

# Ungmennaráð Reykjanesbæjar

Erindi ungmenna af bæjarstjórnarfund  
kynning fyrir Menntaráð



UNGMENNARÁÐ  
REYKJANESBÆJAR

## Erindi ungmenna sem tengjast inní Menntaráð Reykjanessbæjar

- Svefnvenjur ungmenna - breytingar á dagskrá grunnskóla - **Aðalheiður Ísmey**
- Andleg heilsa ungmenna - **Linda Líf**
- Símalausir grunnskólar - **Frosti Kjartan**
- Jafnrétti meðal nemendaráða í grunnskólum - **Ísey Rún**
- Lestrarvenjur barna og ungmenna - **Kolbrún Dís**
- Aukið forvarnarstarf í grunnskólum - **Eydís Ásla**

# Svefnvenjur ungmenna - breytingar á dagskrá grunnskóla

## Stór hópur unglunga sefur of lítið

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir sviðsstjóri lýðheilsusviðs hélt fróðlegt erindi um Heilsuborgina Reykjavík og drög að lýðheilsustefnu Reykjavíkur til 2030.

Dr. Erla Björnsdóttir svefnsérfræðingur hélt stutt erindi um svefnvenjur unglunga þar sem fram kom að matarræði, hreyfing og svefn skipti höfuðmáli fyrir andlega og líkamlega heilsu. Hún sagði að enn væri of lítil markviss fræðsla um svefn en sem betur fer væri það að breytast. Í dag væri málum k

Seinni skólabyrjun bætir svefn unglunga

erfitt með svefn og svæfi of lítið en nauðsyn

ungmenna væri 8-10 tímar á nóttu. Áhyggju

stórskömmtum af koffíni.

### Færri sofa minna en sjö klukkutíma

Megin niðurstöður voru að unglingar í Vogaskóla vakna marktækt seinna en unglingar í samanburðarskólunum tveimur og er munurinn um 40 mínútur. Skóladagurinn í Vogaskóla byrjar nú klukkan 9:10 en var klukkan 8:30 fyrir breytingu. Unglingar í öllum skólunum fara að sofa á svipuðum tíma. Ekki var munur á meðal svefnlengd unglunga heilt yfir eftir skólum en mun færri unglingar í Vogaskóla sofa undir viðmiðum eða sjö klukkutíma eða minna, eða 4% á móti 25% í hinum skólunum tveimur.

### Mun minni klukkupreyta

Þá var svefn unglunga í Vogaskóla mun jafnari yfir vikuna og þeir sýna mun minni klukkupreytu (e. social jetlag) en nemendur í hinum skólunum. Klukkupreyta myndast þegar fólk er vansvefta á virkum dögum en sefur mikið um helgar til að bæta það upp. Þetta er algengt meðal unglunga og hefur margvísleg neikvæð áhrif á heilsu og líðan. Klukkupreyta tengist til að mynda lakari námsárangri, auknum hegðunarvanda og aukinni áhættu á ofþyngd meðal unglunga. Klukkupreyta nam 46 mínútum að meðaltali í Vogaskóla en 109 mínútum í hinum skólunum sem byrja klukkan 8:30.



igar sofa of lítið og klukkupreyta minnkar þegar skólinn byrjar seinna nýrri rannsókn sem gerð var í Vogaskóla og tveimur samanburðarskólum. Að ni stóðu Betri svefn, Reykjavíkurborg, Háskólinn í Reykjavík og Embætti

## Unglingar fá að mæta seinna í skólann á morgnana



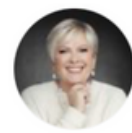
Opinn fundur um Heilsuborgina Reykjavík og lýðheilsustefnu Reykjavíkurborgar var haldinn í Tjarnarsal Ráðhússins í morgun.

Ræða Lindu fjallar um andlega líðan ungmenna og að mikilvægt er að skólinn hafi úrræði til að grípa inn í ef andleg líðan versnar hjá nemendum.

Mikið ákall um að fjölga sérfræðingum innan skólanna

Mikið ákall um að ráðist verði í einhverjar aðgerðir til að reyna að bregðast við þessari stöðu.

