



## FORELDREMØTE VG1



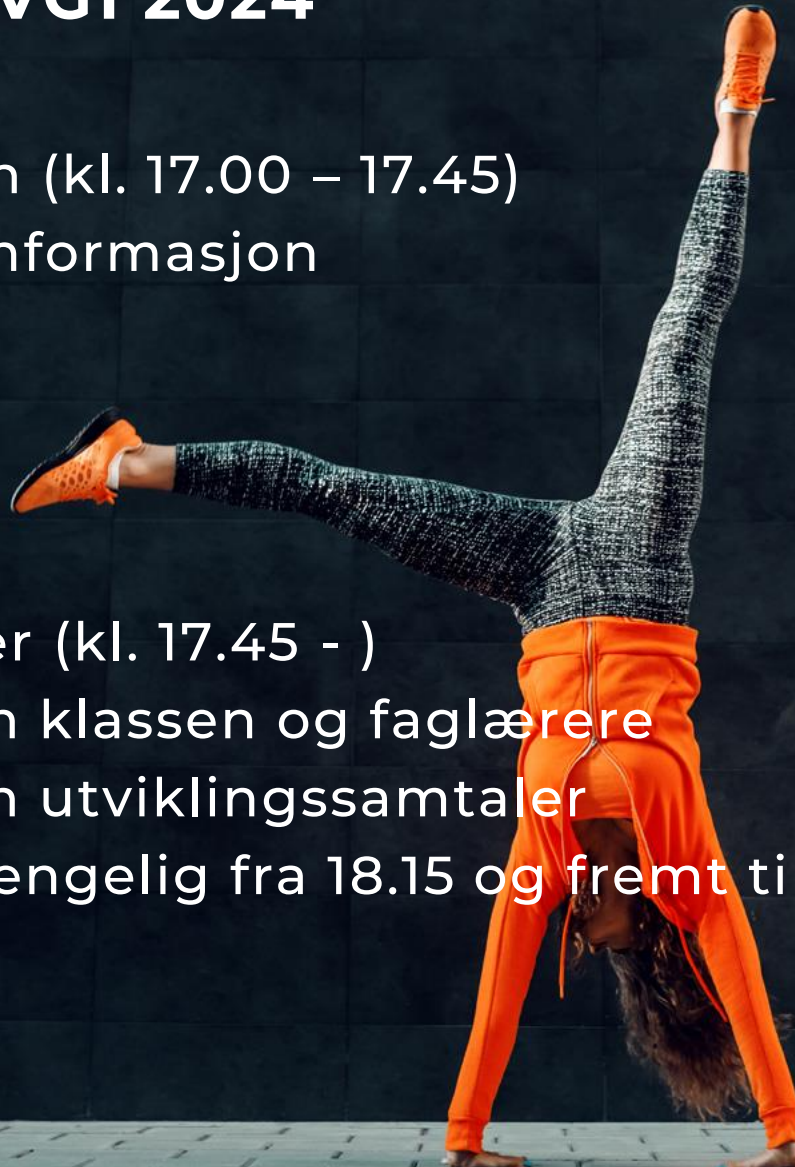
# Foreldremøte VG1 2024

Felles informasjon (kl. 17.00 – 17.45)

- Praktisk skoleinformasjon
- Helhetlig helse
- Fravær
- Karanba

Møte kontaktlærer (kl. 17.45 - )

- Informasjon om klassen og faglærere
- Informasjon om utviklingssamtaler
- Faglærere tilgjengelig fra 18.15 og fremt til 19.00





## Vår historie

- Etablert i 1907 av Peder Wang
- Små skoler med fokus på samhold og trygghet
- Toppidrett fra 1984
- Akademisk fokus
- Skattefri ideelt aksjeselskap
- I dag
  - Toppidrettsgymnas (Studiespesialiserende )
  - Profilskoler – WANG Ung

