

Bedre Mental Trivsel

Trivselsindsatser

Trivselsindsatser

1. Den gode opstart

Indsatsen har til formål at sikre EGU-eleverne en god, tydelig og individuelt tilrettelagt opstart på EGU-almenundervisningen.

S. 7

2. Fælles om fravær

Indsatsen skal styrke fællesskabet og reducere fravær ved at gøre fremmøde til et fælles ansvar på holdet via mål og konkurrencer.

S. 16

3. Forbedring af fremmøde

Indsatsen har til formål at øge elevernes fremmøde ved at inddrage deres egne erfaringer og holdninger til fravær. Der indsamles viden gennem elevworkshops og spørgeskemaundersøgelser.

S. 23

4. Erhvervstræning

Indsatsen har til formål at styrke elevernes selvtillid og selvværd og gøre dem bevidste om deres muligheder på arbejdsmarkedet og i uddannelse via tre faser: CV/ansøgning, praktik og fremlæggelse/evaluering.

S. 29

5. Den gode progressionssamtale

Indsatsen har til formål at støtte elever i at forstå og tage ejerskab over deres læring og udvikling med fokus på sociale, faglige og personlige kompetencer under progressionssamtaler.

S. 38

6. Elevdemokrati

Indsatsen sigter mod at styrke elevernes sociale og personlige kompetencer gennem elevrådsmøder med øget elevinddragelse og samarbejde.

S. 44

7. Det levende arrangement

Tværfaglig indsats, hvor elever fra forskellige fagtemaer samarbejder om at skabe gode oplevelser for lokalsamfundet gennem arbejde med planlægning og afvikling af arrangementer.

S. 50

8. Anonym elevfeedback

Indsatsen består af en digital platform, hvor eleverne kan dele anonym feedback om undervisning, undervisere, trivsel og det sociale miljø m.m.

S. 57

9. Charmehullet

Indsatsen består af valgfagstimer to gange om ugen, hvor elever fra forskellige hold mødes og frit vælger aktiviteter efter frokost. Formålet er at styrke fællesskabet, mindske ensomhed og motivere eleverne til at blive i undervisningen

S. 63

10. Valgfag på tværs af stamhold

Indsatsen giver elever på FGU mulighed for at vælge valgfag på tværs af deres faste hold én gang om ugen. Valgfagene dækker forskellige emner, som kreativitet, motion og sociale aktiviteter.

S. 68

11. Smilehullet

Indsatsen skal mindske fravær og styrke elevernes lyst til at komme i skole. Gennem fire tiltag – undervisningsaktiviteter, progressionssamtaler, "et fælles tredje" og "smilehullet" i tredje modul.

S. 74

12. Born to be wild

Indsatsen er et fire måneders trivselsforløb, der gennem fysisk aktivitet og fællesskab i den lokale hal styrker elevernes mentale sundhed, selvtillid og sociale kompetencer. Eleverne deltager i boldspil og bevægelse, hvor de oplever glæden ved at være aktive sammen.

S. 83

13. Fællesskabende kulturelle oplevelser

Indsatsen har til formål at udvide elevernes kulturelle horisont og styrke deres sociale kompetencer og relationer på tværs af hold. Hele skolen deltager årligt i tre fælles ture til kulturelle oplevelser som teater, biograf eller museum.

S. 88

14. Hobby Hangout – AGU Online

Indsatsen er en virtuel session, der skal fremme mental trivsel og socialt samvær blandt AGU Online elever ved at give dem mulighed for at dele deres hobbyer og interesser.

S. 98

15. Agoraen – gode ungemiljøer

Indsatsen har til formål at ombygge og optimere skolens fælleslokale for at skabe bedre fysiske rammer, der fremmer fællesskab og aktiviteter blandt eleverne.

S. 103

16. Sproget

Indsatsen øger elevernes bevidsthed om, hvordan daglig kommunikation og omgangstone påvirker trivsel og fællesskab. Gennem undersøgelser, refleksion og dialog fremmes en respektfuld og inkluderende tone, hvor alle føler sig set og hørt.

S. 111

17. Fællesspisning

Indsatsen styrker elevernes fællesskab og modvirke ensomhed efter skoletid. Gennem fællesspisning én gang om måneden mødes eleverne for at lave mad sammen, samtidig med at de opbygger sociale relationer og lærer praktiske færdigheder.

S. 116

18. Trivselsdage

Indsatsen styrker fællesskabet og trivslen på et hold gennem planlagte sociale aktiviteter 3-4 gange årligt. Arrangementerne, som både ligger i skoletiden og som puljetimer, planlægges i samarbejde med eleverne, der bidrager med idéer.

S. 122

19. 24 styrker + 1-2-3

Indsatsen fokuserer på at styrke elevernes trivsel, livsmestring og personlige udvikling gennem arbejdet med de 24 styrker.

S. 128

20. Identitet & værdier

Indsatsen er et undervisningsforløb, der fokuserer på at styrke elevernes forståelse af deres egen identitet og sociale værdier gennem refleksioner og øvelser med identitetsbegrebet og deres rolle i at skabe et inkluderende klassefællesskab.

S. 135

21. Ensomhed

Indsatsen har til formål at styrke elevernes sociale selvtillid, udvikle deres evner til at opsøge og deltage i fællesskaber, samt skabe stærkere relationer mellem eleverne, så de får lyst til at mødes uden for skoletiden.

S. 142

22. Bilens mentale trivsel

Indsatsen styrker trivslen på holdet via visuelle og genkendelige metaforer. Eleverne arbejder med tre tiltag: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne, som giver et fælles sprog og konkret forståelse af trivsel.

S. 149

23. Morgenmadscafé

Indsatsen indebærer, at elever på FGU hver morgen tilbydes et gratis måltid i fællesrummet sammen med deres undervisere. Måltidet skaber en tryk og struktureret start på dagen, styrker fællesskabet og gør eleverne mere læringsparate.

S. 156

24. Elevsamtaler – Rating

Indsatsen har til formål at forbedre eller vedligeholde elevernes mentale trivsel med udgangspunkt i de 24 styrker. Et samtaleskema med et rating-system benyttes som værktøj i månedlige samtaler mellem elever og deres underviser.

S. 161

25. En god start

Indsatsen undersøger om 10-20 minutters morgenaktiviteter som kropsscanninger,

mindfulness-musik eller lignende kan skabe en bedre start på dagen for eleverne.

S. 168

26. Bevægelse

Indsatsen har fokus på at fremme fysisk aktivitet som en metode til at styrke unges trivsel, sociale fællesskab og sundhedsadfærd gennem et 3-måneders forløb med ugentlige bevægelsesaktiviteter som yoga, boldspil og styrketræning.

S. 173

27. Mindfulness

Indsatsen integrerer mindfulness i undervisningen for at styrke elevernes krops- og selvbevidsthed. Gennem både usynlige og synlige øvelser som afspænding, Mindful Walk og stille musik skabes ro og nærvær i undervisningen.

S. 178

28. Selvværd/Coaching

Indsatsen er et forløb med fokus på selvværd og mindfulness under temaet *JEG ER MIG*. Forløbet består af temadage, der understøttes af Chrono Coach ApS, morgenrutiner og korte mindfulness-sessioner i undervisningen.

