nyt stof.



SOL

4. BEVÆGELSE

– tiltag, der fremmer regelmæssig bevægelse før, under og efter skoletid

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Bevægelse i undervisningen: Aktive pauser

Hvad?

Formål: At få gymnasieelever til at sidde mindre ned i løbet af skoledagen.

Kort beskrivelse af tiltaget: Lærere og elever implementerer i samarbejde aktive pauser i løbet af alle skoledage i mindst 15 minutter om dagen. De aktive pauser integreres i undervisningstiden eller i de korte pauser undervejs i modulerne. De 15 minutter må gerne være fordelt over en hel skoledag – fx 3 x 5 minutter.

Begrebsafklaring

Brain breaks, power pauser, bevægelse integreret i undervisningen, aktiv undervisning, aktive pauser …
Der findes en lang række begreber, der dækker over forskellige bevægelsesaktiviteter, som er integreret i hverdagen og skolelivet. Aktiviteterne kan have forskellige formål, eksempelvis at få pulsen op, at understøtte den faglige læring, at styrke det sociale fællesskab eller blot at skabe et anderledes afbræk. I en go' Bgym' anvendes betegnelsen *aktive pauser.* Formålet med disse pauser er at øge elevernes energiniveau ved at mindske og afbryde den tid, eleverne sidder stille i løbet af dagen.

Hvad forstås der ved aktive pauser i en go' Bgym'?
Med aktive pauser menes der dels *pauser fra den stillesiddende tid i klasselokalet* og dels *pauser fra selve undervisningen,* dvs. de korte pauser mellem modulerne – ikke de længere frikvarterer.
En aktiv pause kan dels tage form som en aktivitet, der kan foregå i pausen mellem modulerne eller i en kort pause i løbet af et modul, og dels som øvelser, der integreres i selve undervisningssituationen.

Hvorfor?

Ved overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse dropper mange unge sportsaktiviteter i fritiden. En af de primære forklaringer på de unges faldende idrætsdeltagelse er mangel på tid (1).

I gymnasiet tilbringer de unge længere tid i skolen, og lektier og afleveringer fylder mere. Gymnasieelever sidder gennemsnitligt ned i 8,2 timer om dagen (2). Det er således oplagt at forbedre de unges muligheder for at bevæge sig ved at integrere mere bevægelse i løbet af skoledagen.

Udover de helbredsmæssige gevinster ved fysisk aktivitet, giver aktive pauser god energi i klasseværelset og booster motivationen hos både elever og lærere (3). Alle former for bevægelsesaktiviteter (både i og udenfor undervisningen) forbedrer elevernes forudsætninger for læring og trivsel (4). Forskning viser, at man koncentrerer sig bedst 20-25 minutter ad gangen, derfor kan det være en god idé med en aktiv pause midt i et modul.

Elever i 1.g om at være stillesiddende i gymnasiet

”Stillesiddende undervisning – man bliver så sløv af det!”

”Man sidder meget stille i løbet af en dag, man kunne godt indføre nogle flere aktiviteter”

”Jeg synes også det her med en stillesiddende hverdag, vi sidder rigtig meget stille. Nu har vi heller ikke idræt, men inde i klassen sidder vi meget stille, vi laver aldrig noget, hvor man lige skal rejse sig op (…) vi sidder meget stille, og man kan godt blive lidt træt.”

”Man sidder ned hele dagen. Det er kedeligt og på ingen måde sundt.”

”(…) jeg faldt i søvn et par gange (til et foredrag), for vi sad bare i to timer eller halvanden time. Det var ikke fordi, det ikke var spændende, det er bare det der med, at man skal sidde stille i så lang tid, det tog bare på livsenergien.”

”Man bliver udmattet, når man går i skole, synes jeg, når man sidder stille så meget. Man bliver meget træt i kroppen og i hovedet.”

Elever i 1.g om bevægelse i undervisningen

”Vores lærer siger nogle gange, når vi er ved at falde helt sammen, at vi lige skal op og stå og klappe hinanden i hænderne. Det er et meget sjovt tiltag. Det gør ikke noget. Man får lige lidt frisk luft til hovedet.”

”Hvis det er noget, man skal komme til efter skole, er det endnu værre, det gider man ikke, så vil man hellere hjem og lave sine afleveringer. Det skulle være en del af undervisningen, for at det kunne lade sig gøre.”

”Engang havde vi en lærer, der sagde, at vi skulle rejse os op engang i mellem (…) Jeg synes, det var vildt irriterende. Men jeg kan godt se, at det havde en indvirkning på vores koncentrationsevne, at vi sådan lige bliver vækket. For det er ofte, at man sådan falder hen.”

Hvordan?

Hver klasse gennemfører minimum 15 minutters bevægelse i løbet af hver skoledag. De 15 minutter kan fordeles frit i løbet af dagen, fx som 3 x 5 minutters øvelser. Samlet må aktivitetspauserne i løbet af en skoledag naturligvis gerne vare mere end 15 minutter. Jo mere bevægelse, jo bedre. Aktiviteterne kan finde sted i klasselokalet, på gange, fællesarealer eller udendørs – alt efter hvad der foretrækkes og giver mening i den specifikke undervisningssituation. De fleste aktiviteter, der foreslås i det følgende, kan foregå i klasselokalet eller udenfor (fx en kort gåtur). Alle aktiviteter kan afvikles nemt og spontant.

Hvem kan involveres?
Ledelse, lærere og elever har i fællesskab ansvaret for, at hver klasse får gennemført aktive pauser af samlet minimum 15 minutters varighed over en hel dag.