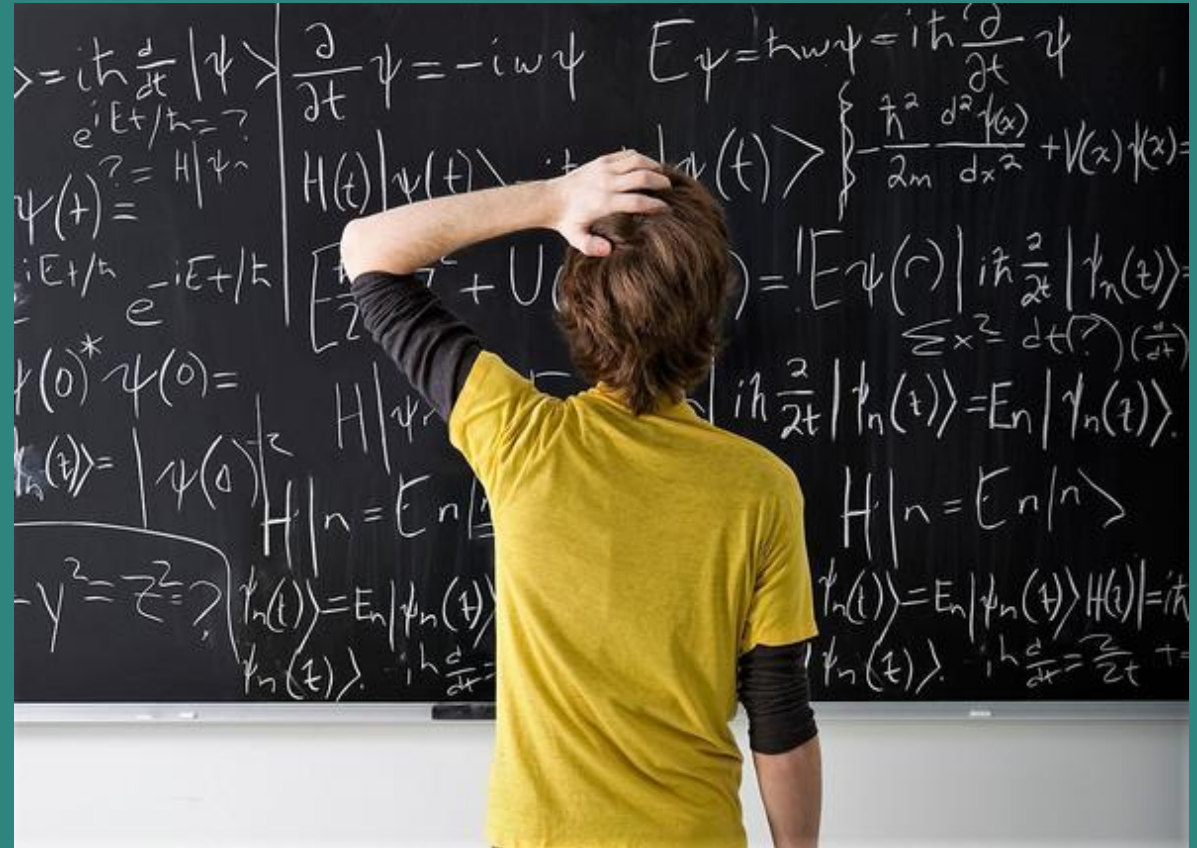
# Praktisk informasjon

- Skole- og ordensreglement (18 år)
- Biblioteket og treningssenteret
- Elevskap og elev-pc
- Prøveplan
- Leksehjelp
- Bytte av matematikkfag – fristen har gått ut
- Kartleggingsprøver i regning, lesing og engelsk gjennomføres i disse dager

# Hva er annerledes på videregående?

## STØTTE FRA HJEMMET

- 6 karakterer skal på vitnemålet
- Kvalitet og struktur i hverdagen
- Studieteknikk
- Studere hjemme
- Man må snakke skole rundt middagsbordet
- Egenvurdering





# Foreldresamarbeid

- Foreldremøter to ganger i året
- Utviklingssamtaler (foreldresamtaler første to årene)
- Torsdag 10. Oktober er holdt av til utviklingssamtaler

Skolens fokus – som vi må samarbeide om

- Lesing
- Skrivning
- Forberedelser til skriftlig eksamen er foreslått fjernet
- Mobilhotell



# Skoleåret og fravær

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

Alle dager/timer man er borte fra skolen i løpet av de 190 dagene er å betrakte som fravær og skal på vitnemål/teller på fraværgrensen.

