



MITT VALG!

Et Lions-program



Kurs for skoleledelsen, lærere og assistenter

MITT VALG er et livsmestringsprogram i sosial og emosjonell læring. Bruk av MITT VALG systematisk og over tid, styrker barns sosiale og emosjonelle kompetanse.

Med MITT VALG øver barn i trygge omgivelser på å:

- ✓ Utvikling av et godt skolemiljø
- ✓ Å bygge relasjoner
- ✓ Å håndtere følelser og bidra til en god psykisk helse
- ✓ Kritisk tenkning og personlig utvikling
- ✓ Å sette egne grenser og respektere andres grenser
- ✓ Digital dømmekraft
- ✓ Å forebygge rus og avhengighet

For å styrke samarbeidet mellom skolen og hjemmet holder MITT VALG også kurs for foreldrene. Etter kurset får foreldrene tilgang til det digitale foreldreprogrammet med nyttig informasjon, tips og aktiviteter som de kan bruke hjemme.

Øvelse gir livsmestring og en god psykisk helse!

Skolen:

- ✓ Deltar på MITT VALG kurs som ledes av sertifisert instruktør
- ✓ Får tilgang til det digitale programmet med temaer og aktiviteter i sosial og emosjonell læring
- ✓ Kan bruke refleksjonsspørsmålene i programmet som tema på personalmøter, planleggingsdager, foreldremøter og i andre typer møter



For mer informasjon om faglig innhold, ta kontakt med MITT VALG:

Tonje Torsnes Sunnvoll, instruktør
E-post: tonje@mittvalg.no
Mobil: 926 39 487



For bestilling av kurs og praktisk tilrettelegging, kontakt nærmeste Lionsklubb.

Du finner den her
lions.no/bunnlenker/finn-klubb
eller med MITT VALG,
mittvalg@mittvalg.no

Høsten 2021 blir spesiell for oss alle:

Pandemien har pågått lenge og det å gå tilbake til en «normal» hverdag kan nok bli en utfordring og en omstilling i seg selv. Da vil det å ta i bruk MITT VALG være et viktig og verdifullt hjelpemiddel både på kort og lang sikt!

Helsedirektoratet har i mange år støttet utviklingen av det faglige innholdet i MITT VALG-programmene. Høsten 2021 støttes vi også med midler som gjør at vi kan redusere prisen på grunnpakken for skolene.

Les mer her: mittvalg.no/skole

Lions Norge og MITT VALG samarbeider om å skape gode oppvekstmiljøer i Norge. Vårt motto er: Det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne.

Med støtte fra Helsedirektoratet og Sparebankstiftelsen



Helsedirektoratet