- **Elever:** For at sikre den størst mulige motivation hos eleverne bestemmes indholdet af de aktive pauser primært af eleverne. Eleverne kan bedre end lærere, der underviser forskellige klasser på skift, holde øje med om klassen får gennemført de 15 minutters anbefalede aktive pauser i løbet af skoledagen. Der kan fx laves en rotationsordning, hvor eleverne på skift har ansvaret for de aktive pauser. Hver klasse kan evt. lave sin egen liste/ idebank/idekasse med klassens yndlingsaktiviteter.
- **Lærere:** Lærerne har ansvaret for at skabe mulighed for, at de aktive pauser kan gennemføres. Ofte vil læreren med sit pædagogiske/didaktiske overblik kunne vurdere, hvornår det er hensigtsmæssigt med en aktiv pause. I nogle tilfælde kan der også være behov for, at læreren kommer med et forslag til en aktivitet.
- **Ledelse:** Ledelsen skal bakke op om de aktive pauser og anerkende lærernes og elevernes prioritering af de aktive pauser.

Eksempler på og inspiration til aktiviteter
For mange gymnasielærere er aktive pauser og bevægelse en naturlig del af en varieret og inspirerende undervisning. For andre lærere falder det ikke lige så naturligt at inddrage bevægelsesaktiviteter i undervisningen. Der er dog mange muligheder for at integrere bevægelse i undervisningen uden at det nødvendigvis skal udmønte sig i vilde kropslige udfoldelser, der kan opleves mere eller mindre grænseoverskridende af elever og lærere. En aktiv pause kan indeholde alt fra en leg til en fem-minutters udendørs gåtur. Korte aktive pauser kræver ikke nødvendigvis meget plads og mange rekvisitter.

Herunder følger forskellige eksempler på aktiviteter, som kan anvendes direkte eller tjene som inspiration til, hvordan aktive pauser kan inddrages i skoledagen.

I det følgende skelnes der mellem **brain breaks**, og **øvelser der kan integreres i undervisningen**:

- **Brain breaks** er øvelser, der afbryder undervisningen.
- **Øvelser, der kan integreres i undervisningen,** er øvelser, der let kan indgå i undervisningssituationen og ikke kræver afbrydelse af det, der er i gang.

Ud over eksemplerne, der præsenteres her i kataloget, kan eleverne få ideer til aktiviteter, der kan indgå som aktive pauser i undervisningen, ved at gymnasiet vælger at afholde Young & Active innovationsworkshoppen, som beskrives længere nede. Sådanne idéer er selvfølgelig mere end velkomne i dette tiltag. Vi opfordrer til, at eleverne finder på nye ting og prøver idéerne af, så der skabes variation i de aktive pauser, der gennemføres i skoleåret.

Brain breaks

Gruppen af universitetsstuderende, der står bag Young & Active innovationsworkshoppen (Bgym' buddies), har udviklet seks forslag til aktiviteter, som alle kan laves på få minutter i klasseværelset uden ekstra rekvisitter (og ikke mindst med garanti for et godt grin). Beskrivelsen af de seks aktiviteter kan ses i slutningen af denne beskrivelse. Andre idéer til aktive pauser og brain breaks kan findes på Young & Active hjemmesiden:
https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi

Øvelser integreret i undervisningen

Der findes mange simple måder, hvorpå man kan integrere bevægelse i undervisningen, fx:

Walk-and-talk øvelser
En kort gåtur udenfor som kan have et fagligt eller socialt formål. Måske skal man ud og se, hente eller indsamle noget som en del af undervisningen. En lille gruppe-diskussion kan også afvikles gående. En walk-and-talk øvelse kan med fordel også bruges som brain break – hvor snakken ikke har et fagligt fokus.

Stående gruppearbejde
Gruppearbejdet i klassen kan foregå stående en gang imellem i stedet for, at gruppen sidder rundt om et bord. Brug gerne gymnasiets fælles- og udendørsarealer.

Klassediskussion, hvor en bold kastes rundt
Når et emne diskuteres i klassen, kan der kastes en bold rundt til den, der har ordet. Klassen kan eventuelt stå op i en cirkel – så reduceres den stillesiddende tid samtidig for alle.

Stående applaus efter mundtlige elevoplæg
Klassen kan indføre stående applaus hver gang en klassekammerat eller en gruppe har lavet en fremlæggelse på klassen. Alle kommer op at stå, og der skabes en god stemning i klassen.

Links til øvrige brain breaks og øvelser, der kan integreres i undervisningen

Se fx:

- http://voff.dk/Vaerktoejskassen-Bevaegelse-i-undervisningen.php
- https://skoleidraet.dk/saetskolenibevaegelse/forside/
- http://trivselogbevægelse.dk/index.php/brain-breaks/
- http://www.dansetid.dk

Læringsunderstøttende bevægelse er tænkt ind i alle modulerne i en go' Bgym' undervisningsmateriale. Se undervisningsmaterialet på https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi under menupunktet "Fra forskning til praksis".

Mulige udfordringer og løsninger

Udfordring: Lærerne synes ikke, at der er tid til aktive pauser i netop *deres* time/modul.

Løsning: Lærerne må aftale indbyrdes og indgå faste aftaler om, hvornår de aktive pauser skal ligge. Ledelsen giver en fælles besked om, at de aktive pauser skal prioriteres.