S. 185

29. De fysiske rammer

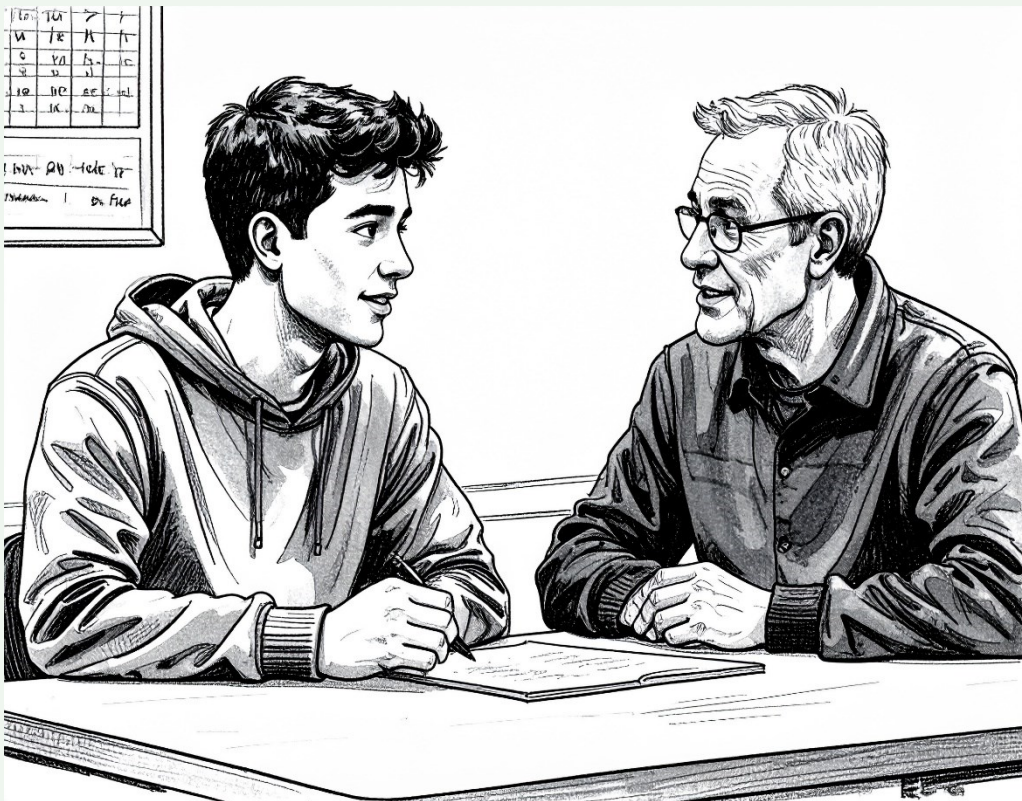
Indsatserne fokuserer på at forbedre skolernes faciliteter med det mål at fremme fællesskab og interaktion blandt eleverne på tværs af hold, samt fysiske aktiviteter på tværs af skolerne. Elevernes ønsker inddrages gennem elevrådet og workshops.

S. 192

Den gode opstart på EGU

Trivselsindsats

Indsatsen "Den gode opstart på EGU" har til formål at sikre EGU-eleverne en god, tydelig og individuelt tilrettelagt opstart på EGU-almenundervisningen. EGU-almenundervisningen foregår som et online undervisningsforløb med camps hver fjerde uge. Gennem tættere samarbejde mellem faglærere og EGU-vejledere, klare procedurer og fokus på elevens progression styrkes både trivsel og fagligt udbytte fra start.



Titel: Den gode opstart på EGU

Indsatsen "Den gode opstart på EGU" har til formål at sikre nye elever en god og positiv opstart på EGU-almenundervisningen. Målet er at skabe en individuelt tilrettelagt og teknisk gnidningsfri opstart på det onlinetilbud, som EGU-almenundervisningen udgør – med camp hver fjerde uge. Samtidig skal indsatsen styrke samarbejdet mellem faglærerne og EGU-vejledere. Indsatsen er blevet afprøvet af FGU Nordvestsjælland i forbindelse med EGU-forløb og har til hensigt at sikre løbende forbedringer af opstartsprocessen for den enkelte elev i løbet af et skoleår.

Implementering

Til udarbejdelsen af indsatsen blev forandringsmodellen anvendt:

Hvad er formålet for indsatsen? Formålet er, at eleverne får en god og positiv opstart på EGU, så de kommer godt i gang fra dag ét. Der er fokus på den enkelte elev, forebyggelse og opstartsvanskeligheder, så eleven fra start af har flere ressourcer til det fagfaglige.

Hvem er det vigtigt for? Indsatsen er vigtig for eleverne, faglærerne og vejlederne.

Hvor meget vil vi forbedre os? Målet er at forbedre så meget som muligt for at sikre den gode opstart.

Hvornår skal vi have opfyldt det opsatte mål? På EGU-almenundervisningen skal målet være opfyldt senest i juni 2024.

Opstarten på EGU-almenundervisningen består af et onlinetilbud med camp hver fjerde uge. Undervisningen omfatter Dansk om tirsdagen og onsdagen samt Matematik om torsdagen og fredagen. Fire gange i løbet af skoleåret inddrages også mandagen – to mandage til Dansk og to mandage til Matematik. Skolelederen forsøger at tilrettelægge erstatningsdage, hvis undervisningen må aflyses.

På EGU sættes faglærerne cc på mails, når EGU-vejlederen kontakter administrationen for at tilknytte en elev til EGU-almenundervisningen. I mailen oplyses det, om eleven er ordblind, har IT-rygsæk, hvornår elevens EGU-forløb slutter, sidste mulighed for at aflægge prøve i fagene, samt eventuelle oplysninger om SKP eller netværk osv. Administrationens rolle er at give

faglærerne adgang til eleven i Studie+. Faglærerne stiller selv opklarende spørgsmål, hvis de har behov for det.

EGU-vejlederen sender et velkomstbrev om almenundervisningen til eleven i E-Boks. Brevet tilpasses den enkelte elev for at begrænse informationsmængden og for at gøre indholdet konkret og relevant for den enkelte elev. Faglærerne gennemgår skabelonen for velkomstbrevet for at sikre, at diverse omkring det tekniske fremgår tydeligt.

EGU-vejlederen koordinerer med IT, hvis det vurderes relevant for eleven i forhold til tekniske eller softwaremæssige behov ved opstarten.

Ugen før camp ringer en af almenunderviserne (eller den underviser, der dækker elevens fag, hvis det kun drejer sig om ét fag) til eleven. Her gives en personlig velkomst, og eventuelle opmærksomhedspunkter drøftes.

Efter den første camp afholder faglærerne en opstarts- og progressionssamtale med eleven om fredagen. EGU-vejlederen inviteres til at deltage, hvis almenunderviserne vurderer, at det er relevant.

Efter hver camp noterer faglærerne elevens progression i almenundervisningen. Noterne kan føres i forløbsplanen via forløbssamtaler, så de er synlige for eleven, der dermed kan følge med i egen progression og fokuspunkter fremadrettet. Faglærerne ønskede fortsat at notere progressionen i noter med den begrundelse, at der ikke opstår misforståelse i forhold til det skrevne sprog over for eleven. EGU-vejlederen gennemgår noterne med eleven ved forløbssamtalerne.

Efter de 2-3 første camp får EGU-vejlederen en tilbagemelding på, hvad den forventede tidshorisont er for, hvornår eleven eventuelt kan føres til prøve – og om det vurderes realistisk, at eleven kan blive klar, f.eks. på grund af indlæringsvanskeligheder eller andre forhold. Denne tilbagemelding foregår primært skriftligt og ved elevkonferencer. Der indføres elevkonferencer, hvor faglærere og EGU-vejlederen deltager. Skolelederen deltager og står for indkaldelse efter hver 2. eller 3. camp.

EGU-elever, der indstilles til prøve, kan deltage i den prøveforberedende undervisning på AGU-online. Faglærerne orienterer EGU-vejlederen, så der kan oprettes skoleophold, og arbejdsgiveren kan informeres. Dette skal ske i så god tid som muligt. Almenunderviserne er

opmærksomme på at varsle elever, der skal til prøve, i god tid, så de kan aftale tilsyn til prøven gennem deres netværk. Hvis det er nødvendigt, kan EGU-vejlederen varetage tilsynet.

Spørgeskema

For at evaluere på elevernes opstart blev der udarbejdet følgende spørgeskema:

Evaluering - Bedre mental trivsel - Kom godt i gang på FGU Nordvestsjælland Fokus på forbedring af opstarten for den enkelte EGU-elev på EGU-almenundervisningen 	
Navn:	
1 = Helt uenig 5 = Helt enig	
Velkomstbrevet var overskueligt, og jeg fik den nødvendige information	1-----2-----3-----4-----5
Det fungerede med det IT-tekniske, da jeg skulle starte første dag	1-----2-----3-----4-----5
Jeg havde brug for at kontakte FGU NVS IT-personale	1-----2-----3-----4-----5
Jeg fik et telefonopkald fra min/mine undervisere ugen inden, jeg skulle begynde med undervisningen	1-----2-----3-----4-----5
Jeg følte at underviserne havde den nødvendige viden omkring mig inden opstart	1-----2-----3-----4-----5
Jeg havde progressionssamtale med faglærerne efter først camp – hvordan den første camp var gået?	1-----2-----3-----4-----5
Der er lavet særaftale med underviserne i forhold til undervisningen – f.eks. ang. kamera, særlige pauser med mere	1-----2-----3-----4-----5
Det har generelt været en god opstart	1-----2-----3-----4-----5
Jeg trives med onlineundervisning	1-----2-----3-----4-----5
Kommentar	

Erfaringer/effekt

Formålet med indsatsen har været at styrke samarbejdet og koordineringen mellem almenunderviserne og EGU-vejlederen – særligt med fokus på forventningsafstemning og en form for

gensidig forpligtelse. Dette er i høj grad lykkedes gennem indsatsen. Derudover var ønsket at skabe større gennemsigtighed for eleven gennem tydelige procedurer, individuelle hensyn og bedre mulighed for eleven kunne følge egen progression, få medindflydelse og tage ansvar. Dette blev kun delvist opnået, da det ville kræve, at underviserne var aktivt involveret i indsatsen.

