



WANG

VELKOMMEN TIL FORELDREMØTE VG2 OG VG3
22/10-24



HVA SKJER I DAG?

18:00 Orientering fra skoleledelsen

18:30 Informasjon fra kontaktlærere

18:45 Orientering fra sportssjefene

19:15 Mulighet for personlige samtaler med faglærere





Fredrik Aukland

DAGLIG LEDER/REKTOR

E-post: fa@wang.no

Tlf: 91 74 69 69



Aase Bakke Norén

ASSISTERENDE REKTOR

E-post: abn@wang.no

Tlf: 93 21 71 73



Geir Erlandsen

TOPPIDRETTSSJEF

E-post: ge@wang.no

Tlf: 99 55 75 77



Marius Marcussen

IT-ANSVARLIG

E-post:

marius.marcussen@wang.no

Tlf: 97 71 54 44



Merethe Ruud
Chentout

LÆRER OG SOSIALPEDAGOGISK
RÅDGIVER

E-post: merethe.ruud@wang.no

Tlf: 90 64 72 26



Carin Margrethe
Samnøy

LÆRER OG STUDIEVEILEDER

E-post: cms@wang.no

Tlf: 46 42 54 06



SOSIALRÅDGIVER

Merethe Ruud Chentout

Mobil: 906 47 226

merethe.ruud@wang.no

Kontortid på skolen:

Alle skoledager



HELSESYKEPLEIER

Kristin Wolles Stensholt

Mobil: 912 40 787

kristin.wolles.stensholt@tonsberg.kommune.no

Kontortid på skolen:

Alle skoledager utenom tirsdager fra 08.30 – 14:00



HELSESYKEPLEIERS ROLLE WANG TOPPIDRETT

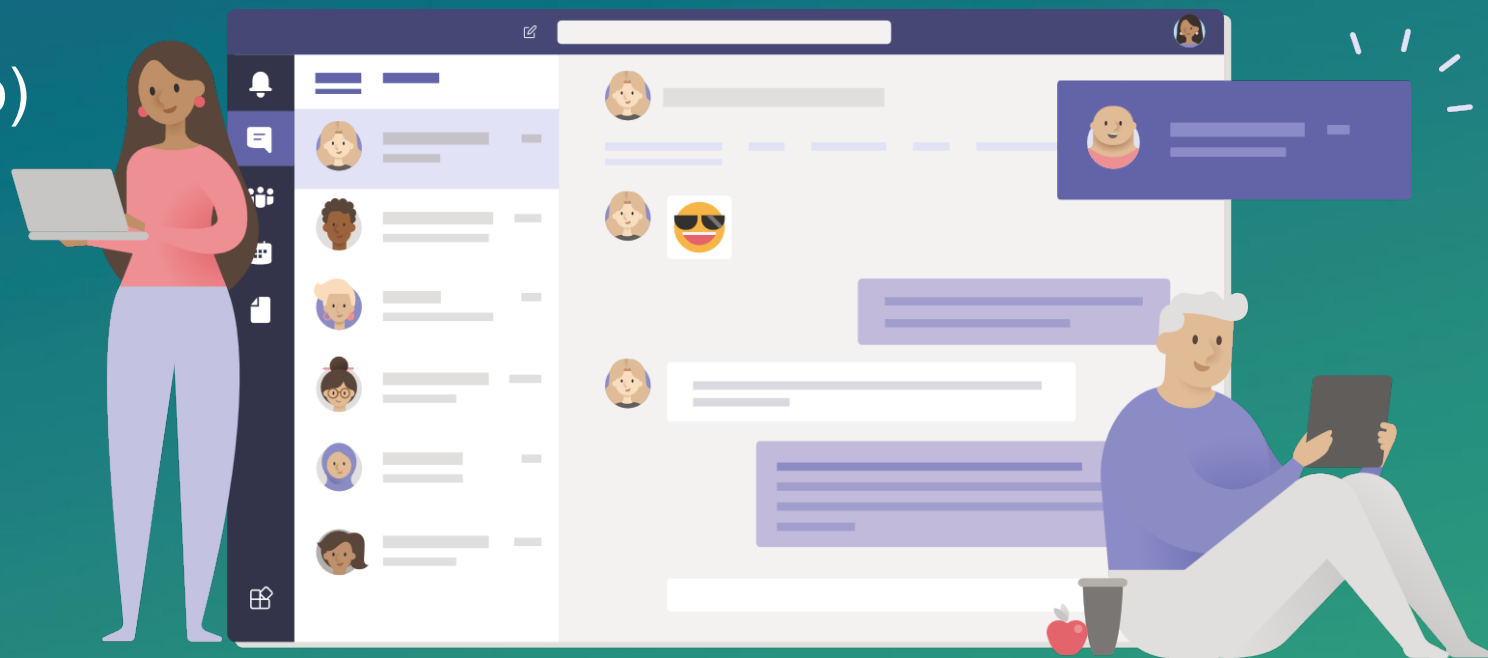
- Åpen dør – tilbud om samtale , om f eks trivsel, psykisk helse, seksuell helse, skader
- Vaksinerings – Meningokokk(Nimerix)
- Helserettslig myndige ved 16 års alder
- Taushetsplikt – hva med elever som strever?
- Hvordan samarbeide? Skole, hjem og helse
- Foreldre ansvar ift kosthold/ernæring