Udfordring: Skemaet skifter fra dag til dag, og klassens elever har forskellige valgfag i løbet af dagen. Derfor er det umuligt at planlægge 15 minutters aktiv pause.

Løsning: De aktive pauser lægges fx i dansk, historie eller andre fælles fag, hvor hele klassen er samlet. Hvis klassen kun har et fag sammen i løbet af dagen, gennemføres så vidt muligt 2 eller 3 gange 5 minutter i samme modul. Det kan også tilstræbes, at bevægelse tænkes ind i de fleste fag – så er der større sandsynlighed for, at hver elev kommer op at stå i løbet af dagen.

Udfordring: Det kan virke urealistisk at skulle finde på og gennemføre aktiviteter på 5 minutter!

Løsning: Find inspiration her i materialet. Der findes rigtig mange små øvelser, der kan gennemføres på kort tid, som ikke kræver rekvisitter og lang forberedelsestid. En aktiv pause behøver ikke at være en rundboldkamp. Find også gerne inspiration hos de øvrige lærere og klasser. Lav evt. en kasse i hver klasse, hvor elever og lærere kan trække en idé til aktive pauser. Elever og lærere kan efterhånden, som de får nye ideer putte dem i kassen, så idesamlingen og dermed variationen i aktive pauser vokser med tiden.

Referencer

1. Pilgaard M 2012. “Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv [Teenagers’ Participation in Sports and Exercise in Modern Everyday Life].” Scandinavian Sport Studies Forum 3: 71–95.
2. Bendtsen P, Mikkelsen SS, Tolstrup J. Ungdomsprofilen 2014. Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2015. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif
3. Rapport: Forsøg med læring i bevægelse. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/rich/forskning/projekter/forsoeg+med+laering+i+bevaegelse
4. Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard K, Roos E, von Seelen J. Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2016: 1-124.

Beskrivelser af ”Bgym’ buddy aktiviteter” som kan bruges som aktive pauser (brain breaks)

Ninja

Klassen stiller sig i en cirkel og fremfører en ninja positur. Eleverne skiftes til at være ninja. Det handler for ninjaen om at slå på en anden elevs hånd, hvorefter eleven har mistet
et liv, hvis hånden rammes. Derefter skal hånden om bag ryggen. Når elevens anden hånd rammes, er eleven ude. Ninjaen skal stivne i den position vedkommende havner i, når han/hun har forsøgt at slå på en hånd. Man må kun bevæge sig og skifte sin ninja position, hvis en klassekammerat prøver at slå ud efter ens hånd, eller hvis man selv er ninja.

Bjørn, Ninja, Jæger

Eleverne stiller sig parvis ryg mod ryg. Sammen råber klassen Bjørn, Ninja, Jæger, hvorefter eleverne vender sig mod hinanden og laver enten Bjørn, Ninja eller Jæger.
Bjørnen spiser Ninjaen
Jægeren skyder Bjørnen
Ninjaen dræber Jægeren
Højlydte vindere og tabere: Taber man, er man naturligvis super ked af det, og vinder man, er man naturligvis overlykkelig – og det gør man klassen opmærksom på med kropslige og mundtlige udbrud. Derefter finder hver elev sammen med en klassekammerat, der også er enten super ked af det eller super glad og gentager legen.

Kyllingelår

Eleverne stiller sig i en cirkel, skulder mod skulder og synger sangen:

Melodi: *"The fast food song by the fast food rockers"* (omkvæd)

Kyllingelår, Kyllingelår
Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår
Kyllingelår, Kyllingelår
Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår
SALAMI, SALAMI
Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår
SALAMI, SALAMI
Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår

Klassen bevæger sig således, når der synges: Kyllingelår = klappe personen til højre på låret. Pille rejer = kilde personen til højre under hagen. Salami = klappe sig selv på maven.

Klassen synger sangen hurtigere og hurtigere og bevæger sig derved også hurtigere og hurtigere.

Sand/vand

Eleverne stiller sig i en cirkel eller på linje afhængigt af, hvor stor klassen er. En fra klassen udnævnes som opråber og fortæller sine klassekammerater, hvad de skal gøre.

Når man starter, står alle deltagerne på sand. Hvis opråberen råber vand, mens man står i sand, skal deltagerne hoppe ud i vandet (frem). Står deltagerne i vandet, og der råbes sand, skal de hoppe tilbage i sandet (tilbage).
Hvis deltagerne står i sand, og der råbes sand, skal de blive stående. Dette samme gælder, når der råbes vand, og de står i vandet.

Hvis en elev hopper forkert eller blive stående, når alle i virkeligheden skal hoppe, udgår eleven af legen. Legen fortsætter, indtil der ikke er flere deltagere.

Balance battle

Deltagerne stiller sig overfor hinanden med cirka en skulderbredes afstand mellem fødderne. Fødderne må ikke flyttes.
Begge deltagere tager hænderne op i brysthøjde.

Nu gælder det om at få den anden ud af balance, mens man kun må skubbe på hinandens hænder. Man taber, når man flytter foden.

Klappeleg

Deltagerne stiller sig parvis over for hinanden. En fra klassen udnævnes som opråber og giver ordrer til resten af klassen. Ordrerne er som følger:

- Når opråberen råber 1, klapper parret deres højre hånd mod hinanden.
- Når opråberen råber 2, klapper parret deres venstre hånd mod hinanden.
- Når opråberen råber 3, klapper parret begge deres hænder mod hinanden.
- Når opråberen råber 4, sparker parret deres højre fod mod hinanden.
- Når opråberen råber 5, sparker parret deres venstre fod mod hinanden.
- Når opråberen råber 6, sparker parret begge deres fødder mod hinanden.