På den første elevkonference blev indsatsen positivt evalueret af faglærere, skoleleder og EGU-vejlederen. Derudover blev der gennemført løbende evalueringer, hver gang en ny EGU-elev begyndte i almenundervisningen. Her blev eleverne via det udarbejdede spørgeskema spurgt, hvordan de havde oplevet opstarten, og om de havde forslag til ændringer eller forbedringer. Svarene blev anvendt til løbende justeringer af opstartsprocessen på EGU-almenundervisningen. Disse justeringer er indarbejdet i implementeringsbeskrivelsen.

Evaluering - Bedre mental trivsel - Kom godt i gang på FGU Nordvestsjælland Fokus på forbedring af opstarten for den enkelte EGU-elev på EGU-almenundervisningen	
Navn:	
1 = Helt uenig 5 = Helt enig	
Velkomstbrevet var overskueligt, og jeg fik den nødvendige information	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Det fungerede med det IT-tekniske, da jeg skulle starte første dag	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Jeg havde brug for at kontakte FGU NVS IT-personale	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5

	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Jeg fik et telefonopkald fra min/mine undervisere ugen inden, jeg skulle begynde med undervisningen	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Jeg følte at underviserne havde den nødvendige viden omkring mig inden opstart	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Jeg havde progressionssamtale med faglærerne efter først camp – hvordan den første camp var gået?	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Der er lavet særaftale med underviserne i forhold til undervisningen – f.eks. ang. kamera, særlige pauser med mere	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Det har generelt været en god opstart	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Jeg trives med onlineundervisning	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5

	1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5 1-----2-----3-----4-----5
Kommentar	• Jeg er kommet godt i gang, og det fungerer det hele – god lærer! • Det der matematik og danskundervisning er ikke mig. Jeg har altid haft det svært med det! • Mine undervisere og jeg gør, hvad vi kan, men selv om det fungerer, er det svært for mig med undervisning i dansk og matematik online! • Jeg kan ikke fungere i at have kamera på – det er grænseoverskridende, men jeg arbejder på det og vil gerne lære mere matematik. • Jeg er kommet okay godt i gang – men dansk er noget svært! • Det fungerede ikke ved først camp – jeg fik et angstanfald. Der skal være møde med lærer ang. hvilke særlige aftaler, vi kan lave, så jeg kommer fornuftigt i gang. • Jeg er kommet godt i gang med begge fag – er spændt på det hele fremadrettet.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: EGU-almenundervisningen	Tema for forløbet: Den gode opstart på EGU	
Emne: Opstart EGU-almenundervisningen	Varighed af forløbet: Skoleåret 2023/2024	
Mål med forløbet: Målet er at få en god, positiv, individuelt tilrettelagt og teknisk gnidningsfri opstart på EGU-almenundervisningen via løbende forbedringer. Derudover skal indsatsen forebygge opstartsvanskeligheder. Indsatsen skal styrke samarbejde og koordinering mellem almenunderviserne og EGU-vejlederen ift. forventningsafstemning og gensidig forpligtigelse om, hvem der gør hvad. Der skal være mere gennemsigtighed for eleven ift. tydelige procedurer, individuelle hensyn og bedre mulighed for at eleven kan følge med i egen progression, have indflydelse og kunne tage ansvar.		

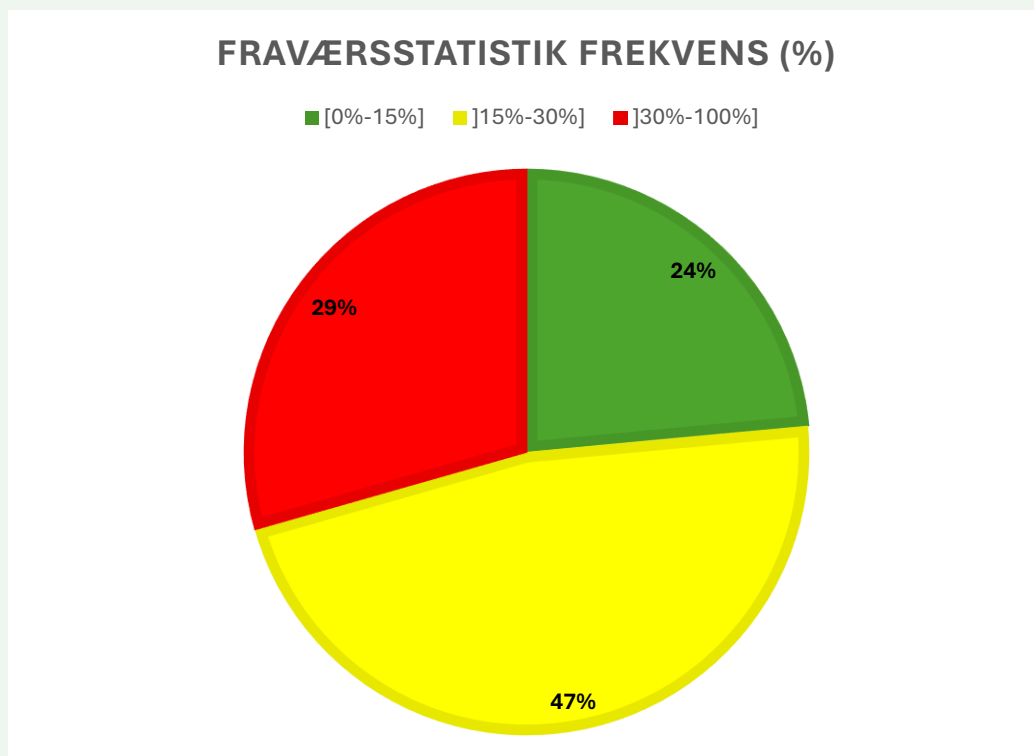
Kort beskrivelse af forløbet:	Forløbet skal sikre, at nye elever på EGU-almenundervisningen får en tryk, teknisk velforberedt og individuelt tilpasset start. Undervisningen foregår online med camps hver fjerde uge. Indsatsen styrker samarbejdet mellem faglærere og EGU-vejledere og forebygger opstartsvanskeligheder, så eleven kommer godt i gang fra dag ét og får de bedste forudsætninger for faglig udvikling. Ved opstart bliver faglærerne inddraget og får adgang til oplysninger om eleven (f.eks. ordblindhed, IT-hjælpe midler og prøvefri-ster) og adgang til Studie+. EGU-vejlederen sender et målrettet velkomstbrev til eleven og koordinerer med IT ved behov. Ugen før første camp kontaktes eleven telefonisk af en underviser for at skabe tryk og afklare opmærksomhedspunkter. Faglærerne afholder efter første camp (fredage) opstarts-/pro-gressionssamtale med eleven – EGU-vejlederen inviteres til at deltage, hvis almenunderviserne vurderer, at det er aktuelt. Efter hver camp noteres elevens progression. Noterne bruges i for-løbssamtaler mellem elev og vejleder. Efter 2-3 camps vurderes elevens perspektiv ift. prøve, hvilket behandles ved elevkonfe-rencer med deltagelse af faglærere, vejleder og skoleleder.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er udarbejdet ud fra forandringsmodel-len: Hvad er formålet for indsatsen? – At få en god og positiv opstart på EGU-almenundervisnin-gen, så eleven kommer godt i gang fra første dag – Fokus på den enkelte elev – forebyggelse og opstartsvan-skeligheder (f.eks. det tekniske, klare aftaler om kamera, særaftaler m.m.), så eleven fra start af har flere ressour-cer til det fagfaglige

	Hvem er det vigtigt for? – Eleven, faglærerne og vejlederen Hvor meget vil vi forbedre os? – Så meget som muligt for at sikre den gode opstart i almenundervisningen Hvornår skal vi have opfyldt det opsatte mål? – Juni 2024 – der er kun camp hver fjerde uge og der starter ikke nye EGU-elever ved hver camp
Undervisningsaktiviteter	Udfyldelse af spørgeskema.
Materialer	Spørgeskema.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Individuelt tilrettelagt forløb for den enkelte elev der opstarter på EGU-almenundervisningen.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Interne: Elev, undervisere og EGU-vejleder Eksterne: KUI, forældre, SKP, arbejdsgiver med mere inddrages hvis aktuelt
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Der laves løbende justeringer og evaluering hver gang en ny EGU-elev har påbegyndt almenundervisningen.

