



# WANG

VELKOMMEN TIL FORELDREMØTE VG2 OG VG3  
24/10-23



# HVA SKJER I DAG?

18:00 Orientering fra skoleledelsen

18:10 Antidoping Norge

18:45 Informasjon fra kontaktlærere

19:00 Orientering fra sportssjefene

19:30 Mulighet for personlige samtaler med faglærere



# Eksamensdatoer vår 2024 VG2

Dato	Fag
Onsdag 15. mai	Eksamenstrekk skriftlig eksamen klokken 09.00 Én eksamen- enten skriftlig eller muntlig
24. mai	Matematikk R1 Matematikk 2P Matematikk S1
27. mai	Spansk 1
29. mai	Spansk 2 Tysk 2
Juni	<b>Muntlig- mulige datoer 11.,12.,13.,17.,18. juni</b>
19. – 21. juni	Sensur skriftlig eksamen (Hurtigklagefrist 10 dager)

# Eksamensdatoer vår 2024 VG3:

Dato:	
Onsdag 15. mai	Eksamenstrekk skriftlig eksamen klokken 09.00 Norsk Hovedmål + 2 trekkfag + 1 muntlig el. Muntlig/praktisk eksamen
21. mai.	Eksamen Norsk Sidemål
22. mai	Eksamen Norsk Hovedmål
23. mai	Forberedelse Media og komm.2 (SAM3009) Forberedelse Psyk 2 (SAM 3038) Forberedelse Mark. og ledelse 2
24. mai	Eksamen Media og komm.2 Eksamen Psyk 2 Eksamen Mark. og ledelse 2 Eksamen Fysikk 2
27. mai	Eksamen Matematikk R2 + S2
29. mai	Eksamen Spansk 1 + 2 Eksamen Kjemi 2 Forberedelse Sos.kunnskap
30. mai	Eksamen Sos.kunnskap
<b>Muntlig og muntlig/praktisk:</b>	11.,12.,13.,17.,18. juni
19. -21. juni	Sensur skriftlig eksamen (Hurtigklagefrist 10 dager)

# Nyttig informasjon om eksamen

<https://www.vtfk.no/meny/tjenester/opplaring-og-folkehelse/eksamen/eksamen-for-elever/gjennomfore-eksamen/>

# RÅDGIVERE VED WANG:



Carin Margrethe  
Samnøy

LÆRER OG STUDIEVEILEDER

E-post: [cms@wang.no](mailto:cms@wang.no)

Tlf: 46 42 54 06



Merethe Ruud  
Chentout

LÆRER OG SOSIALPEDAGOGISK  
RÅDGIVER

E-post: [merethe.ruud@wang.no](mailto:merethe.ruud@wang.no)

Tlf: 90 64 72 26



# HELSESYKEPLEIER

Kristin Wolles Stensholt

Mobil: 912 40 787

[kristin.wolles.stensholt@tonsberg.kommune.no](mailto:kristin.wolles.stensholt@tonsberg.kommune.no)

**Kontortid på skolen:**

Alle skoledager utenom tirsdager fra 08.30 – 15.00







# Karanba-aksjonen 2022

Onsdag 27.september



# TIMEPLAN

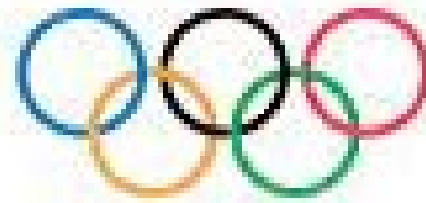
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	HELG
TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	
SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	
KONKURRANSE OG TRENING					

T  
I  
D  
A  
G

## 4- eksterne aktører



NORGE



OLYMPIATOPPEN

# BRAIVE 8 moduler:



**Mental trening for ungdom**  
Oppsummering av hver modul

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



Prestasjonstrening



Vekst & utvikling



«Spis smart»



OBS-perioder

VGS



Prestasjonstrening



Treningsplanlegging



Totalbelastning



Restitusjon



Idrettsernæring



Mental helse





# 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.

# 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#/>