Opråberen skifter imellem de forskellige tal og kan øge tempoet efter ønske.

Young & Active: Innovationsworkshop, aktiviteter og en bæredygtig bevægelseskultur

Hvad?

Formål: At fremme en bæredygtig bevægelseskultur på gymnasiet, der støtter op om regelmæssig *bevægelse* og sociale *fællesskaber* blandt gymnasieelever.

Bevægelse bredt forstået

Målet med Young & Active er at fremme en inkluderende og engagerende bevægelseskultur, hvor alle elever på de gymnasiale ungdomsuddannelser har lyst til, og mulighed for at bevæge sig. Bevægelse forstås bredt og handler ikke alene om at få pulsen op, men også i høj grad om at have det sjovt med sine kammerater og få mere energi i hverdagen.

Kort beskrivelse af tiltaget: Med støtte fra gymnasiets lærere afholder anden- og tredjeårselever Young & Active innovationsworkshoppen for førsteårseleverne i starten af skoleåret. I løbet af workshoppen udvikler eleverne fællesskabs- og bevægelsesfremmende aktiviteter til deres gymnasium.

Efter workshoppen er det vigtigt, at gymnasiet støtter op om:

1. at eleverne får igangsat de idéer til aktiviteter, der opstår på Young & Active innovationsworkshoppen.
2. at der skabes en bæredygtig bevægelseskultur på gymnasiet, der kommer fremtidige elever til gode.

Kort om Young & Active workshoppen

Gennem en ung-til-ung innovationsworkshop fordelt på to workshopdage á 90 minutter, bliver eleverne inspireret til at udvikle og igangsætte aktiviteter med fokus på bevægelse og fællesskab.

Young & Active er udviklet som et initiativ, der kan bidrage til at skabe fællesskab blandt de nye 1.g-elever og skabe medbestemmelse i forhold til, hvilke aktiviteter de gerne vil have på deres gymnasie. Workshoppen bygger på en elevinddragende proces, hvor eleverne har mulighed for at komme med egne input til, hvad der skal ske på deres gymnasium. Gennem Young & Active workshoppen vil eleverne dermed have mulighed for at arbejde med egne ideer og tanker til, hvad de tænker er fællesskabende bevægelse samt hvad der kan gøre deres gymnasietid bedre.

Vedvarende udvikling af konceptet

Young & Active er udviklet over en flerårig periode som en del af forskningsprojektet en go' Bgym'. De 15 gymnasier, som deltog i forskningsprojektet en go' Bgym', fik tilbud om at få afholdt en innovationsworkshop på gymnasiet i starten af hvert skoleår over en treårig periode. Workshoppen var målrettet førsteårselever og blev faciliteret af universitetsstuderende specialiseret i idégenerering og innovation inden for idræt og sundhed. Konceptet er efterfølgende blevet tilpasset på baggrund af tilbagemeldinger fra elever og kontaktpersoner på deltagende gymnasier, samt forskningsgruppens egne erfaringer.

På Young & Actives hjemmeside kan der findes materiale til, hvordan konceptet afholdes og implementeres uden projektgruppens involvering, så ungdomsuddannelserne selv kan afholde og facilitere workshopsene:
https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi

Hvorfor?

Gymnasieelever bevæger sig ikke nok
En stor del af danske gymnasieelever lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktive mindst en time dagligt (1). Ved overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse såsom gymnasiet dropper mange unge sportsaktiviteter i fritiden. En af de primære forklaringer på de unges faldende idrætsdeltagelse er mangel på tid (2). I gymnasiet tilbringer de unge længere tid på skolen, og lektier, fritidsjob, venner og fester fylder mere end det gjorde i folkeskolen. Derudover oplever mange unge, at de organiserede idrætstilbud på og udenfor gymnasiet primært retter sig mod eliteidrætsudøvere.

Gymnasieelever og fysisk aktivitet

Omkring 60 % af danske gymnasieelever dyrker energisk fysisk aktivitet mindre end 4 timer om ugen.

Ungdomsprofilen 2014 (1)

Rammer for bevægelse
Rammerne for at bevæge sig er meget forskellige på gymnasier. På nogle gymnasier kommer mange elever langvejs fra og har derfor ikke mulighed for at cykle til og fra gymnasiet eller at blive på gymnasiet efter skoletid, da bussen kun kører få gange om eftermiddagen. Andre gymnasier har ikke en idrætshal eller udendørs sportsarealer og er dermed afhængige af, at de kan låne en sportshal i lokalområdet. Det er derfor vigtigt, at tilbud om aktiviteter er skræddersyet til hvert enkelte gymnasiums fysiske rammer.