Fælles om fravær

Trivselsindsats

Indsatsen "Fælles om fravær" skal styrke fællesskabet og reducere fravær ved at gøre fremmøde til et fælles ansvar på holdet. Eleverne skal forstå, at deres tilstedeværelse bidrager til både undervisningskvalitet og sammenhold. Indsatsen indebærer fraværstatistikker i farvekoder (grøn, gul, rød), som synliggør fremmødet og følges op kollektiv på holdet og ved individuelle progressionsamtaler. Gennem delmål og månedlige konkurrencer belønnes hold med lavt fravær med fællesskabsaktiviteter.



Titel: Fælles om fravær

Indsatsen "Fælles om fravær" har til formål at skabe en fællesskabsfremmende sænkning af fravær blandt eleverne ved at gøre det til et fælles mål for holdet. Det opleves på FGU Svebølle, at elever der har et ustabilt fremmøde, ofte tror, at deres fravær kun påvirker dem selv. Derfor ønskes det af underviserne at fremme en forståelse blandt eleverne af, at fremmøde i skolen bidrager til en følelse af fællesskab. Opgaver løses mere effektivt, når alle er til stede, og undervisningskvaliteten forbedres markant, når flere deltager. Gennem deres deltagelse og engagement bidrager eleverne til at gøre FGU til en god skole og viser, at de kan tage ejerskab over det fællesskab, der skabes på FGU.

Denne nye metode til at reducere fravær vil styrke elevernes fællesskabsfølelse gennem et fokus på, hvordan tilstedeværelse i klasselokalet bidrager til et samlet engagement og fælles ansvar. Fravær påvirker ikke kun den enkelte elev, men fremmøde bidrager også positivt til holdets samlede fællesskab, god undervisning og egen progression. Målet er at opnå en holdånd, hvor holdet i fællesskab trækker i samme retning for at styrke læringsmiljøet og sænke fraværet. Ved at genoprette følelsen af fællesskab i klasselokalet og styrke det, opstilles delmål og månedlige konkurrencer mellem holdene. Dermed giver det en fordel til det hold, som har mindst fravær i en given periode. Indsatsen opstartes med en tre måneders periode.

Implementering

Forud for indsatsen analyseres de forrige tre måneders fraværs mønstre. Analysen har til formål at identificere den mest effektive metode til fraværsopfølgning og danner dermed grundlag for afprøvelsen af indsatsen.

Fraværet skal synliggøres ved hjælp af månedlige statistikker, der viser den enkelte elevs fraværsprocent. Fraværsstatistikken præsenteres opdelt i tre farvekategorier: **GRØN**, **GUL** og **RØD**. Ved hver progressionssamtale italesættes og dokumenteres elevens fravær. Der fastsættes en procentfordeling, der afgør, hvornår eleverne placeres i de forskellige farvezoner.

GRØN 0 % - 20%

GUL 21% - 29%

RØD 30% →

Den samlede månedlige fraværstatistik hænges op i klasselokalet efter hver progressionssamtale. Når holdet som helhed opnår en overvejende placering i de grønne eller gule zoner, vil det blive belønnet med udflugter, aktiviteter og lignende, som er fællesskabsfremmende.

Konkret fremgangsmåde

- Gennemfør månedlige progressionssamtaler i tre måneder og aflæs fravær før der ændres i indsats.
- Fokusér på fraværet fra den sidste måned og indsæt det i statistikken.
- Fastlæg delmål for elevernes fravær over en specifik tidsperiode.
- Ophæng fraværstatistikkerne i klasselokalet og forklar, hvad de enkelte søjler repræsenterer til eleverne.
- Nye statistikker hænges under hinanden, så eleverne kan se udviklingen. Udsving italesættes ift. trivsel.
- Definér mål for, hvad der skal ske, når holdets samlede fravær reduceres til et bestemt niveau.

Eksempel på holdudfordring

Konkurrence mellem hold. Hvert hold skal forbedre sin fraværsprocent mest ift. samlet fravær fra måneden før. Gennem sjove og motiverende aktiviteter kan der skabes et positivt fokus på fraværreduktion. Det hold, der opnår den største procentvise reduktion i fravær i løbet af en måned, vil vinde en fællesskabsstyrkende aktivitet med både holdkammerater og undervisere.

Erfaringer/effekt

Indsatsen er blevet afprøvet af AGU og Omsorg & Sundhed på FGU i Svebølle med forberedelse i oktober, november, december 2024 og afprøvelse i januar, februar, marts 2025.

Forberedelse

I november testede Omsorg & Sundhed en konkurrence, hvor en lav fraværsprocent blev belønnet med en julekalender. Fraværet i november blev sammenlignet med oktober for at vurdere, om indsatsen havde en effekt. Adgang til fraværstatistikker for de seneste måneder, gør det muligt at måle indsatsens effekt, når projektet for alvor går i gang i januar 2025.

Der var en forventning om, at indsatsen ville øge elevernes bevidsthed om deres tilstedeværelse og understrege betydningen af at deltage i undervisning og socialt fællesskab. Målet var at skabe et inkluderende læringsmiljø, hvor eleverne følte sig set, engageret og involveret. Der var dog en opmærksomhed på, at nogle elever – grundet personlige udfordringer – kunne have begrænsede muligheder for øge deres fremmøde markant.

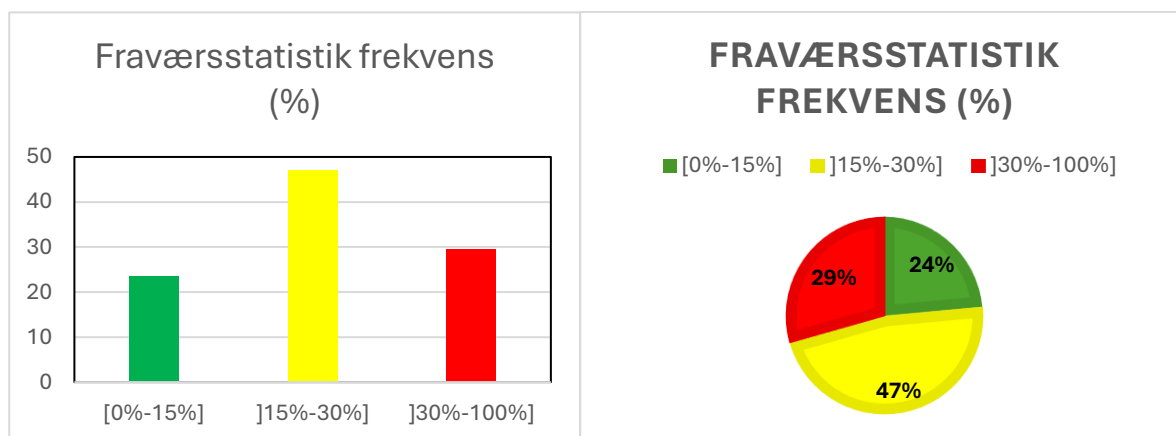
Fraværstatistik 2025		
Grøn	[0%-15%]	
Gul	]15%-30%]	
Rød	]30%-100%]	
	Antal elever	Frekvens (%)
[0%-15%]	4	23,52941176
]15%-30%]	8	47,05882353
]30%-100%]	5	29,41176471
Elever i alt	17	

Afprøvning

Underviserne på både Omsorg & Sundhed og AGU oplevede, at eleverne tog mere positivt imod samtaler om fravær, når det blev koblet til en fælles målsætning og belønning. Det kollektive element havde tydelig effekt på elevernes motivation.