<https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/rundskriv-om-fravarsgrensen/>

# <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/rundskriv-om-fravarsgrensen/>

Forskjellene i reglene om fraværsgrense og føring av fravær på kompetansebevis og vitnemål

Fraværsgrense	Føring av fravær på kompetansebevis og vitnemål
I enkeltfag, kan påvirke karakteren	Samlet for alle fag, ingen kopling til karakterer i fag
Unntak gjelder timer	Unntak gjelder for dager, ikke timer
Ingen begrensning for dager eller timer unntak kan benyttes	Unntak begrenses til 10 dager per skoleår
All dokumentert sykdom kan unntas fra første dag	Fravær på grunn av sykdom som ikke er kronisk kan først unntas etter minst tre dager
Timefravær i forbindelse med behandling hos tannlege, BUP e.l. kan unntas	Timefravær i forbindelse med behandling hos tannlege, BUP e.l. kan ikke unntas
Helsefravær må dokumenteres med legeerklæring eller dokumentasjon fra annen sakkyndig, alene eller i kombinasjon med egenerklæring	Helsefravær må dokumenteres med legeerklæring
Deler av trafikkopplæringen kan unntas fra fraværsgrensen	Ingen trafikkopplæring kan unntas fra føring på kompetansebevis og vitnemål



# Hovedregel fravær (privatskoleforskriften)

## § 6-2. Grunnlaget for vurdering i fag

*Stort fravær eller andre særlege forhold kan føre til at lærarar ikkje har tilstrekkeleg grunnlag til å gi halvårsvurdering med karakter eller standpunktkarakter i eitt eller fleire fag.*

## § 6-8. Fråværsgrense i vidaregåande skole

*Elevar i vidaregåande skole som har fravær over det som er fråværsgrensa i eit fag, skal ikkje få standpunktkarakter eller halvårsvurdering med karakter i faget. **Fråværsgrensa går ved ti prosent av årstimetalet i faget.***

## § 6-50. Føring av fravær i videregående opplæring

*Ein elev kan krevje at opp til ti fråværsdagar i løpet av eit skoleår ikkje blir førte på vitnemålet eller kompetansebeviset, dersom årsaka til fraværet er*

- a. sjukdom eller andre helseforhold som er dokumenterte med legeattest*
- b. velferdsforhold*
- c. arbeid som tillitsvald*
- d. politisk arbeid*
- e. hjelpearbeid*
- f. lovpålagt oppmøte*
- g. representasjon på arrangement på nasjonalt og internasjonalt nivå.*

# OPPFØLGING

- Leksehjelp 3 ettermiddager i uken
- Åpent bibliotek hver ettermiddag/kveld
- PC til alle Vg1 elever
- Faste ukedager med matematikk etter skoletid
- Prøveplaner pr. trinn

*"Våre elever hevder at WANG innfrir løfter og holder det de lover"*

# Vurdering

## **§ 6-11. Undervegsvurdering i fag**

All vurdering som blir gjort før opplæringa er avslutta, er undervegsvurdering.

Undervegsvurderinga i fag skal vere ein integrert del av opplæringa, og ho skal tene til å fremje læring, auke kompetansen i faga og gjere opplæringa betre tilpassa den enkelte.

Undervegsvurderinga kan vere munnleg, skriftleg eller begge delar.

## **§ 6-15. Sluttvurdering i fag**

Sluttvurderinga skal gi informasjon om kompetansen til elevane ved avslutninga av opplæringa i fag. Vurderinga skal gjerast ut frå kompetansemåla i læreplanen i kvart fag, jf. § 6-2.

