



# Skolan är viktig och du har rätt till en utbildning

Information till dig som elev i årskurs 7–9, grundskola och anpassad grundskola.

## Skolan har ett ansvar för att du som elev ska trivas och vilja vara i skolan

### ♥ Din rätt till en fungerande skola

- Skolan ska vara en trygg plats där du kan lära dig det du behöver.
- Du som elev är betydelsefull och har rätt till utbildning.
- Som elev har du rätt till inflytande så att du kan påverka din skola.
- Skolan ska vara gratis.
- Om något är svårt i skolan, exempelvis med ämnen, kompisar eller annat har du rätt till stöd utifrån det just du behöver.

- Du ska inte behöva bli kränkt, vara rädd eller må dåligt i skolan.
- Skolan ska se till att du får hjälp om du må dåligt.

### 👨👩 Skolplikt

I Sverige måste alla barn gå i skolan, det kallas skolplikt. Det gäller för alla barn som är folkbokförda i Sverige och från det år man fyller sex år.

### 🏠 Varför är skolan viktig?

Att ha en fungerande skolgång innebär att du är i skolan, mår bra och att du kan nå dina kunskapsmål. Det kan kännas långt fram men skolan är en förberedelse inför arbetslivet. Skolan vill att du blir en trygg vuxen som mår bra och får ett jobb som du gillar!

### 👨👩 Du är saknad när du inte är i skolan

Skolan registrerar att du är där och är du borta behöver skolan veta varför. Vårdnadshavare ansvarar för att du kommer till skolan. Om du är sjuk ska vårdnadshavare informera skolan. I Örebro kommun används Skola24, ett digitalt system för att registrera närvaro och frånvaro.

**Allt detta regleras både i Barnkonventionen och Skollagen.**

👉 Vet du hur din skola jobbar för att få elever att må bra och trivas i skolan?

Vet du hur skolan gör när du är frånvarande?

**Om du inte vet är skolan skyldig att berätta det för dig!**





# Saker som kan minska lusten att gå till skolan:



Ringa in de saker som får dig att stanna hemma eller som hindrar dig från att gå till skolan.

- ♥ Det är jobbigt att gå till skolan på morgonen
- ♥ Skoluppgifterna är för svåra
- ♥ Jag känner mig utanför
- ♥ Det är svårt med kompisar eller andra ungdomar
- ♥ Jag känner att jag inte klarar mig så bra som jag skulle vilja i skolan
- ♥ Jag är rädd för att bli mobbad
- ♥ Ett visst ämne, vilket?.....
- ♥ Vägen till skolan är svår
- ♥ Jag känner mig ledsen
- ♥ Prov
- ♥ Jag får ingen studiero på lektionerna
- ♥ Jag oroar mig för någon i min närhet (t.ex. familj, vänner) under skoldagen
- ♥ Dålig stämning i skolan eller klassen
- ♥ Svårigheter med en lärare eller annan vuxen i skolan
- ♥ Skoldagarna är alltför tunga eller långa
- ♥ Att komma försent
- ♥ Något annat som upptar dina tankar. Vad? .....
- ♥ Raster
- ♥ Svårt att prata med andra
- ♥ Presentationer eller grupparbete
- ♥ Något i skolan gör mig rädd eller nervös
- ♥ Jag har ofta ont i huvudet, mår illa eller har ont i magen
  - ♥ Skollunchen
  - ♥ Det är svårt hemma
  - ♥ Överraskande situationer i skolan
  - ♥ Det finns annat som är roligare (t.ex. spela, sova, träffa kompisar)
  - ♥ Känsla av oro och stress

Om du ringar in en eller flera saker ska du prata med en vuxen om dem. Ibland kan det kännas svårt att berätta, då kan du visa den här sidan.

## Främja skolnärvaro

Skolan har ett viktigt uppdrag att se till att du trivs och vill vara i skolan. Det kallas att främja skolnärvaro.

Det finns mycket som skolan gör, exempelvis jobbar de för att du ska känna dig trygg, ha en bra inom- och utomhusmiljö och för att se till att det inte blir konflikter eller mobbing i skolan. Skolan vill även ha kontakt med vårdnadshavare för att skapa goda fungerande rutiner kring sömn, kost, hygien, kläder, fritidsaktiviteter och skärmtid. Allt detta tillsammans gör att du får en fungerande tid i skolan och kan nå dina kunskapsmål.

## Ibland kan det kännas svårt att gå till skolan

Livet går upp och ned, det är normalt, men ibland blir livet extra tufft och då är det viktigt att prata med en vuxen. De vuxna behöver få veta om något gör att det är svårt för dig att gå i skolan.

Exempel på personer som du kan prata med är vårdnadshavare, lärare på skolan (vem som helst), skolkurator, skolsköterska, specialpedagog, rektor eller någon annan trygg vuxen.

Dina erfarenheter, upplevelser och vad du tycker är särskilt viktigt för att reda ut varför det känns jobbigt att gå till skolan. Om skolan får information om att du tycker det är svårt att gå till skolan, kan skolan bättre ordna så att du får det stöd du behöver.

## Problematisk skolfrånvaro

Ibland blir det jättesvårt att vara i skolan. Det kan bero på många olika saker både i och utanför skolan. Det kallas problematisk skolfrånvaro. Det viktiga är att elev och vårdnadshavare får rätt stöd och hjälp. Ibland behövs mer hjälp än vad skolan kan ge. Stöd kan då behövas från vårdcentralen, barn- och ungdomspsykiatri eller socialtjänsten.



**Närvaro i skolan ökar dina möjligheter i framtiden!**

**Vi hoppas att du mår bra i skolan och vill vara där – om inte så vill vi vuxna att du berättar så vi kan hjälpa dig!**

## Vill du veta mer om dina rättigheter?

Barnombudsmannen är en myndighet som har hand om rättigheter för dig under 18 år. Du kan själv kontakta Barnombudsmannen för att få stöd och information. Du har rätt att göra det anonymt.

📞 020-23 10 10

✉ info@barnombudsmannen.se

Läs mer på [minarattigheter.se](https://minarattigheter.se)



**Örebro kommun**  
**Förskole- och grundskoleförvaltningen**

019-21 10 00  
orebro.se/skola

2025

FOTO: ASTRAKAN IMAGES AB, JOHNÉR BILDBYRÅ, PLATTFORM/SCANDINAV  
PRODUKTION: KOMMUNIKATIONSAVDELNINGEN