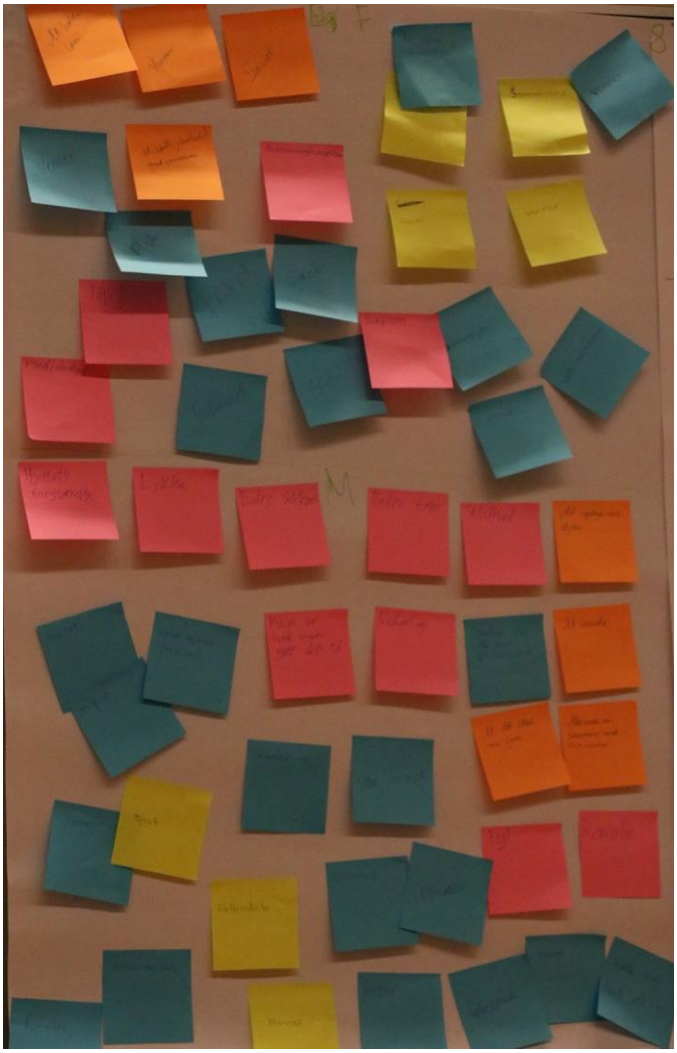
Elever i 1.g om ikke at have tid til sport og fysisk aktivitet i fritiden

”Nu er jeg for eksempel startet i fitness, men jeg føler bare ikke, at jeg sådan rigtig har tid til at tage derned. Fordi når jeg kommer hjem her kl. 16, så vil jeg jo gerne lige nå hjem og lave lektier og spise med min familie.”

”Jeg har gået til fodbold i lang tid, men det synes jeg ikke lige passer særlig godt sammen med skole og venner. Jeg følte ikke rigtig, jeg havde tid til det.”

Elev i 1.g om aktiviteter og fællesskab

”Hvis det skulle være noget motion, kunne det være man kunne forbinde det sociale med motion, ligesom i USA på college. Så der var et tilbud om at spille fodbold, eller der var en løbeklub.”



Hvordan?

Forskningsgruppen, der står bag Young & Active innovationsworkshoppen, har udviklet en implementeringsguide, der beskriver, hvordan innovationsworkshoppen kan planlægges, afvikles og implementeres.

Implementeringsguiden kan findes på projektets hjemmeside: https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi

Guiden indeholder informationer om Young & Actives bærende principper, forslag til planlægningen af workshoppen, hvordan workshoppen tænkes afviklet og hvordan ideerne, der generes på workshoppen kan implementeres på gymnasierne. Desuden bliver det beskrevet hvilke aktører, der kan involveres i de forskellige trin for at støtte udviklingen af en varig bevægelseskultur på gymnasier.

På Young & Actives hjemmeside kan al materiale, der er nødvendig for afholdelse af workshoppen, downloades:

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi/kom_godt_igang/materialer

Her kan man bl.a. finde:

- En drejebog der udførligt beskriver, hvordan gennemførsel af innovationsworkshoppen kan foregå.
- Powerpoints til workshop dag 1 og 2 der understøtter formidlingen af workshoppens formål og facilitering
- Aktivitetshæfte med bevægelsesaktiviteter der kan anvendes under workshoppen
- De 6 bud – et pædagogisk værktøj der hjælper med at skabe den rette stemning og indstilling til workshoppen
- Idéark til at hjælpe eleverne med at konkretisere deres idéer til aktiviteter
- Overbliksark til at hjælpe eleverne realisere deres aktiviteter

Referencer

1. Bendtsen P, Mikkelsen SS, Tolstrup J. Ungdomsprofilen 2014. Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2015. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif
2. Pilgaard M 2012. “Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv [Teenagers’ Participation in Sports and Exercise in Modern Everyday Life].” *Scandinavian Sport Studies Forum* 3: 71–95.

5. MAD OG MÅLTIDER

– tiltag, der øger adgangen til sund mad og måltider

Adgang til sund mad og måltider: en go' Bgym's kantineindsats

Hvad?

Formål: At øge elevernes adgang til sund morgenmad, frokost og mellemmåltider i gymnasiet.

Kort beskrivelse af tiltaget: i en go' Bgym's kantineindsats fik gymnasiets kantineleder besøg af en professionel kantinekonsulent. Med udgangspunkt i den enkelte kantines ressourcer og elevers ønsker kom konsulenten med forslag til ændringer, der kunne resultere i et sundere udbud – til gavn for hele gymnasiet, både elever og personale.

Hvorfor?

En femtedel af danske gymnasieelever spiser sjældent eller aldrig morgenmad (1). Regelmæssige måltider i hverdagen og skoletiden er med til at sikre, at eleverne har energi til at kunne koncentrere sig om undervisning, lektier, bevægelse og samvær med kammerater. Regelmæssige måltider er én ting, men hvad eleverne spiser kan også have stor betydning for deres trivsel. Størstedelen af danske gymnasieelever spiser ikke frugt og grønt hver dag, og omkring en femtedel spiser fastfood flere gange om ugen (1). Adgang til sund, billig og lækker mad på gymnasiet kan støtte eleverne i at spise sundt og modvirke, at de lader sig friste af usunde tilbud i butikker omkring gymnasiet.