Mikið ákall um að fara í aðgerðir!.



## Andleg heilsa unga fólksins og áhrif samfélagsmiðla

Halla Tómasdóttir skrifar © 22. apríl 2024 15:01

Fyrir nokkrum árum hringdi dóttir mín í mig, þá á fyrsta ári í háskólanámi og sagði mér að hún hygðist skipta um námsbraut. Hún ætlaði að læra sálfræði því átta af hverjum tíu vinum hennar væru að kljást við kvíða, þunglyndi og aðrar áskoranir hvað varðaði andlega heilsu. Hana langaði til að hjálpa þeim, því þetta væri í reynd alvarlegasti heimsfaraldur okkar tíma. Við höfum síðan rætt mikið saman um þessi mál, reynt að átta okkur á helstu ástæðum þessarar stöðu og hvað sé til ráða. Þó orsakirnar séu af ýmsum toga, erum við mæðgur sammála um að augin skjánotkun barna og ungs fólks og of mikill tími á samfélagsmiðlum hefur haft afdrifarík áhrif á andlega heilsu unga fólksins. Þessi veruleiki hefur dregið úr mikilvægum tíma í návist annars fólks og því einmanaleiki aukist, ungt fólk les minna, ver minni tíma úti í náttúrunni og sefur verr vegna sí tengingar í gegnum síma og samfélagsmiðla.

Í nýrri bók eftir Jonathan Haidt, prófessor í félagssálfræði við New York háskólann, er að finna sláandi niðurstöður sem styðja þessa niðurstöðu. Unglingarnir okkar eyða nú að meðaltali 5 klukkutímum á dag á samfélagsmiðlum, 9 klukkutímum í skjánotkun og fá 237 tilkynningar í símann sinn daglega. 95% unglinga eru virk á samfélagsmiðlum og 33% eru næstum því stöðugt tengd þeim. Jonathan segir að á árunum 2010-2015, þegar snjallsímar urðu að staðalbúnaði og samfélagsmiðlar hönnuðu ávanabindandi algorythma hafi markað endalok eðlilegs uppvaxtar barna og unglinga. Í stað þess að alast uppí leik, úti sem inni og í góðum tengslum við aðra, hafi líf unga fólksins okkar færst yfir í skjá- og samfélagsmiðlaumhverfi sem hefur svo skaðleg áhrif á þau að kvíði, þunglyndi og sjálf skaði hefur meira en tvöfaldast. Jonathan segir að við höfum verndað börnin okkar of mikið í raunheimum, en of lítið í online heimum.

Í samtali við foreldra og ungt fólk um allt land, virðist mér að þessi vandi sé flestum augljós. En hvað er til ráða? Jonathan leggur til fjórar aðgerðir til úrbóta. Í fyrsta lagi segir hann að börn ættu ekki að fá snjallsíma fyrr en í fyrsta lagi í menntaskóla. Í öðru lagi ættu börn ekki að vera á samfélagsmiðlum fyrir 16 ára aldur. Í þriðja lagi leggur hann til skóla án snjallsíma. Síðast en ekki síst leggur hann til að börnin fái meira frelsi og sjálfstæði og ábyrgð í raunheimum. Allt eru þetta góð ráð, en til að það takist að ná um þau samstöðu þarf samfélagslegt átak, því unga fólkið okkar segist sjálft ekki geta dregið úr ávanabindandi samfélagsmiðla notkun nema að aðrir geri það líka. Það er von mín að skólar, foreldrar og íslenskt samfélag komi saman að átaki í þessum málum. Þegar unga fólkinu okkar líður ekki vil, líður engu okkar vel.

Ég myndi líka leggja til samtal um samfélagsþjónustu ungs fólks. Það myndi gera unga fólkinu okkar sem og samfélaginu gott að verja ári af ævi sinni í þjónustu fyrir okkar góða samfélag.