Sluttvurderingar i grunnskolen og vidaregåande opplæring er standpunktkarakterar og eksamenskarakterar.

# Fagprat

## Heldagsprøver og årsprøver

### Avgangsfag (standpunktkarakter) etter Vg1

- Engelsk, geografi, samfunnsfag, naturfag og matematikk 1P/1T, toppidrett 1

### Eksamen

- Skriftlig eksamenstrekk 8. mai kl. 0900
- Vg1: ca. 20% av elevene kommer opp i én eksamen, muntlig el. skriftlig

# Visma InSchool

Foresatte kan kun logge seg på via nettside:  
<https://wang-oslo.inschool.visma.no/Login.jsp#/>

Helpdesk:  
<https://inschool.zendesk.com/hc/no/articles/360049745131-Visma-InSchool-Introduksjonsvideo-til-foresatte>

Kontaktinfo til foresatte



**Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring**

Privatskoleloven §2-4 henviser til Opplæringsloven kapittel 12





# Hva kan du som foresatt gjøre?

Hvis ditt eller andres barn opplever å ikke ha et trygt og godt skolemiljø:

- Ta kontakt med skolen og rektor
  - Du kan ringe eller sende e-post
  - Be om et møte med kontaktlærer og/eller rektor
- Vi har rettet søkelys på «oppstartsritualer innen idretten»
- Vi ber alle foresatte snakke med ungdommen om det sosiale mediet *Jodel*
- Idrett representerer fellesskap og glede – dette gjelder også på skolen

# Foreldremøte VG1 2024



**WANG**  
TOPPIDRETT



# KARANBA

## HVA ER KARANBA?

- **Sted:** Rio de Janeiro, Brasil.
- **Deltakere:** 800 barn og ungdommer fra slumområder.
- **Hovedverktøy:** Fotball som verktøy for personlig utvikling og utdanning.

## OM KARANBADAGEN

- Hvert år dedikerer elevene på WANG en dag, 25. september, til inntekt for Karanba.
- Elevene skal finne seg en jobb og samle inn **minimum** 350 kr per elev på Ung og 450kr per elev på Toppidrett. Oppfordrer til å benytte denne muligheten til å få verdifull jobberfaring og samtidig gjøre en forskjell for andre.

## NØKKELTALL

- 11 038 deltakere fra 2006 - 2023.
- Ca 55 000 liv har blitt påvirket av Karanba i en positiv retning (familien til alle deltakerne).
- 2017 er året WANG startet samarbeidet med Karanba.
- 43 % jenter – økende antall.
- 38 ukentlige undervisningstimer.
- 89% har fått bedre karakterer gjennom støtteundervisning.
- 1 124 886 kr i 2023.
- **1,3 millioner** er målet i 2024.

# Idrettsavtale (organisert studiearbeid)

I merknad til ny forskrift til privatskolelov § 6-50 står det at «Paragrafen tilsvarer § 9-53 i opplæringsforskriften. Se merknaden til den paragrafen.» I merknaden til ny forskrift oppl. § 9-53, står det følgende:

«Organisert studiearbeid og skoleadministrative gjøremål etter avtale med faglærer eller rektor regnes ikke som fravær. At organisert studiearbeid ikke regnes som fravær, innebærer at arbeidet er en del av opplæringen og danner grunnlag for å kunne vurderes, jf. § 9-16 og § 9-11, jf. § 9-1. Skoleadministrative gjøremål kan eksempelvis være elevrådsarbeid. Arbeidet må være avtalt på forhånd.»