På Omsorg & Sundhed blev konkurrencen mellem de to hold oplevet som en positiv og motiverende indsats. Fravær blev italesat kollektivt og som et fælles ansvar for holdets trivsel og fællesskab. Eleverne oplevede, at der blev arbejdet mod et fælles mål, hvor præmien i dette tilfælde var en fælles middag, hvilket styrkede engagementet. Holdet vandt præmien og fik derfor en fælles middag i København, hvor de også oplevede endnu en rundvisning med "Gadens Stemmer". Det blev en god dag og en styrkelse af holdets fællesskab.

Holdet erfarede desuden, at det i en sådan konkurrence er muligt at elever med højt fravær fra andre hold eller skoler inkluderes i statistikken, hvilket kan have betydning for den samlede fraværprocent. Det blev derfor foreslået, at skolen eksempelvis kunne kåre det hold med den laveste fraværprocent hvert halve år ved en fredagscafé, hvor præmien kunne være en gavekurv med snacks og andet til fælles hygge og trivsel.



Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Omsorg & Sundhed og AGU	Tema for forløbet: Fælles om fravær	
Fag der undervises med: Fravær	Varighed af forløbet: Tre måneder	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at reducere fravær blandt eleverne ved at gøre det til et fælles mål for hele holdet. Forløbet sigter mod at fremme forståelsen af, at fremmøde bidrager til fællesskab, læring og undervisningskvalitet, samt at eleverne skal tage ejerskab over deres egen og holdets tilstedeværelse.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen handler om at synliggøre og reducere fravær blandt eleverne gennem månedlige statistikker og progressionssamtaler. Fraværet opdeles i tre farvekategorier (Grøn, Gul, Rød), og der fastsættes mål for at motivere eleverne til at forbedre deres fremmøde. Belønninger såsom udflugter og fællesskabsfremmende aktiviteter bruges til at opmuntre hold med lavt fravær.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er, at eleverne skal forstå, hvordan fravær påvirker både dem selv og holdfællesskabet og de skal lære at tage ansvar for deres egen fremmødeadfærd. Læringsmålene præsenteres gennem visuel feedback (farvekodede statistikker)	

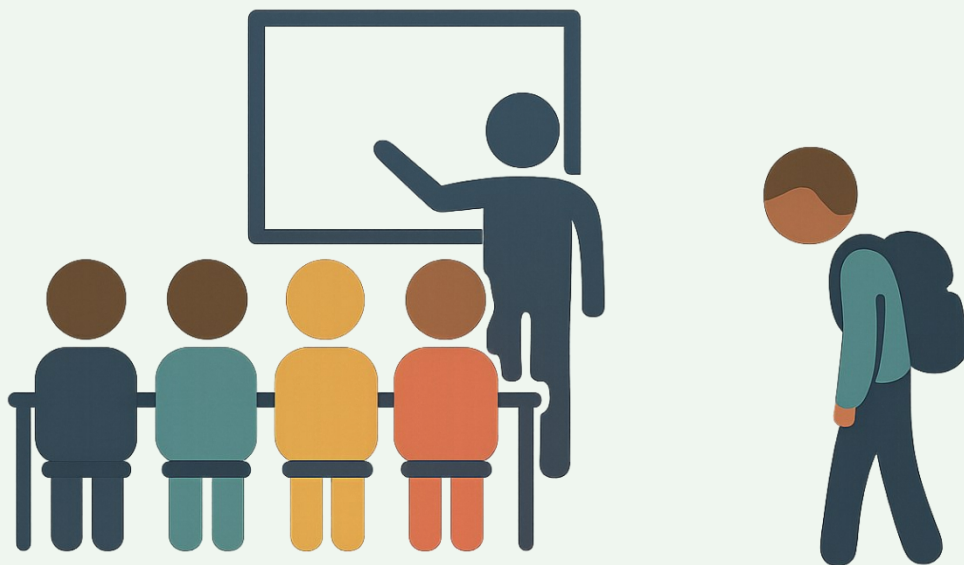
	og dialog i progressionssamtaler, hvor eleverne reflekterer over deres eget fremmøde og sætter personlige mål.
Undervisningsaktiviteter	– Månedlige progressionssamtaler for at diskutere fravær og fremmøde. – Udarbejdelse og analyse af fraværstatistikker. – Holdaktiviteter, der fremmer fællesskab og diskuterer betydningen af tilstedeværelse. – Belønningsaktiviteter (udflugter, workshops) for hold med lavt fravær.
Materialer	– Værktøjer til at udarbejde og visualisere fraværstatistikker (computer, projektor, flipchart). – Materialer til progressionssamtaler (notatark, elevens egen dokumentation af fremmøde). – Ressourcer til fællesskabsfremmende aktiviteter (planer for udflugter eller workshops).
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisningen organiseres, så den tager højde for elevernes forskellige udgangspunkter. Progressionssamtalerne tilpasses den enkelte elevs situation og behov. Der arbejdes med differentierede mål og belønningssystemer, så alle elever føler sig motiverede og inkluderet uanset deres udgangspunkt.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Interne: Undervisere fra forskellige fagområder samarbejder for at sikre en tværfaglig tilgang til indsatsen. Eksterne: Mulige samarbejdspartnere kan inkludere lokale organisationer, der tilbyder fællesskabsfremmende aktiviteter eller udflugtsmål.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Forløbet kan inkludere bedømmelseskriterier relateret til elevens evne til at reflektere over deres egen læring og udvikling (progression), samarbejde og aktiv deltagelse i holdfællesskabet, samt mødestabilitet og ansvarlighed.

Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	– Månedlige fremmødestatistikker. – Refleksioner og personlige mål fra progressionssamtaler. – Dokumentation for deltagelse i fællesskabsfremmende aktiviteter. – Eventuel feedback fra undervisere eller medstuderende om elevens udvikling og indsats i forhold til fremmøde og deltagelse.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen afprøves over tre måneder. Holdets fravær evalueres med holdet en gang om måneden, så processen er tydelig for både undervisere og elever på holdene. Fraværdsdiagrammer printes ud og gennemgås med eleverne med fokus på positiv udvikling og tiltag, der virker positivt i praksis. Efter hver måned trækkes statistikkerne ud for holdene og det hold, som har forbedret mest, belønnes med fredagshygge. Det hold som samlet har forbedret sig mest på de tre måneder belønnes med et trivselsarrangement for holdet.

Forbedring af fremmøde

Trivselsindsats

Indsatsen ”Forbedring af fremmøde” har til formål at øge elevernes fremmøde ved at inddrage deres egne erfaringer og holdninger til fravær. Gennem elevworkshops og spørgeskemaundersøgelser indsamles viden om, hvad der motiverer eleverne til at møde op, og hvordan skolerne bedst muligt kan understøtte fremmødet gennem målrettede tiltag. Aktiv elevinddragelse sikrer, at elevernes perspektiver bliver hørt og omsat til handling.



Titel: Forbedring af fremmøde

Indsatsen "Forbedring af fremmøde" har til formål at øge elevernes fremmøde. Det sker ved at inddrage elevernes egne holdninger og oplevelser i forhold til fravær – samt hvad de selv mener, der kan gøres for at forbedre fremmødet. Målet er at få viden om, hvad der virker, og hvordan skolerne bedst muligt kan understøtte elevernes fremmøde.

Indsatsen består af to tiltag: en elevworkshop og en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse. De forskellige tiltag er afprøvet af forskellige vejledere og skoler på FGU Nordvestsjælland.

Baggrunden for indsatsen er, at FGU Nordvestsjælland har været under tilsyn på baggrund af for højt fravær blandt eleverne. Indsatsen skal derfor give skolerne større indsigt i, hvor der skal sættes ind, og hvad der ligger til grund for, at eleverne møder/ikke møder i skole. Eleverne inddrages aktivt, fordi det styrker deres oplevelse af, at deres meninger, perspektiver og ord er vigtige – og at der handles på det som organisation.

Implementering

Indsatsen består af to forskellige tiltag, der hver især skal øge elevernes fremmøde: en elevworkshop og en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse.

Elevworkshop

Som en del af indsatsen udføres en elevworkshop for at igangsætte elevønskede tiltag. På holdene inddeles eleverne i fysiske grupper, hvor formålet med workshoppen præsenteres. Derefter udleveres forskellige spørgsmål med fokus på fremmøde fremfor fravær:

1. Hvad gør din skoledag god?
2. Hvad giver dig lyst til at komme i skole?
3. Hvad gør det svært at komme i skole?
4. Hvordan kan undervisere og vejledere bidrage til større fremmøde?
5. Hvad kunne være bedre?