Gymnasieelevers måltidsvaner

20 % af danske gymnasieelever spiser sjældent eller aldrig morgenmad.

72 % af danske gymnasieelever spiser ikke frisk frugt mindst én gang om dagen.

Omkring 21 % af danske gymnasieelever spiser fastfood mindst 2-4 dage om ugen.

UNG19 (1)

Elever i 1.g om deres mad- og måltidsvaner

”Der er nogle dage, hvor jeg ikke kan nå det [morgenmaden], og så kommer jeg her over og kommer til at spise en pizza i første frikvarter, fordi jeg er så sulten.”

”Der er mange, der dropper måltider, hvilket gør, at man bliver vildt ukoncentreret og får ondt i hovedet.”

”Vi sover for lidt, og vi sidder for stille i timerne, og vi dropper morgenmaden, og så går vi ned i frokostpausen og spiser McDonald’s”

”Jeg kan mærke, at jeg bliver træt og ikke gider noget som helst, at jeg er drænet for energi og alle de der ting, der nu sker”

– Elev om hvordan hun får det, når hun ikke spiser.

Elever i 1.g om kantinens udvalg

”Det, at de sælger slik på skolen, har fået flere af pigerne til at spise meget mere usundt. De spiser langt mere slik end de ellers ville gøre – ’for det er der jo’. Det er billigt og koster mindre end frugt.”

”Kantinen er meget sådan hvidt brød, pastasalat og nogle gange er der også chokolade”

”Bare sundere og bedre mad nede i kantinen. Når jeg har købt en pizzabolle, så kan jeg godt nogle gange få dårlig samvittighed bagefter”

– Elev om hvad der kunne få ham/hende til at spise sundt.

”Hvis de havde skyr eller lignende, ville jeg gerne købe det.”

”Det er bare sådan noget usundt noget man går hen og køber i Lidl. Så ville det da være federe, hvis der var et eller andet billigt og sundt man kunne købe i kantinen, så man også følte, man fik noget ordentlig mad.”

Hvordan gjorde vi i en go’ Bgym’?

en go’ Bgym’s kantineindsats bestod af tre dele:

1) Besøg af en kantinekonsulent og skræddersyet rådgivning til personalet i kantinen på hvert gymnasium
2) Opfølgende opkald fra kantinekonsulenten
3) Et idékatalog

Kantinekonsulent kom, med udgangspunkt i de lokale behov og faciliteter, med forslag til, hvordan kantinen kunne blive sundere. Kantinekonsulenten gennemgik kantinerne og gav sparring på de særlige udfordringer kantinen havde samt forslag til små ændringer, der kunne gøre en forskel for elevernes indtag af sund morgenmad, frokost og mellemmåltider i løbet af skoledagen.

For at holde kantinepersonalets motivation, ringede kantinekonsulenten til personalet i kantinerne en måned efter hendes besøg, og fulgte op på hvad kantinerne havde arbejdet med og gav yderligere rådgivning til at forbedre udvalget i kantinen.

Under konsulentens besøg blev ledelsen og eleverne på gymnasiet også inddraget. Det er vigtigt med ledelsens opbakning, hvis der skal skabes en vedvarende sund mad- og måltidskultur på gymnasiet. Det er herudover vigtigt, at eleverne inddrages i beslutningsprocessen omkring et sundere udbud i kantinen for at sikre, at udbuddet matcher efterspørgslen.

Med udgangspunkt i kantinekonsulentens besøg blev der udviklet et Idékatalog med gode ideer fra kantinerne og råd til at skabe en sundere kantine, som blev sendt til kantinerne i midten af skoleåret.

Erfaringer fra indsatsen i en go' Bgym' og inspiration til udførsel

Inspirationsrapporten "Sundere kantiner på gymnasier" (2) indeholder erfaringer fra de kantiner der deltog i en go' Bgym' i 2016/2017 og beskriver de bærende principper i indsatsen, samt hvordan tiltaget kan realiseres på andre gymnasier. Rapporten kan findes på en go' Bgym's hjemmeside under menupunktet "Fra forskning til praksis": https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi

Links til materialer og videre inspiration:

www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi
www.altomkost.dk
www.måltidsmærket.dk
www.fuldkorn.dk

Referencer

6. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif.
7. Duus KS, Madsen KR, Krølner RF. Sundere kantiner på gymnasier. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2019. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi.

Adgang til koldt drikkevand

Hvad?

Formål: At reducere elevernes indtag af sukkerholdige drikke og gøre regelmæssigt indtag af vand til en naturlig del af hverdagen.

Kort beskrivelse af tiltaget: Eleverne skal have adgang til **koldt** drikkevand i **hygiejniske** omgivelser på gymnasiet.

Det skal være nemt og attraktivt for eleverne at kunne drikke vand i løbet af skoledagen. Der skal derfor gøres en indsats fra gymnasiets side for at koldt drikkevand er let tilgængeligt (og allerhelst gratis) i hygiejniske omgivelser.

Hvorfor?

Mange danske gymnasieelever indtager store mængder af sodavand og energidrikke, som har et højt indhold af sukker.

Gymnasieelevers indtag af sukkerholdige drikke

36 % af danske gymnasieelever drikker sodavand med sukker mindst 2-4 dage om ugen. (47 % af drengene og 25 % af pigerne).

