

Símanotkun, svefnleysi og sund



Símanotkun í skóla, andleg heilsa og upphaf skóladags á morgnana og margt fleira var meðal málefna hjá fulltrúum ungmennaráðs Reykjanesbæjar á fundi með bæjarstjórn Reykjanesbæjar í síðustu viku. Tíu ungmenni fluttu ræðu og hlustuðu bæjarfulltrúar á þau. Hrósuðu bæjarfulltrúar ungmennunum í hástert fyrir áhugaverð málefni og tóku undir þau og lofuðu í sumum tilfellum um að taka þau til afgreiðslu.

Þessir fundir ungmennaráðs með bæjarstjórn Reykjanesbæjar hófust árið 2012 en tvisvar sinnum á ári gefst ungmennunum tækifæri til að koma sínum málefnum á framfæri.

Linda Líf Hinriksdóttir vakti verðskuldaða athygli fyrir frábært erindi sitt um andlega líðan ungmenna.

„Þetta er frábært tækifæri fyrir okkur ungmennin, að fá að fjalla um málefni sem eru okkur kær. Ég vildi fjalla um andlega líðan okkar ungmennanna, að mínu mati þurfa fleiri sálfræðingar að vera til taks til að tala við okkur, við vitum ekki alltaf hvert við getum snúið okkur. Ég var mjög ánægð með viðbrögðin sem ég fékk frá bæjarfulltrúunum. Ég veit ekki hvaða leið þetta fer núna en þau tóku erindi mínu mjög vel og sýndu því mikinn áhuga. Ég hef því fulla trú á að eitthvað gott muni hljóttast af þessu. Ég held að andleg heilsa okkar tengist símanotkun, ég held að mjög gott skref yrði að banna okkur að vera með síma í skólanum. Mér fannst erindi Frosta vera mjög flott,“ segir Linda.

Frosti Kjartan Rúnarsson kynnti mjög sniðuga hugmynd til að sporna við símanotkun í skóla, leið sem uppruninn er frá Írlandi.

„Ég skil ekki af hverju það er ekki löngu búíð að gera eitthvað í þessu, þ.e. að taka símana af okkur í skólanum. Mér fannst flott erindið hjá Kolbrúnu sem fjallaði um lestrarkunnáttu barna, það getur ekki verið tilviljun að ung börn komi vel út í Pisa-könnunum en krakkar í 8. til 10. bekk komi illa út. Ung börn mega ekki vera með síma en við þau eldri megum það.

Írski leiðin er þannig að börnin þar fá lítinn sekk með segullæsingum sem síminn fer ofan í og ekki er hægt að opna pokann fyrr en að skóladegi loknum. Ég er viss um að frímínúturnar verði miklu skemmtilegri með þessu, þá förum við að spila á spil, tefla og tala saman en í dag eru bara allir límdir ofan í símaskjáinn,“ segir Frosti.



Aðalheiður Ísmey Davíðsdóttir vill meina að betra yrði að láta skólann byrja seinna en gert er í dag. Hún hefur áhyggjur af svefnleysi ungmenna.

„Líklega spilar símanotkun inn í að krakkar fara seinna að sofa í dag en hér áður fyrr en svo eru líka ýmsar aðrar ástæður, íþróttæfingar eru tiltölulega seint hjá sumum. Ég er t.d. að æfa dans í Reykjavík, er ekki komin heim fyrr en klukkan tíu á kvöldin og á þá eftir að fara í sturtu, læra og svo vil ég auðvitað líka geta kíkt á samfélagsmiðlana. Svo þarf ég að vakna sjö næsta morgun og finn að ég er ekki að fá nægan svefn og það leiðir til þreytu og þ.a.l. til einbeitingarleysis í skólanum. Það yrði miklu betra að byrja skólann klukkan níu.

Ég hef lesið rannsóknir um að seinka klukkunni á veturna, ég held að það gæti verið góð hugmynd en auðvitað þarf ekki bæði að gera það og láta skólann byrja seinna. Ég myndi samt vera fylgjandi því að seinka klukkunni, það myndi bæta mikið held ég. Ég myndi vilja taka þetta alla leið, nýta sólarljósið betur á sumrin og þá að flýta klukkunni, seinka henni svo á veturna þegar sólin kemur seinna upp,“ segir Aðalheiður.

Kristinn Einar Ingvason hefur áhyggjur af umferðaröryggi þar sem hann býr við Grænásbrekku og vill sjá lengri opnunartíma í sundlaugum Reykjanesbæjar um helgar.

„Ég bý í Ásahverfinu og alla morgna er því lík umferð og ég er hræddur um að slys muni gerast ef ekkert verður gert. Það er mikið myrkur núna og börn kannski ekki nægjanlega vel upplýst með endurskinsmerkjum. Ég myndi vilja sjá hringtorg þarna og gönguljós, það myndi auka öryggi til muna, bæði gangandi vegfarenda og ökuþóra.

Hitt sem ég vildi koma á framfæri er að hafa lengur opið í sund um helgar. Í dag loka laugarnar klukkan sex og ef maður er búinn að vera keppa um daginn þá kemst maður ekki í sund. Á sama tíma og verið er að tala um að við krakkarnir höngum bara í símanum, í tölvunni eða fyrir framan sjónvarpið, af hverju ekki frekar að leyfa okkur að vera í sundi? Ekki getum við verið í símanum, tölvunni eða að horfa á sjónvarpið þar, er það,“ spurði Kristinn í lokin.



UNGMENNARÁÐ REYKJANESBÆJAR
Fulltrúar starfsárið 2024-2025

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Hermann Borgar Jakobsson Formaður ungmennaráðs | Frosti Kjartan Rúnarsson Vara formaður situr í þrótt og tómstundaráði | Katrín Alda Ingadóttir Meðstjórnandi Situr í Velferðarráði | Sóley Guðjónsdóttir Fulltrúi Fjórheima Situr í menningu og þjónustaráði | Perla Dis Gunnarsdóttir Fulltrúi Myllubakkaskóla Situr í umhverfis og skipulagsráði |
| Elísabet María Þórisdóttir Fulltrúi Ungmenna Situr í Lyðheisaráði | Margrét Norðfjörð Karlsdóttir Ritari Ungmennaráðs Fulltrúi Ungmenna | Kristinn Einar Ingvason Fulltrúi Njardvíkurskóla | Kolbrún Dis Snorraddóttir Fulltrúi Fjórheima | Jóhann Guðni Viðisson Fulltrúi Akurskóla |
| Hjörtur Karl Fjølsted Fulltrúi Holtaskóla | Linda Líf Hinriksdóttir Fulltrúi ungmenna | Matthías Ulfur Kristófersson Fulltrúi Háaleitisskóla | Sijla Kolbrún Skúladóttir Meðstjórnandi situr í Framtíðarnefnd | Isey Rún Fulltrúi Njardvíkurskóla |



UNGMENNARÁÐ
REYKJANESBÆJAR
Aðrir Fulltrúar
Ungmennaráðs
Reykjanesbæjar

Aðalheiður Ísmey Davíðsdóttir
Fulltrúi Unglingaráðs Fjórheima

Gabriel Örn Ágústsson
Fulltrúi Stapaskóla

Emilía Bjarnveig Skúladóttir
Fulltrúi Unglingaráðs Fjórheima

Andrea Elísabet Ragnarsdóttir
Fulltrúi Ungmenna

Eydís Ásla
Fulltrúi Heiðarskóla

Emilía Karen Ágústsdóttir
Fulltrúi ungmenna