Elevernes besvarelser bruges efterfølgende som inspiration til, hvilke indsatser skolen kan arbejde videre med for at forbedre fremmødet.

Kvantitativ spørgeskemaundersøgelse

Den kvantitative spørgeskemaundersøgelse gennemføres over fire måneder med ét hold ad

gangen med tilstedeværelse af en underviser. Hvert besøg faciliteres af 1-2 to vejledere (den ene vejleder skal være fast vejleder på holdet). Besøget afsluttes, når de tilstedeværende elever har besvaret spørgeskemaet. I spørgeskemaundersøgelsen bliver eleverne stillet følgende spørgsmål:

1. Hvilket hold går du på?
2. Hvor gammel er du?
3. Hvilket køn er du?
4. Hvor bor du?
5. Hvem besluttede, at du skulle starte på FGU?
6. Hvor længe har du gået på FGU?
7. Hvordan er dit forhold til dine lærere?
8. Hvordan er dit forhold til de andre unge på dit hold?
9. Hvem har sat dine mål for dit FGU-forløb?
10. Hvem beslutter hvad du skal arbejde med på værkstedet eller i undervisningen?
11. Føler du dig presset til at tage en uddannelse?
12. Hvor føler du primært, at presset kommer fra?
13. Hvordan var modtagelsen på FGU-skolen?
14. Føler du dig stresset af forventninger fra undervisere, familie eller samfundet generelt?
15. Oplever du, at sociale medier påvirker din opfattelse af, hvad du skal opnå i livet?
16. Oplever du at samfundet presser dig til at komme hurtigt igennem uddannelse og ind på arbejdsmarkedet?

17. Hvor ofte føler du, at du ikke har tid til at slappe af eller tage pauser i din hverdag?
18. Hvilke af følgende følelser oplever du oftest i løbet af din skoledag?
19. Hvor ofte føler du dig stresset i din hverdag?
20. Hvad giver dig lyst til at komme i skole?
21. Hvad kan gøre det svært at komme i skole?
22. Får du den hjælp du har brug for i undervisningen?
23. Får du den hjælp du har brug for hos vejleder, administration mv.?
24. Hvad med venner uden for skolen?
25. Hvor mange timer sover du om natten?
26. Hvor tit spiser du fastfood?
27. Hvor ofte drikker du energidrikke?
28. Dyrker du motion?
29. Hvornår slukker du din telefon om aftenen?
30. Hvad kan FGU gøre for at du får mere lyst til at møde hver dag?
31. Hvad synes du FGU kan gøre for at hjælpe dig eller andre med at håndtere pres og udfordringer i hverdagen

Erfaringer/effekt

Resultater fra begge tiltag i indsatsen er blevet præsenteret for STUK.

Konklusioner fra elevworkshop

Indsamlingen af elevernes besvarelser til elevworkshoppen førte til, at der blev arbejdet videre med følgende tiltag:

- Vejlederne laver workshops med fokus på søvn, mental trivsel og energi.
- Mere undervisning på tværs af hold, evt. dansk og mat.
- Opdeling af undervisning i 25 min. undervisning og 5 min. pause.
- Flere fællesskabsaktiviteter på tværs af hold.
- Brætspil i kantinen.

- Bordtennis og fodboldmål udenfor.
- Mere motion f.eks. som valgfag evt. fitness i kælderen.
- Musik som valgfag - elev til elev.
- Caféområde - Fredagscafé og eftermiddagscafé.

Ovenstående har blandt andet ført til opsætning af bordtennisborde, spil i fællesrummet og aktiviteter på tværs af hold (disse tiltag er også en del af andre Bedre Mental Trivselsindsatser). I hverdagen observeres effekten i form af mere aktivitet i fællesområderne, som følge af de igangsatte tiltag ved elevworkshoppen.

Det er planen, at der skal afholdes endnu en workshop samt at gøre det til et fast initiativ to gange om året. Erfaringer, der tages med videre til næste workshop, er, at den skal afholdes uden undervisere, der skal være snacks, mere tid og flere forskellige spørgsmålstyper.

Konklusioner fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse 2025

Den kvantitative undersøgelse førte til en række interessante konklusioner, som har kunnet benyttes i det videre arbejde med trivsel.

1. Elevinddragelse og medbestemmelse er generelt positiv, men ikke entydig

En stor del af eleverne (70%) har selv valgt at starte på FGU, og omtrent samme andel har sat egne mål. Dog oplever kun 62% medbestemmelse i undervisningen, hvilket indikerer, at der stadig er plads til at styrke elevinddragelsen i den daglige praksis.

2. Trivsel og relationer er stærke ressourcer

Eleverne føler sig generelt velkomne, og relationen til lærere og vejledere vurderes positivt. Over 70% oplever et godt forhold til lærere, og 90% får den nødvendige hjælp. Dette understreger vigtigheden af de sociale relationer som fundament for trivsel og fremmøde.

3. Følelsesmæssige udfordringer præger mange elever i hverdagen

Kun 21% oplever glæde i skoledagen, mens træthed (30%) og negative følelser som stress (9%), pres (6%), angst (5%) og frustration (10%) er markante. Dette peger på behovet for øget fokus på mental sundhed og trivsel i skolens hverdag.

4. Motivation er differentieret – både fællesskab og ydre incitament spiller ind

Eleverne motiveres af både sociale (fællesskab) og økonomiske (løn) faktorer, men også af ønsket om at bestå prøver og kvaliteten af undervisningen. Dette viser, at motivationen er sammensat og bør mødes med differentierede tiltag.

5. Barrierer for fremmøde er især relateret til træthed og personlige forhold

Træthed (42%) og personlige årsager (27%) er de hyppigste årsager til fravær. Transport, ensomhed og følelsen af ikke at lære noget er også nævnt. Det peger på behovet for fleksible og støttende rammer.

6. Eleverne efterspørger mere støtte og variation i skoledagen

Eleverne peger på behovet for mere varieret undervisning, bedre struktur, sjove aktiviteter, senere mødetid og øget støtte fra lærere. Dette tyder på, at øget pædagogisk variation og organisatorisk fleksibilitet kan styrke både fremmøde og trivsel.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle hold	Tema for forløbet: Forbedring af fremmøde	
Fag der undervises med: Fravær	Varighed af forløbet: Elevworkshop to gange årligt + fire måneders tidsramme for den kvantitative spørgeskemaundersøgelse.	
Mål med forløbet:	Målet med indsatsen er at forbedre elevernes fremmøde gennem høj grad af elevinddragelse. Indsatsen skal bidrage med viden om, hvad der virker, og hvordan skolerne bedst muligt kan understøtte elevernes fremmøde.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen skal øge fremmødet blandt elever gennem elevworkshops med fokus på fællesskabsfremmende initiativer samt en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse. Indsatsen skal skabe bevidsthed om, hvad der motiverer eleverne til at møde op, og samtidig styrke oplevelsen af fællesskab, tilhørsforhold og medindflydelse på hverdagen.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålene præsenteres for eleverne, inden workshoppen og spørgeskemaundersøgelsen sættes i gang. Målene er at give de unge en oplevelse af at blive hørt, anerkendt og inddraget i beslutninger, der vedrører deres egen skolehverdag på FGU. Eleverne får mulighed for at udtrykke deres egne oplevelser og erfaringer. Disse udsagn tilgås af vejledere med åbenhed og uden forudindtagede fortolkninger.	
Undervisningsaktiviteter:	Elevworkshop Som en del af indsatsen afholdes en elevworkshop i grupper for hvert hold, hvor der stilles spørgsmål med henblik på at igangsætte trivselsfremmende tiltag. De forslag, der kommer frem, omsættes derefter til konkrete handlinger – f.eks. opsætning af	

	bordtennisbord, spil i fællesrummet og aktiviteter på tværs af hold. Kvantitativ spørgeskemaundersøgelse Den kvantitative spørgeskemaundersøgelse gennemføres over fire måneder med ét hold ad gangen. Her stilles eleverne en række spørgsmål omkring fravær, som efterfølgende kan blive til konkrete løsningsforslag. Besøgende faciliteres af to vejledere.
Materialer:	– Workshopmaterialer – Spørgeskema
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger:	Indsatsen faciliteres af skolens vejledere, som guider eleverne gennem spørgsmålene. Elevworkshops og fællesskabsskabende aktiviteter understøtter et trygt læringsmiljø, hvor eleverne oplever medindflydelse og får øget motivation til at møde i skolen
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Internt: Elever, undervisere og vejledere. Ekstern: STUK
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Der evalueres efter hver elevworkshop og efter spørgeskemaundersøgelsens afslutning, og der foretages løbende justeringer undervejs.