# Organisert studiearbeid (idrettsavtale)

- **Må søkes på skjema og innvilges på forhånd**
- **Skjema skal stemples på kontoret og lastes opp i Visma**
- **Fagenes ukeplaner gjelder for perioden**
- **Avtalt arbeid (det organiserte studiearbeidet) skal gjennomføres**
  
- **Fast idrettsfravær (for eksempel. proffdager) og lengre idrettsfravær skal avtales/klareres med Kristian Gilbert**



# //////// Foreldremøte VG1 2024



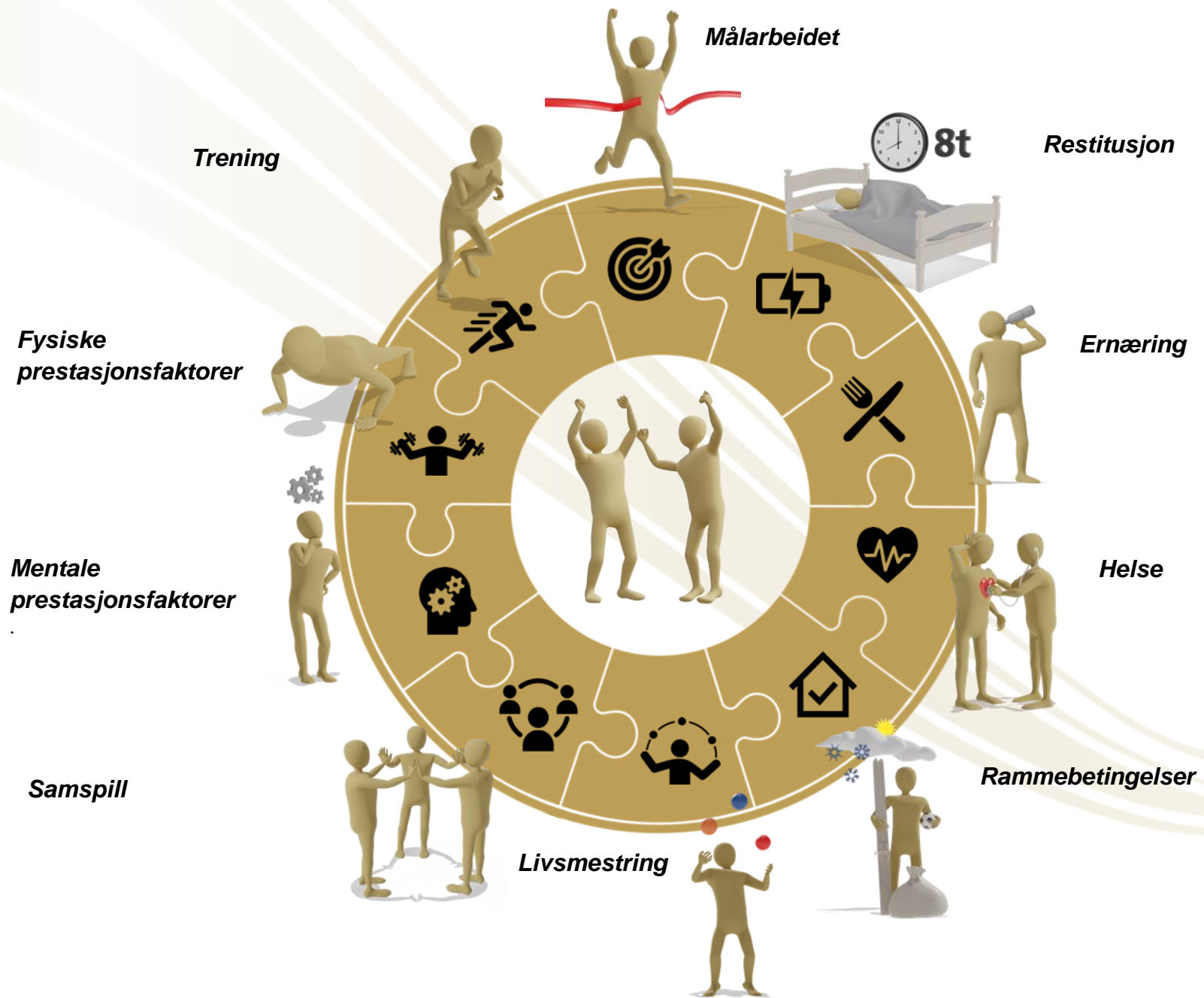
En helsefremmende satsning i hele WANG, i samarbeid med relevante fag- og forskningsmiljøer som har til hovedhensikt:

*«I størst mulig grad unngå sykdom og skade ved å sikre god fysisk og psykisk helse hos våre elever.»*



WANG





# FOKUSOMRÅDER 24/25:

TOTALBELASTNING

OBS-PERIODER

ENERGITILGJENGELIGHET (RED-S)

Se helheten og bli kjent med utøveren!





