

## Forbedring af gymnasiets fysiske rammer og omgivelser

Omgivelserne og de fysiske rammer på skolen kan have indflydelse på elevernes trivsel, fællesskaber og oplevelse af stress (1). Skolen 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 skole:

### **Omgivelser der inviterer til social interaktion**

Omgivelserne på skolen 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 skolen. Således kan skolen fx overveje om der kan gøres mere for at skabe omgivelser, der fremmer social interaktion blandt eleverne – det kunne fx være ved at indrette hygge kroge, 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 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 skolens fælles faciliteter kan bidrage til bedre koncentration og motivation. Elever i støjende skolemiljøer har oftere forhøjet indhold af stresshormon, højere blodtryksniveau og hurtigere hjerteaktivitet end andre elever. Et støjende miljø bidrager desuden til træthed, irritation og nedtrykthed (1).

### **Lysforhold**

Skolens 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).

Skolen 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 skolen kan indrettes.

## **Referencer**

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