*Höfundur er frambjóðandi til embættis forseta Íslands 2024.*

# Rökstuðningur

Ungmennaráð Heimsmarkmiða sameinuðu þjóðanna hefur flaggað andlega heilsu ungmenna síðastliðin 6 ár og lagt fram aðgerðir til stjórnvalda

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Till%C3%B6gur%20ungmennar%C3%A1%C3%B0s%20heimsma rkmi%C3%B0a%20til%20r%C3%A1%C3%B0herra.pdf>

Vettvangur félagsmiðstöðva og stjórn Samfés hefur verið að flagga og haft áhyggjur af aukinni versnandi andlega líðan unglunga frá árinu 2017

Margir benda á Covid sem orsök en tölfræði og rannsóknir benda til að þróunin hefst fyrr - mögulega á árunum eftir bankahrún

Aðgerðir sem ráðast beint á að leiðrétta andlega líðan og vinna að forvarnarmálum hafa verið af skornum skammti og í raun hefur dregið úr forvarnarstarfi á landsvísu frá 2014  
- Ákall um aðgerðir núna

ræðan hans Frosta fjallar um að gera grunnskóla í RNB Símalausa og nefnir að símar trufla einbeitingu í skólastarfi

ræðan fjallar um að taka upp nýstárlega lausn sem nefnist YONDR

Rauði þráðurinn er að hugsa í lausnum og vera opin fyrir nýjungum

þarf að innleiða í öllum skólum á sama tíma til að gæta sanngirnis



### ARRIVAL

Upon entering the phone-free space, your phone will be placed inside a Yondr pouch.



### SECURE

Once inside the phone-free area, the pouch is locked. You will maintain possession of your phone at all times.



### OPEN

To use your phone at any time, step outside the phone-free zone and tap your pouch on an unlocking base.

Ísey Rún - Jafnræði meðal nemendaráða í grunnskólum

Þetta umræðuefni hefur komið fyrir áður á fundum ungmennaráðs með bæjarstjórn

Nemendaráðin upplifa að það sé mikill munur á því hvað nemendaráð fá að gera og hversu mikið svigrúm þau hafa til að halda viðburði og gera eitthvað skemmtilegt fyrir nemendur í sínum skóla

Kemur einnig fyrir í niðurstöðum barna og ungmennapings Reykjanesbæjar frá 2021 og svo aftur 2023 - ætti ekki að koma á óvart.



# LYKILÁHERSLUR BARNNA OG UNGMENNA

Unnar úr niðurstöðum barna og ungmennapings 2023



## Íþróttir

- Bætum **aðstöðuna** okkar til að æfa íþróttina okkar, byrjum á fótboltanum í Njarðvík og Fimleikadeild Keflavíkur
- Hækkum **styrki** til íþróttafélaga og sköpum faglegri umgjörð í kringum iðkendur
- Bætt óformleg **aðstaða** til íþróttaiðkunar fyrir alla íbúa

## Menntun

- Það þarf að leggja miklu meiri **kraft** í **nemendaráð** grunnskólanna! Við viljum að öll hafi sömu tækifæri óháð því í hvaða skóla þau eru
- Við viljum **markvissa** og stöðuga **fræðslu** um málefni sem skipta okkur máli.
- Meira **samstarf** milli **grunnskóla** í Reykjanessbæ

## Menning

- Reykjanessbær þarf að setja meiri **kraft** í **hátíðir** og hvetja til meiri **hverfasamstarfs**
- Reykjanessbær þarf að **skreyta oft** í tengslum við fleiri hátíðir og á fleiri stöðum í bænum
- Fjárfesta þarf í betri **almenningsalernum** í bænum - sérstaklega í tengslum við bæjarhátíðir



## Tómstundir og frítíminn

- Nýtum **sumarið** betur og verum með **fjölbreytta** viðburði í hverfunum okkar fyrir ungmenni
- Fjölum **félagsmiðstöðum** í Reykjanessbæ - það er löngu orðið tímabært
- Styðjum betur við þau **ungmenni** sem vilja gera flotta hluti fyrir Reykjanessbæ