Erhvervstræning

Trivselsindsats

Indsatsen "Erhvervstræning" har til formål at styrke elevernes selvtillid og selv-værd ved at fokusere på deres personlige styrker og gøre dem bevidste om deres muligheder på arbejdsmarkedet og i uddannelse. Forløbet varer fire uger og består af tre faser: CV og ansøgning, praksisøgning og praktikophold samt praktikopgave og evaluering. Under praktikken får eleverne konkrete opgaver i en rigtig arbejdssituation, og i afslutningen fremlægger de en praktikopgave, der dokumenterer deres læring.



Titel: Erhvervstræning

Indsatsen "Erhvervstræning" har som hovedformål at styrke elevernes selvværd og selvtillid ved at fokusere på deres personlige styrker. Forløbet sigter mod at gøre eleverne bevidste om, at alle mennesker kan bruge deres unikke evner til at finde den rette plads i job og uddannelse. Forløbet varer fire uger og består af tre faser: opbygning af CV og ansøgning, praktiksøgning og selve praktikopholdet, samt en praktikopgave og evaluering af forløbet.

Læringsmålene i forløbet fokuserer på at udvikle elevernes viden, færdigheder og kompetencer, herunder mødestabilitet, korrekt tiltaleform, omgangstone, hygiejne og fremtoning på arbejdspladsen. Eleverne lærer at modtage, forstå og udføre opgaver både selvstændigt og i samarbejde, samt evnen til at bidrage til en inkluderende arbejdspladskultur. Forløbet styrker elevernes faglige, personlige og sociale kompetencer og afsluttes med en mundtlig præsentation, hvor de reflekterer over deres indsats og læring.

Implementering

Indsatsen strækker sig over fire uger og består af tre faser:

1. Fase – CV og målrettet ansøgning

Første uge af forløbet består i at lære eleverne at skrive et CV og en målrettet ansøgning via et iPraxis-forløb. Her arbejdes der med elevernes styrker og virksomhedernes værdier.

2. Fase – Praktiksøgning, praktikophold og praktikopgave

Anden fase har fokus på praktiksøgning og selve praktikopholdet (2 ugers praktikophold), hvor eleverne afprøver deres færdigheder i en rigtig jobsituation. Undervejs får de støtte til praktiksøgningen og besøg af underviseren under praktikopholdet. Under praktikken bliver eleverne stillet en praktikopgave, hvor de skal indsamle informationer om virksomheden. Praktikopgaven består af tre dele (se skabeloner i bunden af dokumentet).

3. Fase – Fremlæggelse og evaluering af praktikopgave

Det afsættes en uge til forløbets afslutning. Her skal eleverne fremlægge deres praktikopgave og et produkt, f.eks. en PowerPoint, som fungerer som dokumentation for deres

læring. Derefter evalueres forløbet, hvor eleverne reflekterer over deres oplevelser og genbesøger deres styrker og de værdier, de har lært om i virksomhederne. Evalueringen af elevernes indsats indebærer dokumentation af deres grundlæggende viden og kendskab til fagsprog.

Undervisnings- og trivselsforløb

FAGTEMA: AGU K, AGU 1 og H&K	Tema for forløbet: Praktik/erhvervstræning		
Fag der undervises med forløbet: Samfundsfag, matematik, dansk	Varighed af forløb: Fire uger		
Mål med forløbet:	TRIVSEL: Elevernes selvværd og selvtillid skal styrkes gennem kendskab til egne styrker. Derigennem gøres eleverne bevidste om, at alle mennesker kan bruge deres styrker til at finde deres rette plads i job og uddannelse. FAGLIGT: Eleverne skal styrke deres kompetencer i mødestabilitet, kommunikation, og arbejdsmarkedsforhold. Praktikken skal udvikle deres faglige, personlige og sociale kompetencer og derved øge elevens lyst, motivation og forudsætning for videreuddannelse eller beskæftigelse.		
Kort beskrivelse af forløbet	Forløbet har tre dele: 1) Lær at skrive CV og målrettet ansøgning (Fokus på elevernes styrker og virksomhedernes værdier) 2) Praktiksøgning og praktik 3) Praktikopgave, fremlæggelse og evaluering		

	Under praktikken stilles eleverne en opgave, hvor de skal indsamle informationer om virksomheden, som de skal bruge i praktikopgaven. Forløbet afsluttes med en praktikevaluering, hvor vi genbesøger elevernes styrker, virksomhedernes værdier og vigtigheden af en overensstemmelse mellem disse.
Konkrete Læringsmål for undervisningsforløb	Viden: – Betydningen af mødetid, tiltaleform, omgangstone, personlig hygiejne, personlig fremtræden – Egen indflydelse på arbejdspladskulturen – Hvor man kan søge information om en given problemstilling Færdigheder: – Modtage, forstå og udføre en anvist opgave – Arbejde selvstændigt og sammen med andre Kompetencer: – Forholde sig til egen rolle og indsats i et samarbejde – Forstå, hvad der bidrager til en inkluderende arbejdspladskultur og anvende den viden i samarbejde – Præsentere opgaver mundtligt samt redegøre for egen læring
Undervisningsaktiviteter	– CV og målrettet ansøgning (forløb i iPraxis) – Arbejde med egne styrker og virksomheders værdier – Praktiksøgning med støtte fra undervisere – Praktik/erhvervstræning med besøg fra undervisere – Praktikopgave m. informationer fra praktikken – Fremlæggelse/fortælling om praktikforløb – Fælles evaluering med genbesøg af styrker/værdier Derudover udarbejder underviserne en praktikvideo med klip fra elevernes praktiksteder.

Materialer	– iPraxis-forløb om CV og målrettet ansøgning – De 24 styrker – Praktikopgave – Videokamera (f.eks. mobiltelefon) og app til videoredigering
Undervisningsstruktur	1. uge: CV og målrettet ansøgning og optakt til praktik 2-3. uge: Praktikophold 4. uge: Praktikopgave, fremlæggelse og evaluering
Interne/eksterne samarbejdspartnere	Eksternt: Der er et tæt samarbejde med elevernes praktiksteder.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Evalueringen af elevernes indsats sker i overensstemmelse med kriterier fra læreplanerne, herunder dokumentation af deres grundlæggende viden og kendskab i fagsprog.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet	Eleven skal løse praktikopgaven og udarbejde et produkt, f.eks. en PowerPoint til sin fremlæggelse af denne.
IPRAKSIS kode	BKHFAD
Dato for evaluering og justering:	Evaluering i forløbets afslutning.



Praktikopgave del 1 - Værdier og styrker

Nu skal du ud i den første praktik. Du skal dele din oplevelse med resten af holdet, når du kommer tilbage til skolen, da I har været mange forskellige steder med vidt forskellige job.

Når du skal fortælle holdet om dit praktiksted skal du bruge:

- Billeder og videoer fra praktikstedet (Spørg altid om lov først)
- Viden om arbejdspladsen (Se spørgsmål nedenfor)
- Evt. interview af en medarbejder

De oplysninger skal du få, mens du er i praktik. Når du kommer tilbage fra skolen, får du fire moduler til at gøre opgaven færdig. Du skal have følgende med i din opgave:

- Navn på virksomhed og branche/profession. Evt. logo/slogan.
- Dine arbejdstider
- Fortæl om dine arbejdsopgaver i praktikken. Tag gerne billeder (Spørg om lov)
- Fortæl om de opgaver en medarbejder har på praktikstedet (Du prøver sandsynligvis ikke alle opgaver en medarbejder har)
- Hvilke kompetencer og styrker er gode at have i dette job, hvorfor?
- Hvilke af dine styrker passede godt til dette job?
- Hvor længe har virksomheden eksisteret?
- Hvilket værdisæt har virksomheden?
- Hvor mange ansatte er der?
- Fortæl om en sjov, spændende eller anderledes oplevelse.
- Kan du se dig selv i det job? Begrund dit svar.