Teams



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



VISMA InSchool

VIS legger til rette for kommunikasjon mellom skolen og hjemmet.

VIS vil gi oversikt over at elevene har fått den opplæringen de har krav på, fravær og karakterer.

Informasjon om innlogging for foresatte samt introduksjonsvideo for elevene og foresatte er lagt ut på oppslagstavla.

Etter innlogging, må dere sjekke/redigere kontaktopplysninger.

Lenker til foresatte:

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

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





Rå på skole. Rå på idrett.

SØK UNG

SØK VIDEREGÅENDE



MILJØ
TRIVSEL
RESULTATER

SKOLER

Follo

Hamar

Romerike

Sandnes

Tønsberg

Fredrikstad

Oslo

Sandefjord

Stavanger

IDRETTER

Alpint

Cheerleading

Freeski og Snowboard

Golf

Håndball

Basis

Fotball

Friidrett

Hopp og kombienrt

Innebandy



UNG



TOPPIDRETT

STUDIESPESIALISERENDE

VÅR HISTORIE

KONTAKT

SØK ...

MIN SIDE

PRAKTISK INFORMASJON

- Lånekassen – utstyrsstipend på 4 122,-
- Skole PC – faktureres årlig minstebeløp stipend (1359,-)
- NIKE klespakke
- Kjøpsvindu med treningstøy fra NIKE og Swix (Informasjon sendes ut i forkant)
- Rabattavtale med Garmin hele året (gjelder ikke klokker som selges hos urmakere)
- Elevskap (husk hengelås)



FRAVÆRSREGLER (HOVEDPUNKTER)

10 %-regelen:

Har man 10 % eller mer udokumentert fravær i et fag, vil man ikke få karakter i faget.

Følgende fravær teller ikke med på fraværgrensen:

- Sykdomsfravær (må dokumenteres av lege)
- Begravelse/bisettelse (dokumenteres med eget skjema)
- Politisk arbeid (dokumenteres av pol. organisasjon)
- Hjelpearbeid (dokumenteres av hjelpeorg.)
- Idrettsfravær (dokumenteres med eget skjema)
- Religiøse høytider



Man kan søke om å få fjernet inntil 10 dager (fra sykedag nr. 4) dokumentert sykefravær fra vitnemålet



