



Handleplan i partnerskab om bedre trivsel og sundhed 2024/25

Handleplanen er et fælles overblik over dette skoleårs fokusområder og aftalte aktiviteter i samarbejdet om bedre trivsel og sundhed blandt skolens elever.

Gefion Gymnasium

Kontaktpersoner fra ungdomsuddannelsen:



Andreas Møller Lange
Heidi Ancker Schmidt
Lotte Nygaard Hagmann
Martin Colerick

aml@gefion-gym.dk
hsc@gefion-gym.dk
lnh@gefion-gym.dk
mco@gefion-gym.dk

Kontaktpersoner fra Københavns Kommune:



Caroline Balkiss
Armin Sahuric

s76d@kk.dk
hz6z@kk.dk

Samarbejdsmodel for skoleåret

Fra data til handling

November-december

Dataindsamling til Ungeprofilen

Februar-maj

Præsentation af lokale resultater fra Ungeprofilen og udarbejde målsætninger pba lokale udfordringer

April-juli

Udarbejde handleplan for det kommende skoleår

August-juni/hele skoleåret

Implementere aftalte aktiviteter og indsatser i regi af partnerskabet

Løbende

Opfølgning og statusmøder

2-3 gange årligt

Temamøder om aktuelle emner

Fra data til handling

Hovedpointer fra Ungeprofilundersøgelsen 2023/24



Overordnede tendenser fra Ungeprofilen

- Flere har det 'Rigtigt godt' og 'Godt' i skolen sammenlignet med tidligere år
- Færre scorer meget lavt på WHO's trivsel index sammenlignet med tidligere år
- Der er stadig omkring ¼ der sover mindre end 6,5 timer om natten, og en del elever sover uroligt og forstyrres af devices



Ungdomsuddannelsens refleksioner og bemærkninger

- Gefion har lavet handleplan i samarbejde med elever på baggrund af Ungeprofildata, og der prioriteres at arbejde med søvn og præstationspres. Det er især bekymringer omkring afleveringer og fravær der fylder blandt skolens elever.



Valgte fokusområder på baggrund af Ungeprofilen

- Søvn
- Bekymringer og præstationspres
- Nikotinbrug
- Seksualundervisning



Målsætninger/fokusområder Gefion



Aktiviteter i partnerskabet 24/25

Aktivitet

Sundhedstjek

- Løbende aftaler. Seks datoer er sat i det kommende skoleår

Oplæg om "Digital balance" for op mod 125 elever af gangen

- Digital Balance er et involverende foredrag for elever på 1. årgang. Foredraget belyser, hvilke fordele og ulemper brug af digitale og sociale medier har for unges sundhed, trivsel og dannelse. Under foredraget gives gode råd til ændring af dårlige digitale vaner.
- Foredraget kan suppleres af materiale til brug i undervisningen efterfølgende.
 - [Læs mere her](#)
 - [Andreas booker foredraget over nedenstående link.](#)

Søvnoplæg for forældre

Oplægget indeholder viden om søvnens betydning og unges forudsætninger for en god nats søvn samt inspiration til dialog mellem forældre og de unge. Oplægget varer 30-45 min. Længden af oplægget kan tilpasses rammen for mødet.

- [Andreas vender tilbage om det har interesse.](#)

Søvnpjece

Pjecen kan findes elektronisk [her](#). Kan printes og uddeles via studievejledningen.

- [Caroline forsøger at sende fysiske eksemplarer til studievejledningen](#)

Ungdomsuddannelsens egne tiltag 24/25

Tiltag relateret til fokusområdet



Målsætninger/fokusområder Gefion



Aktiviteter i partnerskabet 24/25

Aktivitet

Pop up nikotinstop

Events med deltagelse af rygestoprådgivere, hvor eleverne har mulighed for at få redskaber og støtte til rygestop, deltage i quizzer mm. Der afholdes 3 events på uddannelsen typisk fordelt som ét event pr. uge i 3 sammenhængende uger.

- Caroline går videre med bestillingen ift. Events efter sommerferien.

Workshop: 'Det gode introforløb': Workshop med elever, der skal være tutorer for 1g'ere. Formålet er at skabe en bevidsthed hos tutorerne om deres rolle som rollemodeller samt inspirere dem til at skabe et introforløb, hvor der er plads til alle. Læs mere [her](#)

- Caroline sender information videre.

Inspirationskatalog – Gymnaseguiden fra Alkohol og Samfund.

- Inspiration fra andre gymnasier
- Fokus på festen, cafeer mm
- <https://alkohologsamfund.dk/det-goer-vi/unge-og-alkohol/gymnasieguide>
 - Caroline sender informationen videre.

Samarbejde med Ro På Rusen

- Løbende samarbejde med Ro på Rusen (Kim).

Kompetenceudvikling for lærere/studievejledere hos Ro På Rusen

- Lotte informerer den nye studievejleder Helle om tilbuddet.

Ungdomsuddannelsens egne tiltag 24/25

Tiltag relateret til fokusområdet



Målsætninger/fokusområder Gefion



Aktiviteter i partnerskabet 24/25

Aktivitet

Dialogbaseret seksualundervisning af Sex og Samfund.

- Dialogbaseret seksualundervisning indenfor temaerne køn, krop, sex og seksualitet - herunder rettigheder, ligestilling, fertilitet, grænser og samtykke. Seksualundervisningen varetages af en ung-til-ynge-underviser fra Sex & Samfund.
- Bookes af Andreas gennem hjemmesiden: <https://sexogsamfund.dk/tilbud-undervisning/seksualundervisning-til-skoler-koebenhavns-kommune>

Ungdomsuddannelsens egne tiltag 24/25

Tiltag relateret til fokusområdet

Sex og samfunds seksualundervisning til 1.g'erne. Ellers skal seksualundervisningen indtænkes i de eksisterende fagfag, og det forventes at lærerne skal stå for undervisningen. Ønsker gerne mere inspiration til, hvordan undervisningen kan se ud.



Nyttige links

Hjemmeside om partnerskabet med ungdomsuddannelserne

Her kan I læse om vores aktiviteter i partnerskabet om bedre trivsel og sundhed blandt unge

Link: [Partnerskab med ungdomsuddannelser i Københavns Kommune](#)

Katalog "Hjælp til unge i København"

Oversigt over tilbud til unge københavnere i alderen 15-30 år med behov for støtte og rådgivning

Link: [Hjælp til unge i København](#)

Forældreinddragelse

Sundhedsstyrelsens hjemmeside målrettet forældre indeholder viden og korte videoer om fx det digitale liv, trivsel og teenagehjernen.

Link: [Teenageforældre](#)

Aftaler og møder 24/25

Præsentation af ungeprofilundersøgelsen for Gefion

Handleplansmøde

d.06.06.24

Statusmøde

d.xx.xx.xx



Øvrige noter og opmærksomhedspunkter

Noter