## Umhverfið og samgöngur

- „Það er **sóðalegt** í Reykjanessbæ” - Einbeitum okkur í að **fegra ásýnd** bæjarins og höldum honum **snýrtilægum**
- Eflum **almenningsamgöngur** fyrir alla íbúa - **Strætó** þarf að ganga **lengur - oft** og á öllum dögum
- Gróðursetjum fleiri **tré** í Reykjanessbæ - sáum fræjum til framtíðar og búum okkur til smá skjól

## Lýðheilsa

- Fáum til starfa **félagsráðgjafa** í alla grunnskóla sem við getum leitað til hvenær sem er með allskonar mál
- Hvetjum alla íbúa til að tala opinskátt um **andlega heilsu** og eflum **íbúa** til að vera með fjölbreytt verkefni sem bætir lýðheilsu allra
- **Foreldrar** okkar eiga að fá sömu **fræðslu** og við fáum, til að við getum spjallað um þær **heima**.

# Menntun

## Lykilaðgerðir

- Það þarf að leggja miklu meiri kraft í nemendaráð grunnskólanna!  
Við viljum að öll hafi sömu tækifæri óháð því í hvaða skóla þau eru
- Við viljum markvissa og stöðuga fræðslu um málefni sem skipta okkur máli
- Meira samstarf milli grunnskóla í Reykjanesbæ

## Aðrar aðgerðir sem ungmenni leggja til

- Sundkennsla ætti að vera valfrjáls í 9. og 10. bekk
- Það má fræða börn fyrr um mikilvæg málefni
- Skólinn má byrja seinna fyrir nemendur unglingastigs
- Betri aðstaða fyrir nemendur Myllubakkaskóla
- Bæta þarf aðstöðu fyrir unglingastig í öllum grunnskólum
- Samræma þarf námsefni í grunnskólum Reykjanesbæjar
- Skólar ættu að gróðursetja meira í kringum sig - nemendur gætu aðstoðað og lært meira um gróðursetningu og mikilvægi þess að hugsa vel um umhverfið
- Skólalóðir ættu að vera samræmdar milli skóla, passa þarf að þær séu svipað stórar og með svipaða aðstöðu
- Kenna ætti frekar norsku eða sænsku í staðinn fyrir dönsku
- Auka þarf aðgengi að skólahjúkrunarfræðingum og auglýsa það betur
- Byggja ætti félagsmiðstöðvar í skólana sem verið er að byggja upp á nýtt
- Meira samráð við nemendur þegar verið er að gera endurbætur á lóð eða húsnæði skólanna



## Börnin mikilvægust

Öll börn hafa rétt til einkalífs, frjálsrar hugsunar og tjáningar. Því er mikilvægt að skapa umhverfi sem einkennist af trausti og virðingu svo hvert og eitt hafi svigrúm til að taka virkan þátt, vera það sjálft og tjá sig frjálst um málefni sem hafa áhrif á líf þeirra. Allar ákvarðanir sem varða börn og ungmenni eiga að vera teknar með hagsmuni þeirra að leiðarljósi.



# Kolbrún Dís - Lestrarvenjur barna og ungmenna

Hugmyndalisti - Kolbrún Dís (Ræða 2)

Hvernig bæta má lestrarfærni grunnskólanemenda.

Hefjum greiningarferli á mögulegri lesblindu fyrr til að hægt sé að beita einstaklingsmiðaðri nálgun og tryggja að allir nái viðmiðum og geti lesið sér til gagns

Höfum upplestur foreldra sem part af heimalestri. Það hefur sýnt sig að það þjálfí líka lestrarfærni að hlusta á sögu.

Höldum lestrarþjálfun áfram á unglingastigi í grunnskóla s.s. að kvitta fyrir lestur heima, lesa upphátt fyrir kennara o.s.frv.

Þjóðum betra aðgengi að hljóðbókum fyrir alla nemendur, ekki bara nemendur með greiningar. Geta nemendur fengið aðgengi t.d. að Storytel fyrir yndislestur?

