



www.robustungdom.no

Robust Ungdom

Folkehelse og livsmestring i ungdomsskolen

Opplæring over to dager – gjennomføring og ferdighetstrening i Robust Ungdom undervisning

- Tid:** Torsdag og fredag 1. og 2. desember 2022
Sted: Festsalen, Kulturtorget i Mysen. Storgata 28, 1850 Mysen
Målgruppe: Ledere, lærere og andre som arbeider med barn og unge
Kurset er gratis
Påmelding: Send epost til cathrine.sorby@io.kommune.no. Begrenset antall plasser!
Husk: Ta med egen matte ☺

Hva? Robust Ungdom er et 3-årig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for ungdomsskolen. Elevene lærer å skape god psykisk helse for seg selv og andre, de blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø. Robust Ungdom hjelper skolen til å arbeide systematisk med det psykososiale miljøet (§ 9 A), slik at den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet. Elevene øver kunnskaper, ferdigheter og holdninger gjennom øvelser og samarbeidslek i klassen.

Pris? Opplegget er gratis og ligger på nett. Se www.robustungdom.no

Omfang? Ca to timer hver måned. 7 samlinger på hvert trinn. Temakveld på 8. og 9. trinn.

Kurs? Undervisningen er lett å ta i bruk. Vi tilbyr opplæring for nøkkelpersoner som skal lede andre.

Mål for kurset:

Ferdighetstrening. Få Robust Ungdom «under huden» for å kunne ta ansvar, organisere, lede, inspirere og svare på spørsmål

Gjennomføring av begge dager gir sertifisering som instruktør i Robust Ungdom



Program dag 1

09.30 - 09.40	Velkommen v/Cathrine Løes Sørby, Indre Østfold kommune
09.40 - 10.30	Livsmestring i skolen: Hva sier læreplan og forskning? v/ Imenes
10.45 - 11.45	Undervisning i praksis: En økt med Robust Ungdom v/Imenes
11.45 - 12.15	Lunsj
12.15 - 12.45	Erfaringer v/Askim ungdomsskole
12.45 - 13.30	Samarbeidslæring v/Imenes
13.45 - 14.30	Lek, nærværstrening og pust v/Imenes
14.45 - 15.30	Suksessfaktorer for å lykkes: Hva kan evalueringene fortelle oss?
15.30	Takk for i dag, sees i morgen!

Målsettinger: Etter dag 1

- 1) Kan jeg mer om universell forebygging og virksomme tiltak i skolen
- 2) Har jeg mer kunnskap om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring
- 3) Kan jeg være prosessleder i egen klasse for Robust Ungdom undervisning
- 4) Vet jeg hva som skal til for å lykkes med undervisning i Robust Ungdom
- 5) Kan jeg flere verktøy for å arbeide med felleskap og samarbeid i klassen

Program dag 2

09.00 – 09.10	Velkommen og introduksjon. Mål for dagen.
09.10 – 09.45	Kritisk blick på mål, hensikt og metoder. Likheter og forskjeller andre opplegg. Arbeid med utfordrende tema, som dårlig råd.
10.00 – 10.45	Arbeid med utfordrende temaer, som vold. Læreren som prosessleder.
11.00 – 11.45	Pust. Gymsaløvelser.
11.45 – 12.15	Lunsj
12.15 – 13.00	Engasjerende formidling. Presentasjonsteknikk, noen triks
13.15 – 14.00	Ferdighetstrening
14.15 – 14.50	Hvordan komme i gang? Din rolle som nøkkelperson. Praktiske råd for organisering og gjennomføring
15.00 – 15.45	Temakvelder for foresatte og elever: Organisering og involvering
15.45 – 16.00	Evaluering. Utdeling av sertifisering

Målsettinger: Etter dag 2

- 1) Vet jeg mer om mål, hensikt og metoder
- 2) Vet jeg mer om arbeid med utfordrende temaer, som vold, dårlig råd og problemer. Læreren som prosessleder
- 3) Er jeg tryggere på å møte utfordringer som kan oppstå i RU undervisning i klassene
- 4) Kan jeg mer om organisering, praktisk gjennomføring og min rolle som instruktør og nøkkelperson
- 5) Kan jeg være med å lede gjennomføringen av temakveld for foreldre og elever

Foredragsholder:

Anne-Kristin Imenes, psykolog, forfatter og prosjektleder for Robust Ungdom