Årstimetall	Timer à 45 minutter	Halvårsvurdering av 10 % fraværsgrense er overskredet (rundet opp til nærmeste undervisningstime à 45 minutter)	Standpunkt 10 % fraværsgrense er overskredet (rundet opp til nærmeste undervisningstime à 45 minutter)
56 (to timers fag)	74,66	4 timer Varsel sendes etter 2 timer fravær	8 timer Varsel sendes etter 4 timer fravær
84 (tre timers fag)	112	6 timer Varsel sendes etter 3 timer fravær	12 timer Varsel sendes etter 6 timer fravær
112 (fire timers fag)	149,33	8 timer Varsel sendes etter 4 timer fravær	15 timer Varsel sendes etter 8 timer fravær
140 (fem timers fag)	186,66	10 timer Varsel sendes etter 5 timer fravær	19 timer Varsel sendes etter 10 timer fravær
168 (seks timers fag)	224	11 timer Varsel sendes etter 6 timer fravær	23 timer Varsel sendes etter 12 timer fravær



RUTINER FOR IDRETTSFRAVÆR



IDRETTSFRAVÆR – TOPPIDRETT TØNSBERG

Idrettsfravær skal søkes om og godkjennes av skolen. Godkjent idrettsfravær forutsetter at retningslinjene for idrettsfravær er opprettholdt. Se baksiden!

Informasjon om eleven:

Navn:	
Klasse:	
Kontaktlærer:	
Idrett:	
Ansvarlig trener for idrettsfraværet:	Telefonnummer til ansvarlig trener for idrettsfravær:

Fravær:

Dato:									
Kryss av for hvilke skoletimer:	1	2	3	4	5	6	7	8	Kryss av for hel dag:
Årsaker til fraværet:									

Øversikt over prøver, innleveringer og presentasjoner i fraværsperioden:

Prøver (oppgi fag og lærer):	
Innleveringer eller presentasjoner (oppgi fag og lærer):	

NB! Alle punkter MÅ fylles ut

_____	_____
Elev (over 18 år)	Faglærer
_____	_____
Foresatt	Faglærer
Fraværet er godkjent: <input type="checkbox"/>	_____
Fraværet er ikke godkjent: <input type="checkbox"/>	Faglærer
_____	_____
Dato/Sportssjef	Faglærer

- Minst én uke før fraværsdato.
- Skaff nødvendige signaturer.
- Ta bilde av skjema og last opp som dokumentasjon i visma.



Eksamensdatoer vår 2025 VG2

Dato	Fag
Torsdag 8. mai	Eksamenstrekk skriftlig eksamen klokken 09.00 Én eksamen- enten skriftlig eller muntlig
Tirsdag 13. mai	Matematikk R1 Matematikk 2P Matematikk S1
Onsdag 14. mai	Spansk 1
Mandag 19.mai	Spansk 2 Tysk 2
Juni	Muntlig- mulige datoer 4.,5.,6.,12.,13. juni
16.-18. juni	Sensur skriftlig eksamen (Hurtigklagefrist 10 dager)

Eksamensdatoer vår 2025 VG3:

Dato:	
Torsdag 8. mai	Eksamenstrekk skriftlig eksamen klokken 09.00 Norsk Hovedmål + 2 trekkfag + 1 muntlig el. Muntlig/praktisk eksamen
Mandag 12. mai	Eksamen Sosialkunnskap
Tirsdag 13. mai	Eksamen Spansk 1 + 2 og Psykologi 2
Onsdag 14. mai	Eksamen Matematikk R2 + S2
Torsdag 15. mai	Eksamen Norsk Sidemål
Fredag 16. mai	Eksamen Norsk Hovedmål
Mandag 19. mai	Eksamen Kjemi 2
Onsdag 21. mai	Eksamen Fysikk 2
Torsdag 22. mai	Eksamen Media og kommunikasjon 2
Fredag 23. mai	Eksamen Markedsføring og ledelse 2
Fredag 23. mai	Eksamen Markedsføring og ledelse 2
16.-18. juni	Sensur skriftlig eksamen (Hurtigklagefrist 10 dager)
16.-18. juni	Sensur skriftlig eksamen (Hurtigklagefrist 10 dager)
Muntlig og muntlig/praktisk:	4.,5.,6.,12.,13. juni
Muntlig og muntlig/praktisk:	4.,5.,6.,12.,13. juni

Nyttig informasjon om eksamen

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

TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	HELG
TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	TOPPIDRETT	
SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	
KONKURRANSE OG TRENING					