Það væri hægt að setja á laggirnar „mentor“ verkefni þar sem eldri nemendur verða lestrarvinir yngri nemenda, sem gæti bæði eftt lestur sem og styrkt félagsleg tengsl og sjálfstraust hjá báðum hópum.

# Kolbrún Dís - Lestrarvenjur barna og ungmenna

Við gætum aukið áhuga barna og unglinga á bókmenntum með því t.d. að vinna með íslenskum rithöfundum. Fá þá til að halda lestrarviðburði og deila svo efni/verkefnum sem nemendur vinna út frá bókunum á samfélagsmiðlum sinna. Þetta gæti skapað skemmtilega tengingu við rithöfundana sem og tilhlökkun til að vinna verkefni út frá bókunum.

En rafrænt kvittunarferli fyrir heimalestur? Heimalestur vill því miður oft gleymast. Svo eiga nemendur það líka til að kvitta sjálfir fyrir heimalestur... Með því að fá áminningu um heimalestur t.d. í símann þá er hægt að koma í veg fyrir slíkt svindl og á sama tíma hjálpa þá foreldrum líka til að muna eftir lestrinum.

Mikilvægt er að vera með sömu kröfur gagnvart lestri í öllum skólum svo nemendur séu öll jafn viðbúin fyrir áframhaldandi nám.

Mælum frekar upplestur og hversu vel nemendur koma textanum frá sér í töluðu máli frekar en hversu hratt þeir geta lesið á einni mínútu.

# Kolbrún Dís - Lestrarvenjur barna og ungmennta

Við gætum aukið áhuga barna og unglinga á bókmenntum með því t.d. að vinna með íslenskum rithöfundum. Fá þá til að halda lestrarviðburði og deila svo efni/verkefnum sem nemendur vinna út frá bókunum á samfélagsmiðlum sinna. Þetta gæti skapað skemmtilega tengingu við rithöfundana sem og tilhlökkun til að vinna verkefni út frá bókunum.

En rafrænt kvittunarferli fyrir heimalestur? Heimalestur vill því miður oft gleymast. Svo eiga nemendur það líka til að kvitta sjálfir fyrir heimalestur... Með því að fá áminningu um heimalestur t.d. í símann þá er hægt að koma í veg fyrir slíkt svindl og á sama tíma hjálpa þá foreldrum líka til að muna eftir lestrinum.

Mikilvægt er að vera með sömu kröfur gagnvart lestri í öllum skólum svo nemendur séu öll jafn viðbúin fyrir áframhaldandi nám.

Mælum frekar upplestur og hversu vel nemendur koma textanum frá sér í töluðu máli frekar en hversu hratt þeir geta lesið á einni mínútu.

## Eydís Ásla - Aukið forvarnarstarf í grunnskólum RNB

- Ræðan hennar fjallar um að auka þarf forvarnarstarf innan veggja grunnskólans
- Hún vill að stofnanir og samtök vinni meira saman þegar kemur að forvarnarstarfi gegn vímuefnaneyslu barna og ungmenna
- Hefur sérstakar áhyggjur af kannabisneyslu og annarri vímuefnaneyslu ungmenna
- Þarf að fara af stað samfélagsáttak og virkja alla aðila sem tengjast börnum á einhvern hátt. -ALLIR MEÐ\*

# HANDBÓK UNGmennARÁÐA SVEITARFÉLAGANNA

SASS



Vigdís Friðá

## Hlutverk ungmennaráða á Íslandi

Ungmennaráðsmeðlimum er ætlað að vera rödd barna og ungmenna innan sveitarfélagsins. Ungmennaráðið gefur ungu fólki vettvang til þess að hafa áhrif á sveitarfélagið. Meðlimir hafa frelsi til þess að velja sjálfir hvaða málefni þau vilja taka upp hverju sinni en einnig geta sveitarstjórnir leitað til fleira.