# ////// Foreldremøte VG1 2024

Ivaretagelse av fysisk og psykisk helse krever kompetanse, samarbeid og oppfølging fra alle i WANG!

*Utøver, trener, lærer, ledelse og foresatte*

## KOMPETANSE

Fokus på kompetanse og kommunikasjon tilknyttet fokusområdene!

## KOMMUNIKASJON og RELASJON

Trener-utøver

Trener-lærer

Lærer-utøver

WANG-klubb/særforbund

WANG-foresatte

## FOKUSOMRÅDER

TOTALBELASTNING

ENERGITILGJENGELIGHET

OBS-PERIODER





# ////// Foreldremøte VG1 2024

Tilegne oss **KUNNSKAP** og **KOMPETANSE**

**HOLDNINGER** i henhold til anbefalinger og råd fra fagmiljøene

**KOMMUNIKASJON** og **RELASJON** for å balansere **HELHETEN!**

Fange opp signaler – **GENIALT** eller **FATALT?**

Kjenne til «**BEREDSKAPSPLAN**» - Sende videre



## Foreldremøte VG1 2024

Ivaretagelse av fysisk og psykisk helse krever kompetanse og kontinuerlig fokus fra alle i WANG!

*Utøver, trener, lærer, ledelse og foresatte.*

### KOMPETANSE

Heve kompetansen til alle i WANG.

Fokus på de som er tett på utøveren: TRENER, LÆRER og FORESATTE.