10,5 % af danske gymnasieelever drikker energidrik mindst 2-4 dage om ugen (16 % af drengene og 5 % af pigerne).

UNG19 (1)

De 10 officielle kostråd fra 2013 indeholder bl.a. anbefalinger om at **drikke vand** og at **spise mindre sukker**. Fødevarestyrelsen anbefaler, at man slukker tørsten i vand frem for sukkerholdige drikke, og at større børn og unge drikker max. ½ liter sodavand eller saft om ugen (2).

Børn, unge og energidrikke

”På grund af det høje indhold af koffein i energidrikke frarådes det, at børn drikker disse. Indtagelse af energidrikke kan være problematisk for børn og unge, idet selv et mindre indtag af koffein vil kunne medføre forbigående adfærdsændringer som fx forøget uro, irritabilitet, nervøsitet og angst.”

Fødevarestyrelsen (2)

Ved at få eleverne til at drikke mere vand, så de får dækket deres væskebehov på 1-1½ liter om dagen, kan man mindske gener som hovedpine, træthed, svimmelhed og koncentrationsbesvær. Gener, som ofte bidrager til problemer som fravær og manglende evne til at deltage i undervisningen mv. (2).

Hvordan?

Der kan være mange forskellige måder at fremme elevernes adgang til koldt drikkevand på. Tre modeller er skitseret nedenfor. Vi foreslår, at I taler sammen på gymnasiet om, hvilken model der passer bedst til jer. Tilbuddet skal om overhovedet muligt være gratis for eleverne, men er det ikke muligt, foreslår vi et alternativ under den tredje model.

1

Anskaffelse og montering af drikkevandsposter på gymnasiet

Denne model vil give eleverne mulighed for at fylde deres vandflasker med koldt, rent vand og gøre det til en daglig rutine at have frisk vand med til undervisning, til måltider og til pauserne. Synligheden af vandposterne rundt om på skolen vil inspirere eleverne og personalet til at bruge dem, og de vil blive en naturlig del af gymnasiemiljøet. Mange af de elever, forskningsgruppen har talt med, efterlyser dette på deres gymnasium.

Projekt en go' Bgym' kan ikke anbefale nogle bestemte leverandører af drikkevandsposter, men opfordrer til at udveksle erfaringer med gymnasier, der har indført drikkevandsposter.

Mulige udfordringer og løsninger 1

Udfordring: Vedligeholdelse af drikkevandsposterne.
Løsning: Udpeg en ansvarlig person, der kan læres op i procedurerne – fx gymnasiets pedel eller lignende personale.

Udfordring: Økonomi
Løsning: Overvej om anskaffelse af drikkevandsposter ikke vil være en god investering i elevers og personales trivsel og sundhed med henblik på mindre fravær og øget koncentration og indlæring i timerne.

2 Én eller flere udvalgte personer, fx kantinepersonale, påtager sig ansvaret for at sætte kander med koldt vand og rene glas frem til eleverne dagligt

Denne model trækker på de eksisterende ressourcer og faciliteter, som findes på de fleste gymnasier. Følgende rutine gennemføres dagligt:

- Kander med rent, koldt vand og glas hentes på rulleborde fra kantinen.
- Rulleborde sættes frem på fællesarealer, hvor eleverne opholder sig ofte og vil lægge mærke til kanderne fx på gangene, i kantinen eller lignende.
- Rulleborde med det brugte service bringes tilbage til kantinen.

Mulige udfordringer og løsninger 2

Udfordring: At finde en eller flere ansvarlige personer, da modellen er krævende.
Løsning: Gymnasiets ledelse udpeger og involverer evt. elever i ordningen (rotationsordning i klasser).

Udfordring: Glas og kander forsvinder eller efterlades rundt på skolen.
Løsning: Eleverne opfordres til at sætte glassene tilbage på rullebordene efter brug og gøres evt. ansvarlige for hele ordningen.

3 Kantinen gør en indsats for, at der er let adgang til kildevand for eleverne

- Kildevand på flaske *sættes ned i pris* i kantinen.
- Kildevand gøres synligt og let tilgængeligt i kantinen. Salg af sodavand, energidrikke mv. kan evt. helt udgå. Alternativt kan drikkevarekølere i kantinen indrettes således, at kildevand er lettest tilgængeligt (står lige for) og sodavand, energidrik mv. er sværest tilgængeligt (står bagest). De samme principper kan tænkes ind i indretning af eventuelle sodavandsautomater – at lade kildevand stå i øjenhøjde, så man ser det først og lade sodavand, energidrikke og lignende stå nederst.

Mulige udfordringer og løsninger 3

Udfordring: At egenbetalingen for eleverne vil stå i vejen for et øget vandforbrug.
Løsning: Tag en snak med eleverne om, hvad de mener, er en rimelig pris.

Udfordring: Interessekonflikt med kantinen pga. manglende indtægt fra salg af kildevand og sodavand/energidrikke.
Løsning: Dette vil fx afhænge af, hvem der ejer gymnasiets kantine. Gymnasiets ledelse kan evt. tage en dialog med kantinens personale og ejere om, hvordan der findes en fælles løsning.
Hvis I også er interesserede i at skabe en sundere kantine (se tiltaget "Adgang til sund mad og måltider: en go' Bgym's kantineindsats") er det en oplagt mulighed til at tale med kantinepersonalet om, hvordan man kan gentænke kantinens udvalg og fx omlægge salget af bestemte varer til sunde alternativer, der både vil være attraktive for eleverne og fremme deres sundhed.

Hvem kan involveres?