T
I
D
A
G



OPPSTART TRENINGER



WANG
UNG

TRENERE - TØNSBERG

Håndball

- Birgitte Sættem Jomaas
- Johnny Jensen
- Zarko Pajovic
- Mats Janssen
- Roger Myrholdt
- Marinko Kurtovic

Golf

- Knud Krokeide
- Thomas Lysgaard

Fotball

- Per Egil Swift
- Fredrik Kjølner
- Tor Øyvind Berntsen
- Kim Brodersen
- Ronny Johnsen
- Thomas Eftedal
- *Martin Jensen*
- Svein Inge Børven

Langrenn

- Kristian Horntvedt
- Barbro Kvåle Trømborg
- Jørgen Aukland
- Anders Aukland

Roing

- Ansten Due
- Line Andresen Olstad

Tekniske idretter

- Sigurd Andersen (tekniske idretter)
- Thomas Eftedal (lagidrett)
- Thomas Lysgaard
- Geir Vestvik
- Bjørn Morten Moss

Utholdenhet

- Mikael Flygind Larsen (utholdenhet)
- Ståle Jan Frøynes (utholdenhet)
- *Henrik Flåtnes (friidrett)*
- Reidar Borgersen (sykkel)
- Atle Pedersen (sykkel)



VURDERING I IDRETTSFAGENE

Utvikle
ferdigheter og
kompetanse

Samarbeid

Innsats

Egenrefleksjon

KRØ: Øve på
ferdigheter og
kompetanse

-

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

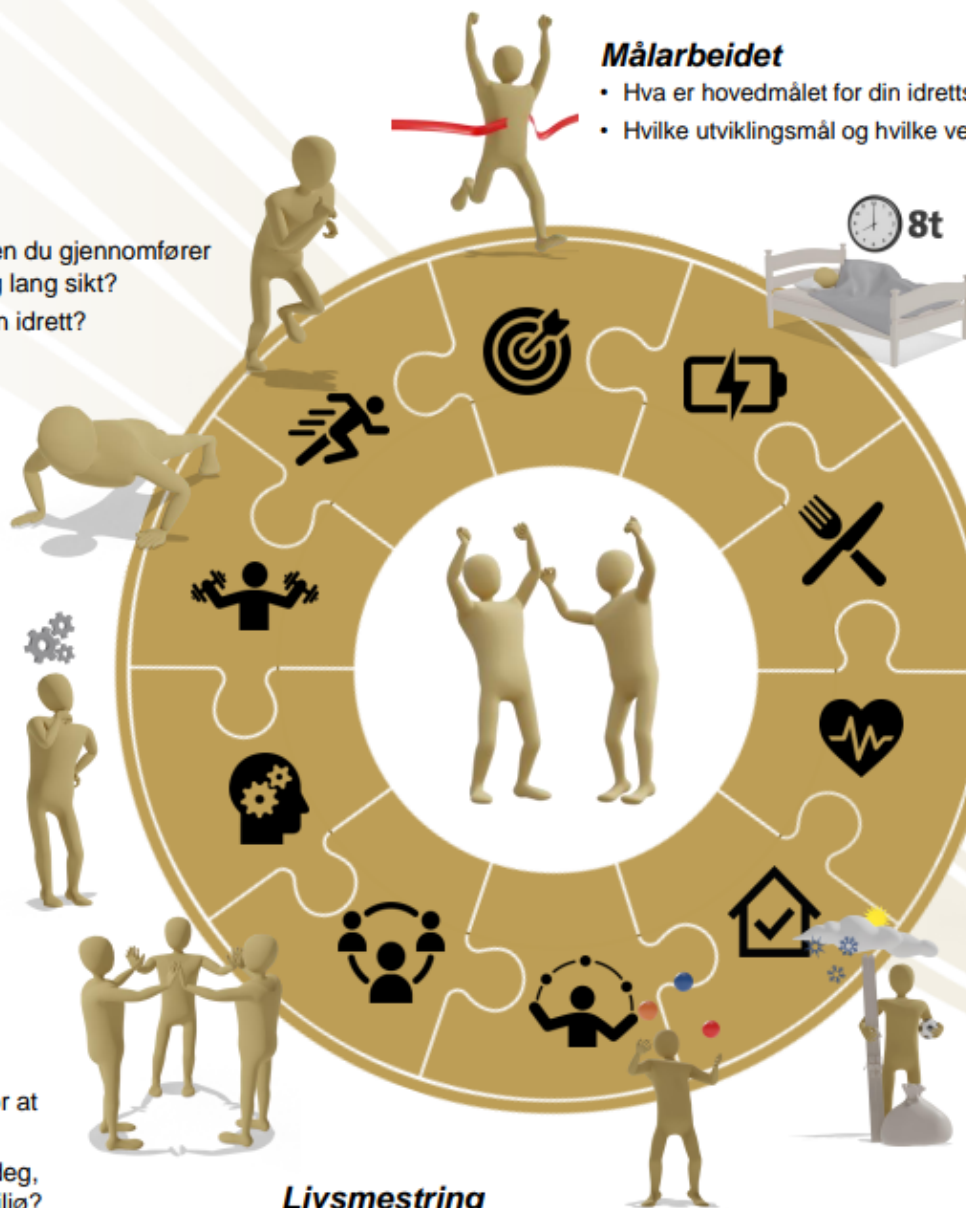
- Hvordan har du tilpasset måltidsrytme og næringsinnhold i forhold til trening og totalbelastning?
- Hvor god er du på ernæring under selve treningen?