### KOMMUNIKASJON og RELASJON

Trener-utøver

Trener-lærer

Lærer-utøver

WANG-klubb/særforbund

WANG-hjem

• TOTALBELASTNING

• ENERGITILGJENGELIGHET

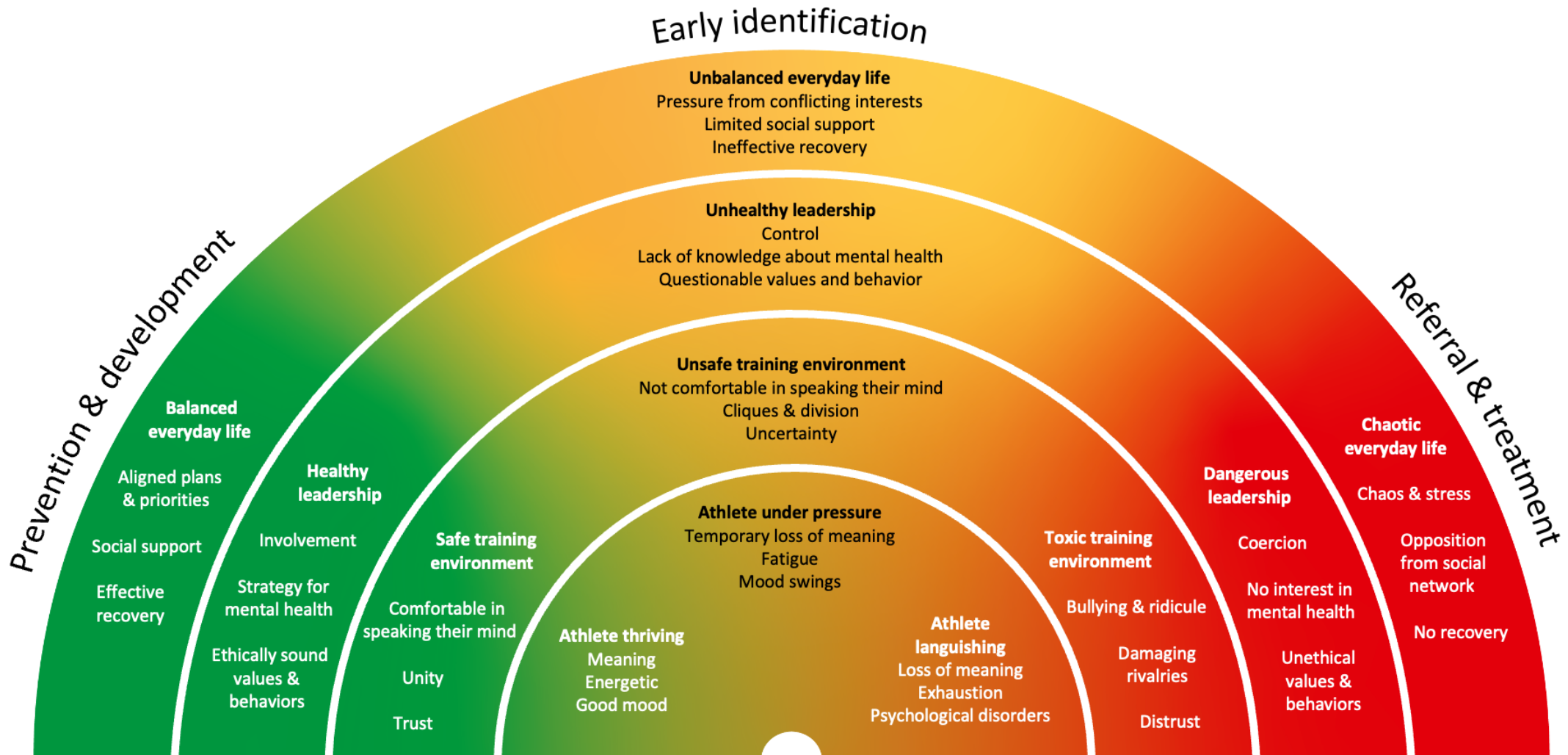
• OBS-PERIODER



WANG

# UTVIKLINGSMILJØ I WANG – FANGE OPP SIGNALER – BEREDSKAPSPLAN

Team Danmark Applied Model of Mental Health (Henriksen et al 2023)





# //// //// //// //// //// //// //// SAMARBEIDSPARTNERE INNEN FAG OG FORSKNING:

OLYMPIATOPPEN (TOPPIDRETT)

SUNN IDRETT (UNG)

BRAIVE (TOPPIDRETT)

ANTIDOPING NORGE (TOPPIDRETT)

NORGES ISDRETTSHØGSKOLE (UNG og TOPPIDRETT)



WANG



**Foreldremøte VGI 2024**  
*Det vil være perioder med både fysisk, psykisk og sosialt ubehag. Vår oppgave er å sikre, at disse perioder ikke blir for lange, og at utøverne blir rustet til å håndtere dem og får den støtte de har bruk for.*

(Henriksen et al 2023)



WANG





WANG

# RÅD // HJELP

Er du bekymret for deg selv eller andre? Lurer du på hvem du skal snakke med? Husk at du alltid kan snakke med kontaktlæreren din eller en annen voksen ved skolen.

**TRYKK PÅ EN AV  
RUTENE NEDENFOR**

KROPP, MAT  
OG PREPARAT

RUS OG DOPING

SKADER

MENTAL  
HELSE







# Nye kostholdsråd





# Nye kostholdsråd

**Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede**

**Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider**

**La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag**

**Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt**

**Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett**

**Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses**

**Drikk vann!**

---

# Nye kostholdsråd – for deg og meg, men ikke for idrettsungdom

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linsener enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses

Drikk vann!

---



# NÅR ENERGIEN MANGLER

## RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (REDS)

### TILTAK



#### Spis nok

Mye trening betyr høyere energibehov. Sørg for tilstrekkelig energiinntak i hverdagen og særlig i perioder med økt treningsbelastning.