- Gymnasiets ledelse er ansvarlig for at sikre elevernes adgang til koldt drikkevand i hygiejniske omgivelser på gymnasiet.
- Afhængigt af hvilken model, gymnasiet vælger at implementere, kan det være relevant at involvere kantinepersonale, pedeller og elever.

Hvad kræver det?

Hvad der kræves for at give eleverne adgang til koldt drikkevand, afhænger af, hvilken model der vælges.

Set i forhold til ovenstående forslag vil det kræve et af følgende punkter:

Model 1

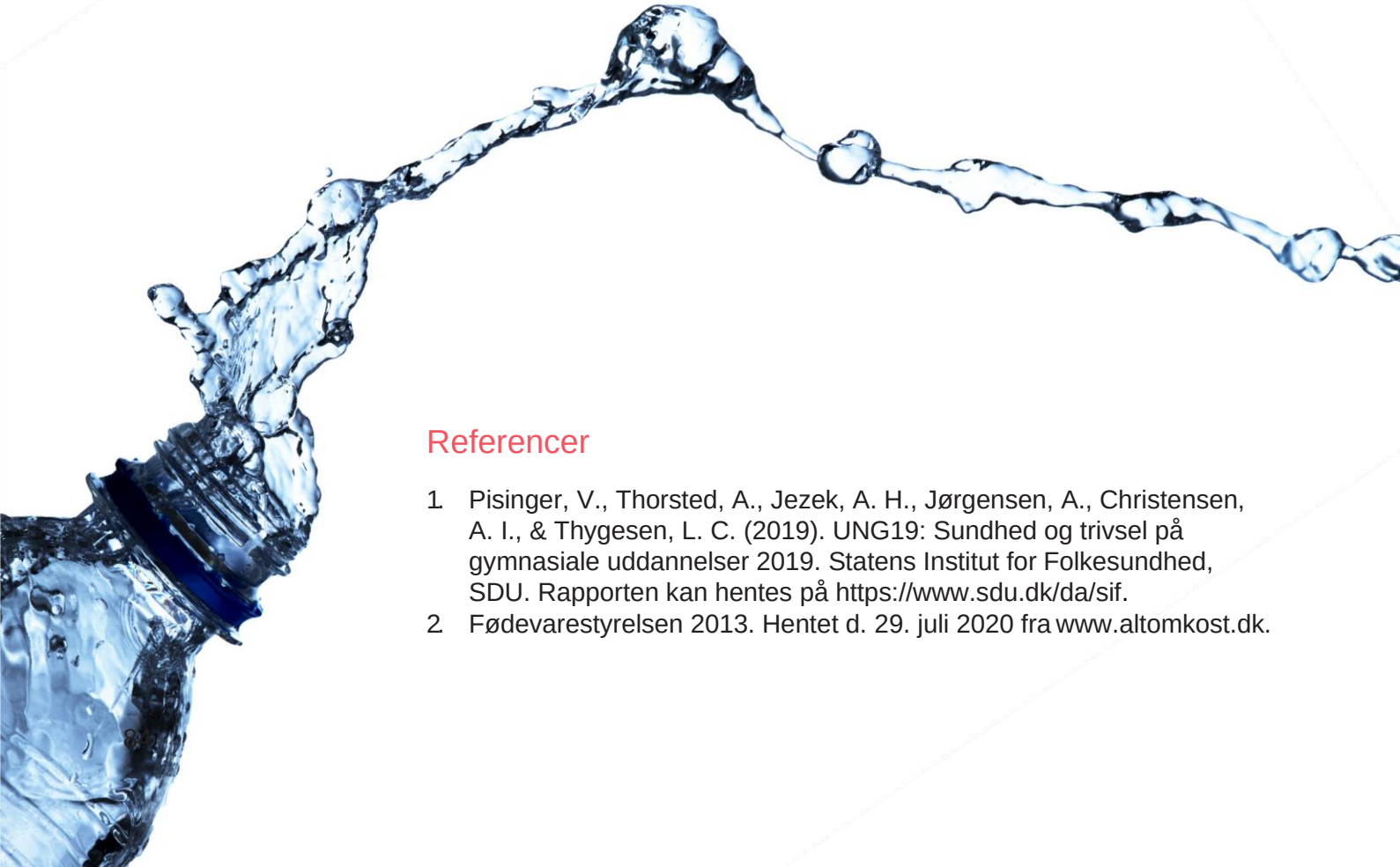
- Økonomiske ressourcer til anskaffelse af vandposter.
- Kontakt til et relevant firma omkring anskaffelse og montering af drikkevandsposter og udpegning af personale, der er ansvarlige for vedligeholdelse.

Model 2

- Kantinefaciliteter og en eller flere personer, der vil påtage sig ansvaret for at anrette og rydde af samt bringe glas og kander tilbage til kantinen til opvask. Ledelsen kan fx etablere en rotationsordning blandt eleverne.
- En aftale med kantinen om, hvornår glas og kander kan hentes og leveres tilbage for at nå at blive rengjort til næste dag.

Model 3

- At kantinen laver ændringer i pris og placering/synlighed af kildevand.



Referencer

1. Pisinger, V., Thorsted, A., Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I., & Thygesen, L. C. (2019). UNG19: Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Rapporten kan hentes på https://www.sdu.dk/da/sif.
2. Fødevarestyrelsen 2013. Hentet d. 29. juli 2020 fra www.altomkost.dk.

Inspirationskatalog

en go' Bgym'

SDU
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED