



WANG

VELKOMMEN TIL FORELDREMØTE VG1

3.10-23



Program

18:00 Orientering fra skoleledelsen

18:45 Orientering fra kontaktlærerne

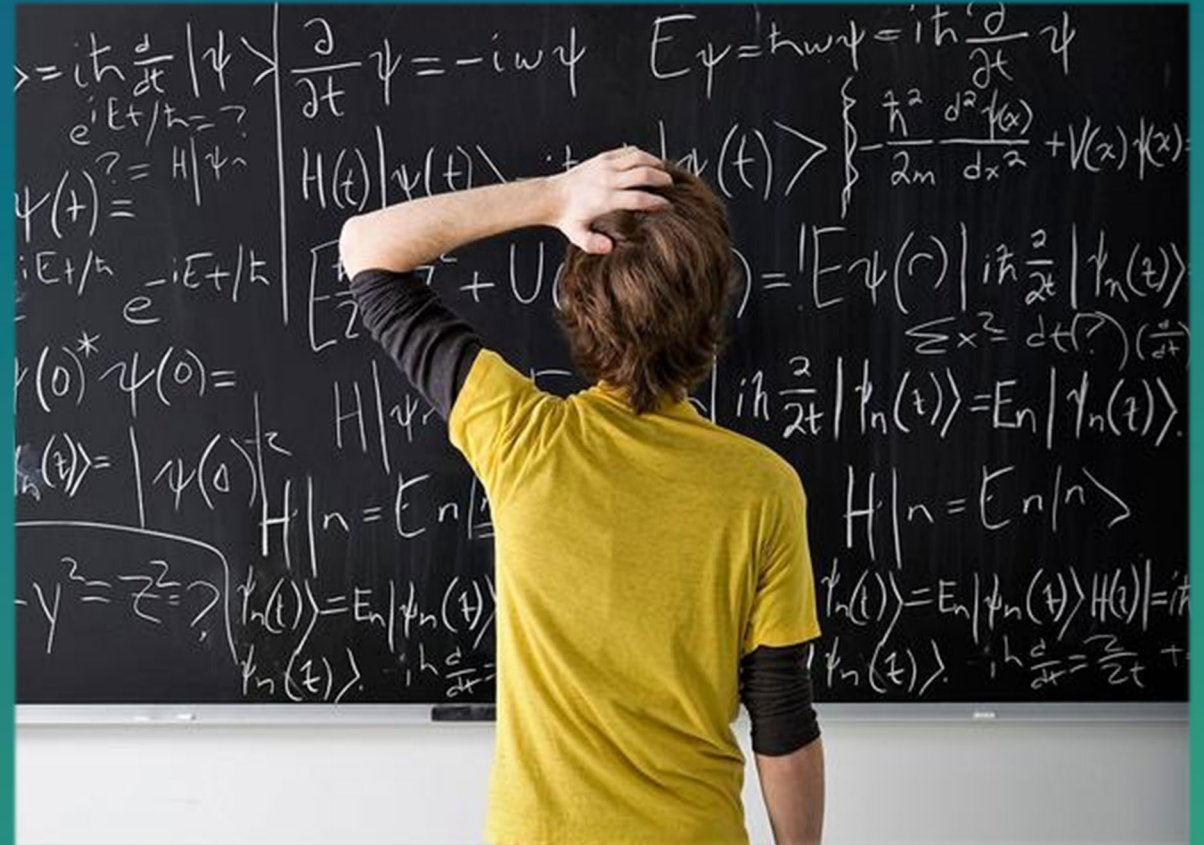
19:00 Orientering fra sportssjefene

19:30 Mulighet for personlige samtaler med faglærere



HVA ER ANNERLEDES PÅ VIDEREGÅENDE?

- Støtte fra hjemmet
- 5 karakterer skal på vitnemålet
- Kvalitet og struktur i hverdagen
- Studieteknikk
- Studere hjemme
- Prate om skole rundt middagsbordet



FORELDRESAMARBEID

- Foreldremøter (§ 4-3 1. ledd i forskriften)
- Foreldresamtaler (§ 4-3 2. ledd i forskriften)
- Varsling (§ 4-3 3. ledd i forskriften)

– Videregående skole trenger elevenes foreldre

– Elevene tror at foreldrene kan utgjøre en forskjell. Da har ikke vi råd til å neglisjere foreldrene bare fordi vi er en videregående skole, sier rektor Ann-Mari Henriksen.

TEKST OG FOTO Kirsten Hageid | jr@tdaerestegrytt.no

Elevrådsrepresentant Bjørn Solli fra tredje klasse synes det er litt at man ikke kvier seg for å kontakte hans kontaktlærer om ting som gjelder ham.

– De er jo blitt kjent med hverandre, og mor er godt informert om stort og smått ved skolen, sier han.

Vi sitter på rektors kontor ved Assiden videregående skole i Drammen, en skole rektor karakteriserer som en stor, klassisk, gatemontert yrkesfaglig høyskole. Skolen driver et mye mer omfattende foreldresamarbeid enn det som er vanlig i videregående skole.

to ganger, brukte 700 elever en hel dag på å svare på det spørsmålet.

– Svært er entydig. Gode relasjoner. Spørsmålet har også henta fram mange «første gang»-historier. Er det første møtet med noe på skolen godt, blir det en god relasjon. Derfor må vi skape gode besøksopplevelser, som foreldrene er en del av, sier Ann-Mari Henriksen.

Derfor inviterer nå skolen den nye elevene og foreldre til samtale med kontaktlærer alt før skolen begynner i august.

– Da får vi gledeslyte utbrudd både fra elev og foreldre på hvordan de har fått kontakt med skolen.

trale i samtale mellom barn og foreldre. Vi har alt å tjene på at foreldrene kan delta der med så mye informasjon som mulig. Og når det oppstår en vanskelig situasjon og vi spør elevene hva vi bør gjøre for å kunne videre, svarer de alltid: «Ring hjem». En slik tillit til foreldrene sine kan vi ikke la være å bruke, sier rektor.

– Krevende situasjoner vil oppstå. Noen elever dropper ut, og noen blir gravide i år også. Skal vi som skole gjøre vårt for at veien gjennom vanskelighetene blir så kort som mulig, er vi helt avhengige av godt samarbeid med foreldrene, understreker hun.

Sms og telefon

Kontaktlærerne får telefonoppgjøring for å kunne reke og ringe foreldrene.

– Vi har tatt flere andre grep for å styrke foreldresamarbeidet, men vi er ikke i mål. Arbeidet må struktureres bedre, slik at vi ikke blir for avhengige





Trygt og godt skolemiljø

Skolens ansvar i forbindelse med krenkelser, som mobbing og trakassering

Nulltoleranse mot krenking

- Skolen har nulltoleranse mot krenking, som mobbing, vold, diskriminering og trakassering.
- Det er elevenes egen opplevelse som er avgjørende.
- Skolens handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø.

OPPFØLGING

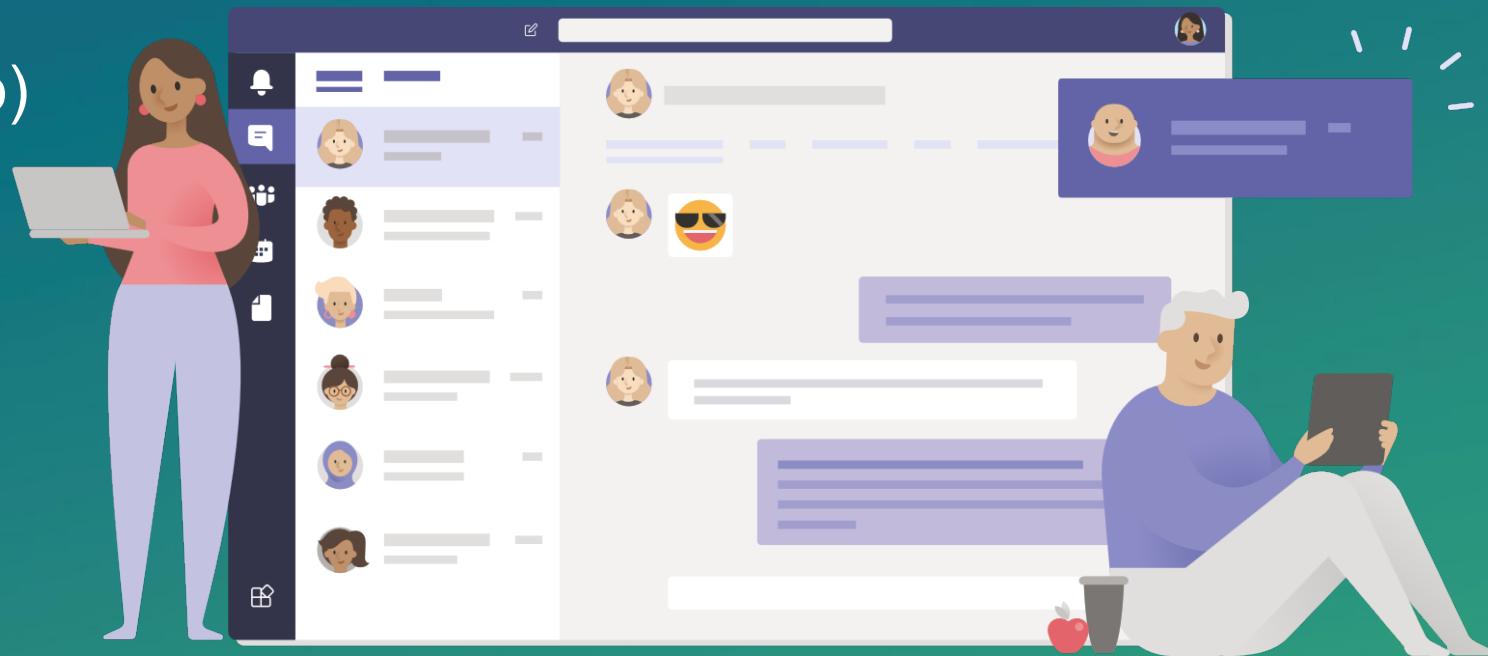
- Leksehjelp 3 ettermiddager i uken
- PC til alle elever
- Vurderingsplaner for hvert trinn
- Kommunikasjon mellom trenere og lærere



Teams



- Kommunikasjon med elev (app)
- Klassenotatblokk
- Oppgaver/prøver/innleveringer
- Ukeplaner i alle fag
- Læreplan i alle fag



§ 3-3. Grunnlaget for vurdering i fag

Elevar skal møte fram og delta aktivt i opplæringa. Stort fråvær eller andre særlege grunnar kan føre til at lærar ikkje har tilstrekkeleg vurderingsgrunnlag til å gi halvårsvurdering med karakter eller standpunktkarakter i fag.



§ 3-3. Grunnlaget for vurdering i fag

*Elevar skal **møte fram og delta aktivt** i opplæringa. Stort fråvær eller andre særlege grunnar kan føre til at lærar ikkje har tilstrekkeleg vurderingsgrunnlag til å gi halvårsvurdering med karakter eller standpunktkarakter i fag.*



Begrepsavklaring

Undervegsvurdering

All vurdering som skjer før avslutninga av opplæringa er undervegsvurdering. Undervegsvurdering i fag skal vere ein integrert del av opplæringa, og skal brukast til å fremje læring, tilpasse opplæringa og auke kompetansen i fag. Undervegsvurderinga kan vere både munnleg og skriftleg.

- Halvårsvurdering i fag er ein del av undervegsvurderinga



Begrepsavklaring

Sluttvurdering i fag

Sluttvurderinga skal gi informasjon om kompetansen til eleven ved avslutninga av opplæringa i fag. Alle elevar, også elevar med individuell opplæringsplan, skal vurderast etter kompetansemåla i læreplanen godkjend etter privatskolelova § 2-3, jf. § 3-3.

- Standpunktkarakter (vitnemål)
- Eksamenskarakterer (vitnemål)



Fagprat

- Fagdager (mandag)
- Avgangsfag (standpunktkarakter) etter Vg1
Engelsk, geografi, samfunnsfag, naturfag og matematikk 1P/1T, toppidrett 1
- Eksamen
VG1: ca. 20% av elevene kommer opp i én eksamen, muntlig el. skriftlig



Skoleåret har 190 dager, og elever og foresatte har 175 dager til ferier og andre ikke læringsrettede aktiviteter.

<http://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/saksbehandling/fravar/>



HELSESYKEPLEIER

Kristin Wolles Stensholt

Mobil: 912 40 787

kristin.wolles.stensholt@tonsberg.kommune.no

Kontortid på skolen:

Alle skoledager utenom tirsdager fra 08.30 – 15.00



HELSESYKEPLEIER

- Undervisning VG1
- Taushetsplikt
- Vaksinerings
- Samarbeid
- Kosthold og ernæring
- Psykisk og fysisk helse





Karanba-aksjonen

Onsdag 27.september

KARANBA

Karanba er en ideell organisasjon som har som mål å bidra til positive og konkrete endringer i livene til sine deltakere og deres familier.

Karanba er en trygg arena for kjærlighet, oppmerksomhet og omsorg hvor barn og unge kan leke og uttrykke seg fritt.





WANG

WANG er Karanbas viktigste bidragsyter siden 2017.

Støtten fra WANG utgjør 23% av Karanbas inntekter

WANG-elevenes innsats bidrar til håp om bedre tider for barn og unge i Karanba.





MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

HELG

TOPPIDRETT

TEORI

TOPPIDRETT

SKOLE

TOPPIDRETT

SKOLE

SKOLE

SKOLE

SKOLE

T
I
D
A
G

LEKSEHJELP
15:00 - 15:45

SKOLE

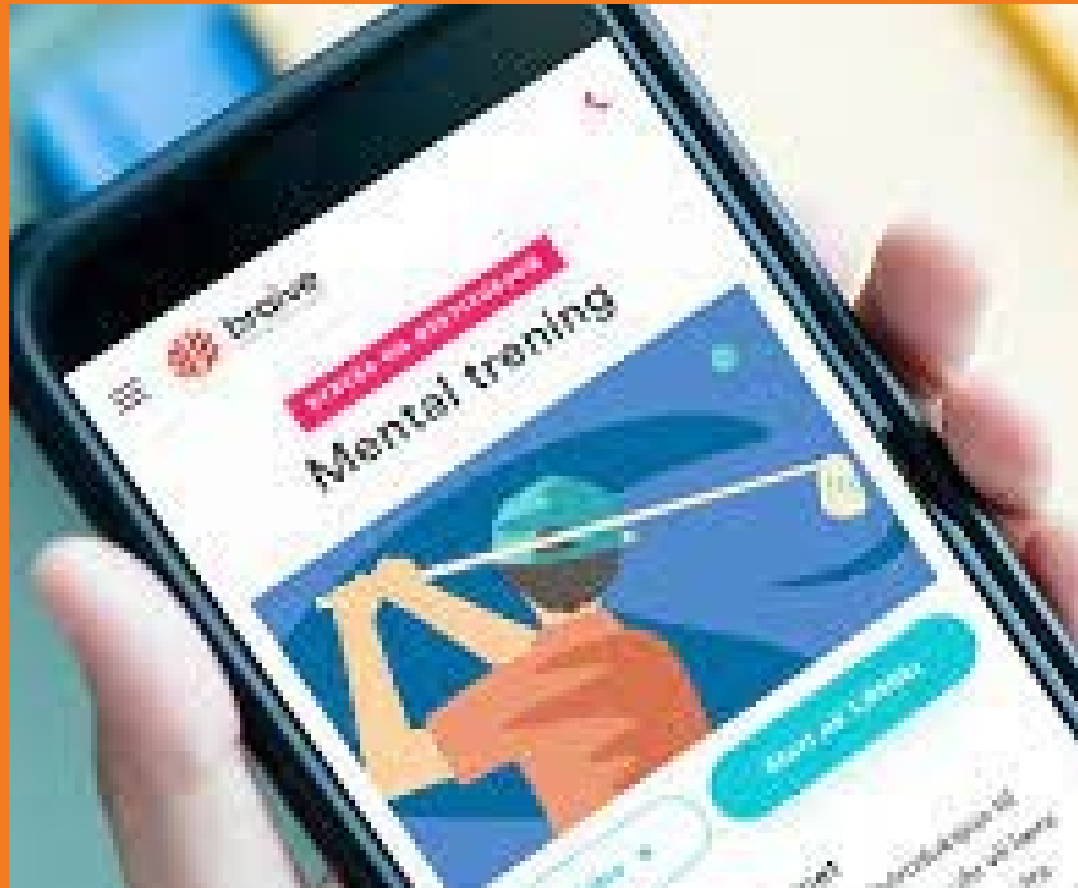
LEKSEHJELP
15.00-15.45

KONKURRANSE, TRENING OG SKOLEARBEID

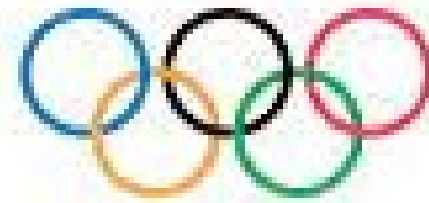
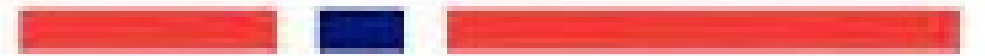
////// HELHETLIG HELSE PÅ WANG



4- eksterne aktører



NORGE



OLYMPIATOPPEN

BRAIVE 8 moduler:



Mental trening for ungdom
Oppsummering av hver modul

1. Mål og mestring Vektsmentalitet, stress og målsetting. <i>Utfordring: Fortell tre personer målene dine for mental trening.</i>	2. Prestere under press Finne sitt optimale spenningsnivå og lære å regulere dette. <i>Utfordring: Øv på én metode minst tre ganger.</i>
3. Søvn og restitusjon Søvn, restitusjon og den digitale hjernen. <i>Utfordring: Kartlegg søvnen og gjør én ting som kan påvirke søvnkvalitet.</i>	4. Hold fokus på målet Mestringsstrategier, trygghetsøkende handlinger og oppmerksomhet. <i>Utfordring: Gjør en mindfulnessøvelse hver dag.</i>
5. Stress påvirker tankene Indre dialog og tankefeller. <i>Utfordring: Legg merke til en tankfelle og registrer den i observasjonsmodellen.</i>	6. Utfordringer og motstand Håndtere motgang og bekymringer og bruke visualisering. <i>Utfordring: Gjør visualiseringsøvelsen.</i>
7. Den sosiale meg Den sosiale hjernen, sammenligning og støtte. <i>Utfordring: Vis takknemlighet for en du setter pris på.</i>	8. Fortsett den gode jobben! Oppsummering og plan videre. <i>Utfordring: Finn en buddy for å fortsette å jobbe med mental trening.</i>

- 1. Mål og mestring
- 2. Prestere under press
- 3. Søvn og restitusjon
- 4. Hold fokus på målet
- 5. stress påvirker tankene
- 6. Utfordringer og motstand
- 7. Den sosiale meg
- 8. Fortsett den gode jobben

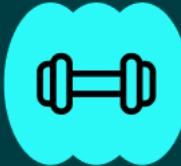



Eksterne aktører



WANG



UNG

 <p>Prestasjonstrening</p>	 <p>Vekst & utvikling</p>
 <p>«Spis smart»</p>	 <p>OBS-perioder</p>

VGS

 <p>Prestasjonstrening</p>	 <p>Treningsplanlegging</p>	 <p>Totalbelastning</p>
 <p>Restitusjon</p>	 <p>Idrettsnæring</p>	 <p>Mental helse</p>

Hensiktsmessige tiltak: Unngå skade/sykdom



RED-S
Energitilgjengelighet

OVERGANGER

ENDRINGER

Utøveren best mulig
utgave av seg selv !
Prestasjon-
HELSE først!

Prestasjonshjulet

Trening

- Hvordan vet du at den treningen du gjennomfører gjør deg bedre både på kort og lang sikt?
- Hva er god treningskvalitet i din idrett?

Fysiske prestasjonsfaktorer

- Hvordan er dine fysiske og tekniske ferdigheter målt opp mot arbeidskravene i din idrett?
- Hvilke fysiske prestasjonsfaktorer skal du jobbe med på din neste treningsøkt?

Mentale prestasjonsfaktorer

- Hvorfor holder du på med, og hva gjorde at du ønsket å satse på, din idrett?
- I hvilken grad påvirker du din egen trening og utvikling, og er det samsvar mellom det du gjør og det du ønsker å oppnå som idrettsutøver?

Samspill

- Utenom deg selv, hvem er viktigst for at du skal lykkes som idrettsutøver?
- Hva kjennetegner godt samspill for deg, og hvordan bidrar du til dette i ditt miljø?

Livsmestring

- Hva er det viktigste for at du skal ha det bra i ditt liv?
- Med utgangspunkt i egne erfaringer, hvilke utenomsportslige faktorer påvirker din treningshverdag og dine prestasjoner?

Målarbeidet

- Hva er hovedmålet for din idrettssatsing?
- Hvilke utviklingsmål og hvilke vedlikeholdsmål har du jobbet med denne uka?

Restitusjon

- Hva er dine viktigste restitusjonstiltak?
- Når var du fullstendig restituert sist, og hvordan vet du det?

Ernæring

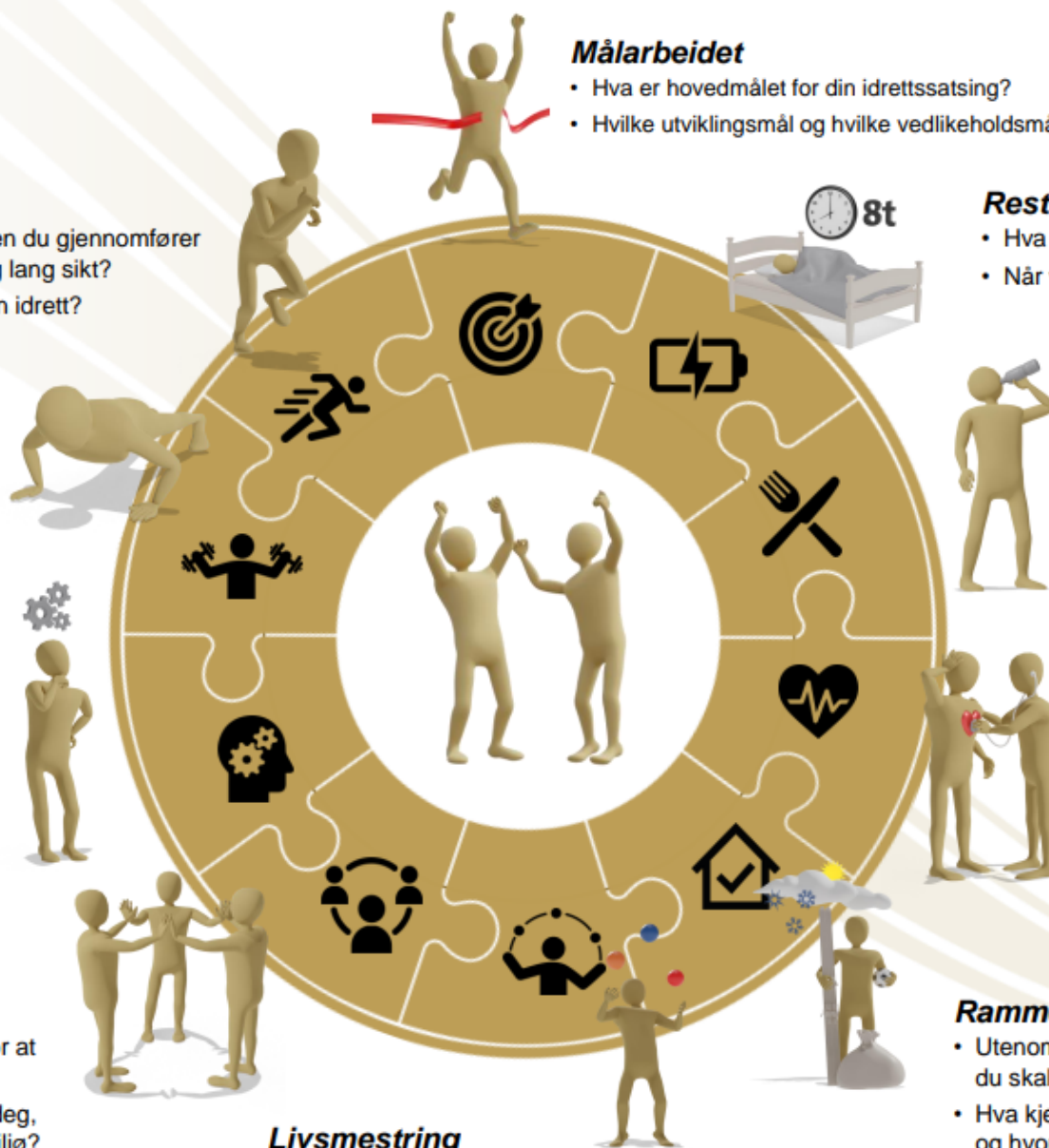
- Hvordan har du tilpasset måltidsrytme og næringsinnhold i forhold til trening og totalbelastning?
- Hvor god er du på ernæring under selve treningen?

Helse

- Hvilke forebyggende helsetiltak er en del av din treningshverdag?
- Hva gjør du ved sykdom eller skade og hvem involverer du?

Rammebetingelser

- Utenom deg selv, hvem er viktigst for at du skal lykkes som idrettsutøver?
- Hva kjennetegner godt samspill for deg, og hvordan bidrar du til dette i ditt miljø?



Restitusjon

Restitusjonsprosessen skal gjenopprette og bedre fysisk og psykisk normaltilstand.

- Hva er dine viktigste restitusjonstiltak?
- Når var du fullstendig restituert sist, og hvordan vet du det?



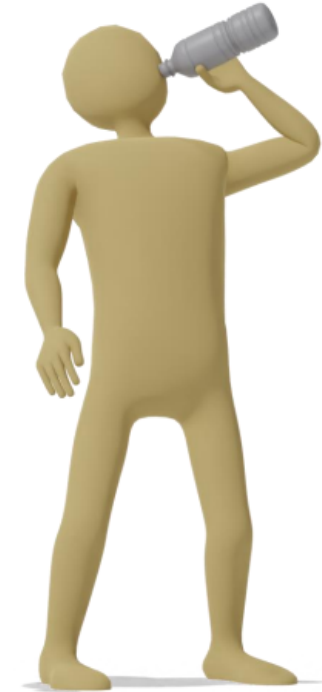
Tips:

1. Søvn er den viktigste restitusjonsfaktoren. De fleste bør ha minst 8 timer hver natt.
2. Hvis opplevd restitusjonsstatus ikke samsvarer med planlagt belastning bør treningen justeres.

Ernæring

God ernæring er både helse og prestasjonsfremmende.

- Hvordan har du tilpasset måltidsrytme og næringsinnhold i forhold til trening og totalbelastning?
- Hvor god er du på ernæring under selve treningen?



Tips:

1. Du bør ha 4 hovedmåltider (om dagen) med en sammensetning tilsvarende tallerkenmodellen for din idrett. I tillegg bør du ha 1-3 mellommåltider tilpasset trening og totalbelastning.
2. På treningsøker som varer lenger enn en time er det viktig å fylle på med karbohydrater underveis. 60 g/ time er et godt utgangspunkt.

////// HELSEOPPFØLGING



WANG

////// TRENINGSSAMLING



WANG

Nyttige lenker

- UDIR – fraværsregler

<http://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/saksbehandling/fravar/>

- Privatskolelova

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2003-07-04-84>

- VISMA InSchool

<https://wang-tonsberg.inschool.visma.no/Login.jsp#/>