#### Spis regelmessig

Spis hver 3. til 4. time. Rutiner er viktig for å sikre nok energi og byggestener for kroppen. Av og til må man spise selv om man ikke er sulten.



#### Innta karbohydrat i forbindelse med trening

Karbohydrat er musklernes viktigste energikilde og idrettsutøvere trenger derfor ekstra mye. Innta karbohydrater før, under og etter trening.



#### Husk mellommåltider og drikk med energi

Planlegg dagen. Ha heller for mye enn for lite mat. Inkluder lett tilgjengelige mellommåltider og energiholdig drikk i dine matrutiner.



#### Berik maten og husk snacks

Bruk smør, olje og sauser i maten, samt unngå lettprodukter for å tilføre kroppen nok energi. Snacks, godteri og bakst er ofte nødvendig for tilstrekkelig energiinntak i idrettsutøveres kosthold.



#### Matglede

Husk at mat er mer enn næringsstoffer. Hyggelig stemning rundt måltider gjør det lettere å spise nok.



#### Husk restitusjonsmåltid

Innta alltid et måltid innen 30 minutter etter avsluttet trening.



# NÅR ENERGIEN MANGLER

## RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (REDS)

### ÅRSAKER



**Mye trening eller rask økning i treningsmengde**  
 Mye trening krever mye energi og det kan være utfordrende å spise nok. Mangel på treningsfrie dager kan også øke risiko for lav energitilgjengelighet.

**Lite matlyst**  
 Hard trening kan dempe matlysten og gjøre det krevende å spise nok.

**Mangler i kunnskap og ferdigheter**  
 Usikkerhet om hvor mye mat som er nok eller hvordan tilberede maten kan føre til for lavt energiinntak.

**Fravær av rutiner**  
 I en hektisk hverdag er det fort gjort å glemme eller hoppe over måltider, spesielt uten faste rutiner. Enkelte kan også mangle rutiner for matinntak rundt trening.

**For sunt kosthold**  
 For mye "sunn" mat med mye fiber og lite fett kan føre til for lavt energiinntak.

**Feil fokus**  
 Overdrevent fokus på "dietter" eller vekt og utseende kan føre til for ensidig kosthold og for lavt energiinntak.

**Mentale og sosiale utfordringer**  
 Utfordringer med søvn, relasjoner, skole/treningsmiljø og selvbilde kan gjøre det vanskelig å vedlikeholde fornuftige kostrutiner og et tilstrekkelig energiinntak.



# NÅR ENERGIEN MANGLER

## RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (REDS)

### TEGN



**Gjenntatte skader og/eller hyppig sykdom**  
Spesielt stressreaksjoner i skjelettet eller tretthetsbrudd.



**Menstruasjonsforstyrrelser eller lav sexlyst**  
Jenter kan oppleve fravær av, eller uregelmessig menstruasjon. Gutter kan oppleve nedsatt sexlyst.



**Humørsvingninger eller ofte i dårlig humør**  
Utøveren er ofte lei seg, irritert, eller opplever store humørsvingninger.



**Stagnerende treningsresultater**  
Resultatutviklingen har stanset uten en klar årsak.



**Mangelfull restitusjon**  
Utøveren er mer støl enn vanlig og klarer ikke å hente seg inn mellom treningsøkter.



**Trøtt til tross for nok søvn**  
Utøveren sover nok (over 8 timer per natt), men føler seg likevel trøtt og sliten.



**Avvik i blodprøver**  
Lave nivåer av kjønns- og stoffskiftehormoner, samt økt kolesterol og LDL.

KJENNER DU DEG IG JEN?  
MELD INN SKADE



# Hvor skal dere nå?

1A	1B	1C	1D	1E	1F
Edvard Myhre	Ingrid N Hammersmark	Helena R Anzjøn	Lili Meling/ Cyril Hebert	Fredrikke Hysten	Eirik Andreas Mork
101	304	305	204	105	102