Helstu hlutverk ungmennaráðsmeðlima:

- Vera fulltrúi og málsvari ungmenna í sveitarfélaginu.
- Stuðla að virkri þátttöku ungs fólks í sveitarfélaginu.
- Vera ráðgefandi fyrir sveitarfélagið um verkefni og málefni þess.
- Sitja í nefndum sveitarfélaganna sem fulltrúi ungmenna.
- Sækja markvisst skoðanir annarra ungmenna.
- Gefa ungmenum vettvang til að koma skoðunum sínum á framfæri.
- Vekja athygli á ungmennaráðinu og kynna það fyrir fólki í samfélaginu.
- Halda viðburði sem kemur ungu fólki saman.

heimild:  
Handbók ungmennaráða  
sveitarfélaganna



# UngmennaRáð til ráðamanna

Betsý Ásta Stefánsdóttir, Hermann Borgar Jakobsson og Telma Ósk Þórhallsdóttir skrifa © 14. september 2022 10:01

Það þarf að vinna stöðugt að því að opinn vettvangur fyrir ungmenni innan samfélagsins sé tryggður. Sumir vilja meina að börn og ungmenni hafi ekki áhuga á að láta skoðanir sínar í ljós en raunin er að börn og ungmenni eru stór réttindahópur sem þarf að lifa með þeim ákvörðunum sem fullorðna fólkið tekur núna í dag.

## Starf ungmennaráða

Ungmennaráð starfa í fjölda sveitarfélaga og eiga sveitarstjórnir að hlutast til um stofnun þeirra. Ungmennaráð hafa það hlutverk að vera rödd barna og ungmenna innan stjórnsýslunar og ýta undir lýðræðislega þátttöku barna og ungmenna í sínu samfélagi. Ungmennaráð eru einnig gríðarlega mikilvægur vettvangur fyrir börn og ungmenni þar sem þau geta komið skoðunum sínum á framfæri.

Í sveitarfélögunum okkar, Reykjanesbæ (skipað ungmennum frá 14-18 ára) og Akureyrarbæ (skipað ungmennum frá 13-18 ára), starfa öflug ungmennaráð sem sinna fjölbreyttum verkefnum á borð við:

- Bæjarstjórnarfund Unga fólksins
- Ungmennaping / Stórping Ungmenna
- Áheyrnarfulltrúa í ráðum og nefndum
- Skipulags- og mannvirkjamál (strætó, deiliskipulög, o.fl.)
- Samstarfsverkefni með erlendum ungmennaráðum og ungmennasamtökum

## Ráð til ráðamanna

1. Ungmennaráð þarf að vera upplýst um það sem framundan er í sveitarfélaginu.
2. Ekki taka ákvarðanir sem varða börn og ungmenni án þess að þau mál séu lögð fyrir ungmennaráð. Það má senda fleiri mál til umsagnar til ungmennaráðs.
3. Tryggja þarf aðgengi ungmennaráðs að upplýsingum á barnvænu máli.
4. Tryggja þarf ungmennaráði fræðslu, m.a. um rétt barna til þátttöku og þjálfun í því að nýta rödd sína og um það hvernig stjórnsýsla sveitarfélagsins virkar
5. Bera þarf virðingu fyrir börnum og ungmennum og taka hugmyndum þeirra alvarlega.
6. Ungmennaráð ættu að fá fleiri tækifæri til þess að koma inn á bæjarstjórnarfundum og eiga áheyrnarfulltrúa í nefndum og ráðum.
7. Það þarf að kynna starf ungmennaráða betur bæði fyrir börnum og fullorðnum.
8. Ungmenni ættu að fá greitt fyrir fundarsetu.
9. Fundartímar, t.d. hjá ráðum og nefndum, þurfa að henta börnum. Það þarf að passa að börnin séu ekki í skóla eða með aðrar skuldbindingar á fundatíma.
10. Sveitarfélög ættu að tryggja eftirfylgni. Ungmennaráð ætti að fá að vita hvaða áhrif þátttaka þeirra hafði og ef hugmyndir voru ekki framkvæmdar þarf að útskýra hvers vegna.
11. Það er mikilvægt að ráðamenn séu heiðarlegir, ekki bara “næs”.
12. Verkefni sem snúa að börnum og ungmennum ættu að vera vel fjármögnuð.