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?



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

////// TRENINGSSAMLING



WANG

Nyttige lenker

Fraværsregler

https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2024-06-03-901/KAPITTEL_3-2-7#%C2%A76-50

Privatskolelova

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

VISMA InSchool

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

Vurderingspraksis

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/vurdering/>



Rom foreldremøte tirsdag 22. oktober 2024

18.00	Velkommen og informasjon fra skoleledelsen
18.30	Informasjon i regi av kontaktlærerne i de respektive klasserom
18.45	Informasjon v/sportsjefene i oppgitte klasserom
19.15	Mulighet for individuelle samtaler

Kontaktlærer (klokken 18.30 VG2 + VG3):

Klasse	Kontaktlærer	Rom
2STA	Kristian Horntvedt	Rom 101
2STB	Eirik Hansen	Rom 102
3STA	Merethe Ruud Chentout	Rom 104
3STB	Vilde Karlsen Hjørnevik	Rom 105

Sportsjefer (klokken 18.45, VG2 + VG3):

Idrett	Trener	Rom
Fotball	Per-Egil Swift	U01
Håndball	Birgitte S. Jomaas	U02
Tekniske idretter	Sigurd	U03
Langrenn		102
Golf	Knud Krokeide	Sportsjefsrommet
Roing	Ansten Due	103
Utholdende		Lab

Faglærere 19.15, alle trinn:

	VG2	VG3
Norsk	Rom 101 (Merethe og Louise)	Rom 101 (Vilde og Merethe)
Matte (2P, S1,R1, R2)	Lab. (John Egon, Nam, Ole, Bjørn, Tom)	Lab. (Ole, Nam)
Språk	Rom 104 (Carin, Biljana (syk), Irene)	Rom 104 (Irene)
Historie	Rom 105 (Kristian og Eirik)	Rom 105 (Kristian og Eirik)
Religion		Rom 105 (Eirik)
Markedsføring 1 + 2	Rom U01 (Pella)	Rom U01 (Pella)
Medie- og info. 1	Rom 101 (Ole Martin)	Rom 101 (Louise)
Sosiologi	Rom U01 (Pella)	
Sosialkunnskap		Rom105 (Eirik)
Psykologi 1 + 2	Rom 101 (Vilde)	Rom 101 (Merethe)
Fysikk 1 + 2	Lab. (Bjørn-Morten)	Lab. (Ole)
Kjemi 1 + 2	Lab. (John-Egon)	Lab. (Nam)

Sosialrådgiver: Merethe Ruud- rom 101

Studieveileder: Carin Samnøy- rom 104

