HYBELGUIDE - NÅR UNGDOM FLYTTER PÅ HYBEL

TIPS TIL HVA DE KAN ØVE PÅ FØR DE FLYTTER

Idrettsernæring

- Lage handleliste og planlegge enkle måltider
- Lage 3-5 enkle middager
- Ha faste måltider gjennom dagen (4 hovedmåltider)
- Ha mat tilgjengelig etter trening
- Vite hvordan mat oppbevares riktig
- Begrense energidrikker og "raske" løsninger

Enkle middager de bør kunne



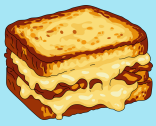
Pasta bolognese



Kylling og ris/potet



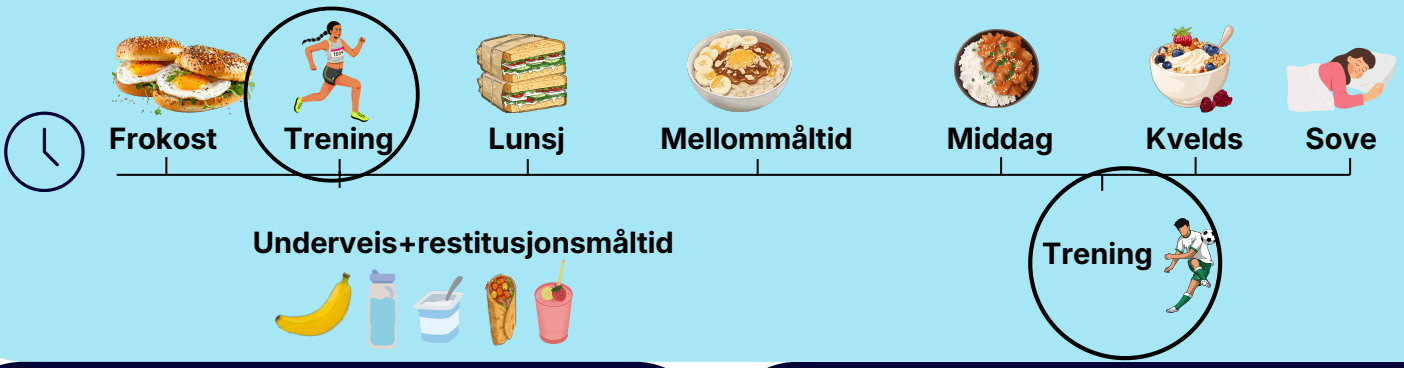
Ovnsbakt laks og ris/potet



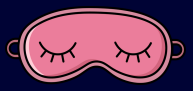
Oste-smørbrød

NOK mat

Overgangen til toppidrettsgymnas innebærer for mange mer trening, og dermed også et økt behov for energi. En god måltidsrytme kan gjøre det enklere å få i seg nok mat i en travel hverdag.
Her ser du et forslag til hvordan dette kan løses:



Søvn og rutiner



- Lage gode søvnrutiner
- Begrense skjermbruk på kvelden
- Stå opp (selv uten foreldre)
- Stå opp i tide for å rekke frokost

Kontakt og forventninger

- Hvor ofte og hvordan skal dere ha kontakt? (facetime, telefon, snap)
- Hvor ofte skal de reise hjem?
- Hvor mange besøk ønskes første tiden?

Praktisk hverdag

- Vaske klær (sortere, henge opp)
- Bruk av oppvaskmaskin
- Skifte sengetøy
- Tørke treningsklær og sko
- Renhold (bad, kjøkken etc.)
- Kildesortering og søppel
- Holde rommet ryddig



Psykisk helse



- Ensomhet, hjemlengsel og sorg
- Hva gjør ungdommen når de har det vanskelig?
- Hvem tar ungdommen kontakt med når de har det vanskelig?

Grenser og relasjoner



- Venner og sosialt press
- Grensesetting
- Seksualitet og prevensjon

HUSK:
Ha lav terskel for å spørre skolen om hjelp!

HYBELKLAR? - HURTIGSJEKK

- [ ] Idrettsernæring
- [ ] Søvn og rutiner
- [ ] Praktisk hverdag
- [ ] Kontakt og forventninger
- [ ] Psykisk helse
- [ ] Grenser og relasjoner

KRAFTTAK FOR HELE LAGET POSITIV ENERGI