

MITT VALG skole

MITT VALG!

MITT VALG –

Et program i sosial og emosjonell læring (SEL)
som bygger livsmestring og en god psykisk helse



MITT VALG!

I MITT VALG øver barn og ungdom på å utvikle ferdigheter innenfor følgende fem områder

1. **Selvbevissthet**, som handler om å kunne gjenkjenne egne følelser og tanker og vite hvordan det påvirker våre handlinger
2. **Selvledelse**, som handler om å kunne regulere følelser, tanker og atferd i forskjellige situasjoner
3. **Sosial bevissthet**, som handler om å kunne ta andres perspektiv og å ha empati og respekt for andre
4. **Relasjonelle ferdigheter**, som handler om å kunne etablere og opprettholde sunne og positive relasjoner
5. **Ansvarsfulle avgjørelser**, som handler om å kunne vurdere konsekvenser av handlinger for seg selv og andre



MITT VALG!

MITT VALG – et verktøy for å oppfylle lovverket.

Når man jobber regelmessig med MITT VALG oppfyller skolen kravene i:

- opplæringsloven
opplæringen §1-5 og §9A
- læreplan, med spesielt vekt på folkehelse og livsmestring
- lov om folkehelsearbeid § 3
- barnekonvensjonen



MITT VALG!

Hva lærer elevene når de bruker MITT VALG?

Programmet inneholder kapitler og ferdige undervisningsøkter med følgende temaer:

- utvikling av skolemiljøet
- samspill og følelser
- å bygge relasjoner
- psykisk helse
- kritisk tenkning
- personlig utvikling
- sosialt ansvar
- digital dømmekraft
- rus og avhengighet
- kunnskap om vold og seksuelle overgrep

Programmet er alderstilpasset 1.-4. trinn,
5. – 7. trinn og 8. – 10. trinn.



MITT VALG!

MITT VALG grunnpakke

Hvorfor grunnpakke?

Fordi det gir ansatte i skolen en felles, faglig plattform og er et godt verktøy i arbeidet med å styrke barns sosial kompetanse, livsmestring og psykiske helse.



MITT VALG!

Hva inneholder grunnpakken

- kurs i 3 moduler á 3, 5 timer
- veiledning
- oppfølgingssamtale
- lisenser til digitalt program
- lisens til aktivitetsboka
- lisens til foreldreprogrammet, som rektor videresender til foreldrene
- en løven Leo, et MITT VALG-skilt og andre praktiske verktøy



MITT VALG!

Hva inneholder kurset?

- forankring i planer (Læreplan) og lovverk
- MITT VALG i teori og praksis
- metodikk
- lekbaserte aktiviteter og øvelser i praksis
- refleksjoner
- innføring i digitalt program
- implementering av MITT VALG i skolen



MITT VALG!

Praktisk gjennomføring av kurset

- kurset gjennomføres på skolen eller et annet ønsket sted
- modul 1 og 2 kan gjennomføres på samme dag, eller med maksimum 2 ukers mellomrom
- modul 3 gjennomføres 3-6 mnd. etter gjennomført modul 2
- ved spesielle forhold (pandemi, alvorlige ulykker, naturkatastrofer e.l.) holdes kurset digitalt

For hvem?

Alle ansatte og ledere i grunnskolen og SFO/AKS.



MITT VALG!

Lions + Skole + MITT VALG

i tre år

Når rektor, den lokale Lions-klubben og MITT VALG har undertegnet den tre-årige samarbeidsavtalen skjer følgende:

- Skolen blir kontaktet av en MITT VALG - instruktør, som er sertifisert gjennom Lions Quest. Instruktøren vil være skolens veileder og kursholder (alle reise- og oppholdsutgifter er inkludert i prisen)
- Skolen får lisenser til det digitale pedagogiske programmet
- Foreldrene får tilgang til MITT VALG - foreldreprogrammet og kan samarbeide med skolen om de aktuelle temaene som skolen jobber med



MITT VALG!

Et spleiselag - priser 2022

Alternativ 1:

Modul 1 og 2 på samme dag

modul 3 etter 3-6 måneder

Totalpris: 45.000

Barnehagen: 15.000

Lions: 15.000

Tulipanfondet: 15.000

Alternativ 2:

Modul 1 og 2 over to dager

modul 3 etter 3-6 måneder

Totalpris: 51.000

Skolen: 17.000

Lions-klubben: 17.000

Tulipanfondet: 17.000



MITT VALG!

Temabaserte kurs

- «kroppen min og jeg»
forebygging av vold og seksuelle overgrep
- kurs med fokus på metodikk, erfaringsdeling og faglig påfyll
- tema etter skolens behov/ønske

Det forutsettes at skolen er i en treårsavtale for at kursene gjennomføres.



MITT VALG!

MITT VALG brukes i

- barnehagen
- skolen
- idretten

Det er egne program for foreldre som følger med i alle programmene.



MITT VALG!

Hva er felles i programmene?

Digitale programmer

- Metode
- Sosial og emosjonell læring og god psksik helse
- Ferdige økter

Signaturelementer

- Inkluderende velkomst
- Engasjerende kommunikasjon
- Positiv avslutning

Gruppeinndeling

Tydelige instruksjoner og forutsigbarhet

Foreldresamarbeid

= Trygghet for barn og unge

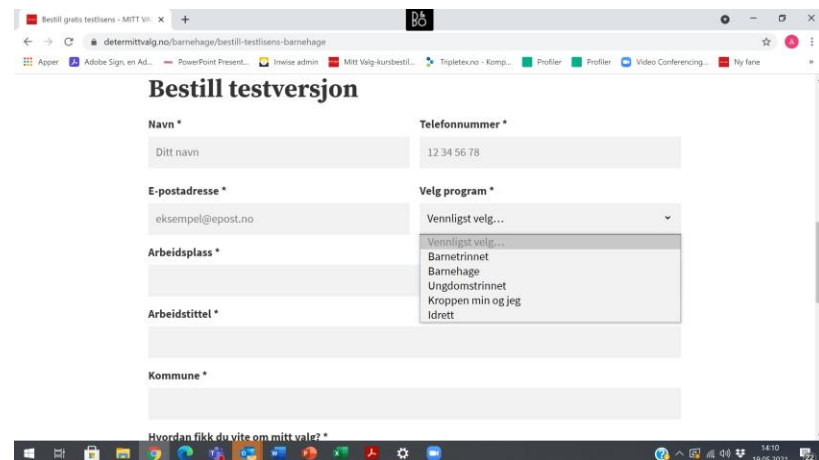


MITT VALG!

Mer informasjon

På mittvalg.no kan du:

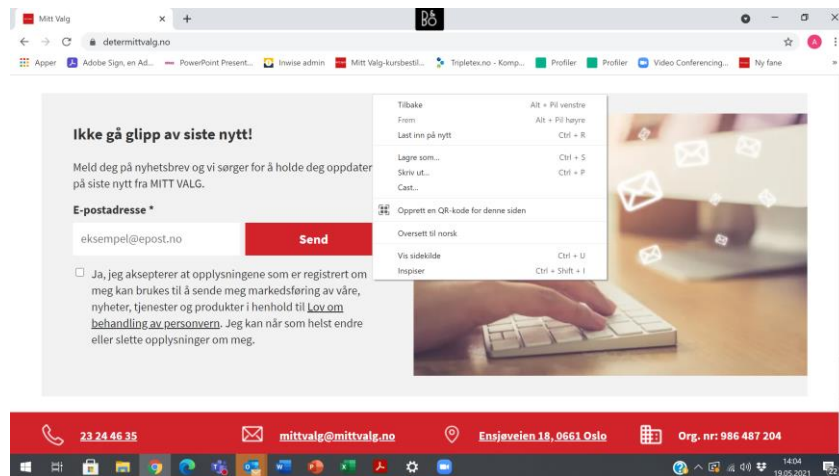
- bestille testversjon til alle våre programmer
- abonnere på vårt nyhetsbrev



The screenshot shows a web browser window with the URL `determittvalg.no/barnehage/bestill-testversjon-barnehage`. The page title is "Bestill testversjon". The form contains the following fields:

- Navn ***: Input field with "Ditt navn" placeholder.
- Telefonnummer ***: Input field with "12 34 56 78" placeholder.
- E-postadresse ***: Input field with "eksempel@epost.no" placeholder.
- Arbeidsplass ***: Input field.
- Arbeidstitel ***: Input field.
- Kommune ***: Input field.
- Velg program ***: Dropdown menu with options: "Vennligst velg...", "Vennligst velg...", "Barnetrinnet", "Barnehage", "Ungdomstrinnet", "Kroppen min og jeg", and "Idrett".

At the bottom of the form, there is a link: "Hvordan fikk du vite om mittvalg.no?".



The screenshot shows a web browser window with the URL `determittvalg.no`. The page title is "Mitt Valg". The main content area has the heading "Ikke gå glipp av siste nytt!" and the text "Meld deg på nyhetsbrev og vi sørger for å holde deg oppdatert på siste nytt fra MITT VALG." Below this is a form with the label "E-postadresse *" and the placeholder "eksempel@epost.no". A red "Send" button is next to the input field. Below the form is a checkbox with the text: "Ja, jeg aksepterer at opplysningene som er registrert om meg kan brukes til å sende meg markedsføring av våre, nyheter, tjenester og produkter i henhold til [Lov om behandling av personvern](#). Jeg kan når som helst endre eller slette opplysninger om meg." To the right of the form is a sidebar with a list of links: "Tilbake", "Fra", "Last inn på nytt", "Lagre som...", "Skriv ut...", "Cast...", "Opprett en QR-kode for denne siden", "Oversett til norsk", "Vis sideklide", and "Impress". Below the sidebar is a photo of a hand typing on a keyboard. At the bottom of the page is a red footer bar with the following information: "23 24 46 35", "mittvalg@mittvalg.no", "Ensjerveien 18, 0661 Oslo", and "Org. nr: 986 487 204".



MITT VALG!

MITT VALG – Lions Quest

MITT VALG er en norsk versjon av programmet Lions Quest.

- brukes i dag i over 100 land
- oversatt til 40 språk

*Lions Norge har opprettet Stiftelsen
Det er mitt valg som har ansvar for
utvikling av MITT VALG og å lede
kurs for foreldre og ansatte i
barnehager og skoler, trenere i
idretten*



MITT VALG!