Praktikopgave del 2 - Arbejdsmiljø

Nu skal du ud i jeres 2. praktik. Her skal du udover at afprøve en profession have øje for arbejdsmiljø på en arbejdsplads. Når du kommer tilbage fra praktik, skal du arbejde med en skriftlig opgave, som i allerede begynder på under praktikken. Du får fire moduler til at gøre opgaven færdig, når du kommer tilbage på skolen.

Du skal have følgende med i din praktikopgave:

- Navn på virksomhed og branche/profession.
- Dine arbejdstimer (Skema 1)
- Fortæl om dine arbejdsopgaver i praktikken (Tag gerne billeder - spørg om lov)
- Fortæl om medarbejdernes opgaver (Du har nok ikke prøvet det hele)
- Hvilke fordele og ulemper ser du for personalet på dette praktiksted? (Brug gerne interview/smalltalk med medarbejderne for at få den viden) (Skema 2)
- Hvilke fordele og ulemper er der for dig ved dette job (Skema 3)

- Kom med bud på, hvordan arbejdspladsen kunne blive et bedre sted at arbejde.
- Fortæl om en sjov, spændende eller anderledes oplevelse.
- Kan du se dig selv i det job? Begrund dit svar.

Skriv dine svar i nedenstående skabelon.

Skabelon

Dit navn:

Navn på virksomhed:

Branche/profession:

Skema 1 - Arbejdstider

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 3							
Uge 4							

Fortæl om dine arbejdsopgaver i praktikken:

Fortæl om medarbejdernes opgaver på arbejdspladsen:

Skema 2 – Fordele og ulemper for personalet.

Fordele	Ulemper

Skema 3 – Fordele og ulemper for mig.

Fordele	Ulemper

Bud på forbedringer af arbejdspladsen:

En oplevelse fra praktikken:

Kan jeg se mig selv i det job? – Begrund:

Praktikopgave del 3 – Mit mål

Formål med 3 x praktik:

Du har nu haft mulighed for at være i praktik tre gange og har prøvet at skulle indgå kollegialt og professionelt på en arbejdsplads.

Din forståelse for betydningen af grundlæggende kompetencer som f.eks. mødestabilitet, kommunikation og samarbejde, arbejdsmarkedsforhold er blevet styrket gennem praktikken. Du har fået en bedre forståelse for vigtigheden af at være selvforvaltende og kan samarbejde og indgå på en arbejdsplads eller et videre uddannelsesforløb. Du har styrket dine faglige, personlige og sociale kompetencer, og fået øget lyst, motivation og forudsætning for videre uddannelse eller beskæftigelse med selvforsørgelse som mål. Det er disse mål for fremtiden, som du skal dele med os.

Du får fire moduler til at gøre praktikopgaven færdig, når du kommer tilbage på skolen.

Opgaven:

Du skal dele dine tanker med os. Skriv tankerne ned i et dokument, hvor du reflekterer over dine tre praktikker og hvad dit udbytte har været. Inddrag gerne spørgsmålene herunder.

Første praktik:

- Hvorfor valgte jeg det sted?
- Var det min første gang på en arbejdsplads?
- Hvad lærte jeg? (Det kan både være udtalelser fra stedet eller noget, du selv har lagt mærke til)
- Var det noget for mig i fremtiden?

Anden praktik:

- Hvorfor valgte jeg det sted? (Havde den første praktik indflydelse på valget?)
- Hvad lærte jeg om arbejdet og om mig selv?
- Var det noget for mig i fremtiden?
- Har jeg ændret retning, hvorfor?

Tredje praktik:

- Hvorfor valgte jeg det sted?
- Har jeg efter de tre praktikker fået et mål, som jeg sigter efter? Hvilket?
- Hvad er min plan for at nå det mål?

Den gode progressionssamtale

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen ”Den gode progressionssamtale” har til formål at støtte elever i at forstå og tage ejerskab over deres læring og udvikling med fokus på sociale, faglige og personlige kompetencer. Indsatsen opstod som en løsning på udfordringer med de tidligere trivselssamtaler, som opleves komplekse og angstprovokerende. En ny metode er blevet udviklet med fokus på klare, enkle samtaler baseret på FGU Nordvestsjælland's kerneværdier: autonomi, samhørighed og kompetence. Spørgeskemaet fungerer som dagsorden og hjælper med at afdække elevernes trivsel og udvikling. Den strukturerede tilgang gør det lettere for både elever og lærere at bidrage, dokumentere og følge op.



Titel: Den gode progressionssamtale

Trivselsindsatsen "Den Gode Progressionssamtale" har til formål at støtte eleverne i at forstå og tage ejerskab over deres læring og udvikling, med fokus på personlige, sociale, faglige kompetencer. Målgruppen er særligt sårbare elever, som skal føle sig inkluderet i dagligdagen.

Indsatsen er opstået efter at have identificeret udfordringer i den tidligere metode til trivselsamtaler, som kunne opfattes kompliceret og angstprovokerende for mange elever. Efter en grundig gennemgang af eksisterende samtalemeter blev det konkluderet, at det anvendte spørgegeark, primært var til gavn for læreren og i mindre grad for eleven. Derfor blev samtalestrukturen forenklet ved at fokusere på samtaleens vigtigste emner og den blev gjort mere forståelig for eleverne og lettere at svare på. Derudover var der stor variation i, hvordan oplysninger blev noteret i det studieadministrative system, Studie+, som gjorde det svært for den næste person at forstå eller bruge informationerne effektivt. Den nye metode fungerer for alle uden ændringer i Studie+.

Implementering

Samtaledagen fastlægges i skolens kalender i starten af skoleåret. Elevernes mødetider/datoer fremgår af skemaet, og der er mulighed for at bytte tider og invitere forældre eller kontaktpersoner. Progressionssamtalerne er berammet til 20-25 minutter. Under samtalen bør nye elever besvare skematisk, mens kendte elever kan besvare spørgsmålene med reference til tidligere samtaler. Facilitator giver sig tid til at svare og bruger en åben spørgeform, så de vigtige samtaler kan finde sted.

Spørgeskemaet fungerer som en dagsorden og gives til eleven sammen med en dato og et tidspunkt for samtalen, gerne et par dage før, så det kan gennemgås i klassen. Dette er vigtigt for elever, der måske har svært ved at forstå teksten eller føler sig utrygge. Samtalerne er planlagt på forhånd og kan tilpasses efter behov.

Spørgeskemaet er baseret på FGU Nordvestsjælland's kerneværdier:



Autonomi

Samhørighed

Kompetence

Disse beskrives i skemaet under henholdsvis personlige, sociale og faglige kompetencer. Under hver kategori er der 3-4 åbne HV-spørgsmål, som efter behov kan justeres af samtalefacilitator. Målet er at afdække om eleven trives, om de føler medbestemmelse i deres liv (autonomi), om deres behov for sociale relationer er opfyldt (samhørighed), og om de føler sig i stand til at løse deres opgaver (kompetence). I bunden af dokumentet vises et eksempel på et samtaleark.

Progressionssamtalearket er struktureret på en enkel måde, så det er lettere at dokumentere og følge op på tidligere samtaler i Studie+, samt forstå fremtidige samtaler.

Erfaring/effekt

Indsatsen er blevet afprøvet over syv måneder, og strukturen har vist sig at skabe tryghed omkring samtalerne, hvilket har resulteret i højere fremmøde og mere engagerede samtaler. Tidligere er elever blevet væk, da de fejlagtigt har troet, at samtalen handler om at blive skældt ud. Eleverne bidrager nu aktivt til samtalerne med viden og ønsker, og spørgeskemaet fungerer som grundlag for en reel dialog fremfor blot en udspørgning. Eleverne fik skemaet udleveret tre dage før samtaledagen, og det blev gennemgået på morgenmøder, så nye elever og læsesværede kunne få hjælp.

"Nu er jeg ikke så bange for at komme til samtale - det er jo bare en samtale."

– Elev

Den nye samtalemetode og struktur har gjort det lettere for facilitatorerne at tage notater og sikre, at alle relevante emner bliver dækket, og der er blevet bedre tid til at strukturere mødet. Samtalens retningslinjer er blevet klare, og notaterne kan forstås af vejledere uden kontekst.

Strukturens positive effekt på både elevernes og lærernes oplevelser gør den nye samtalestruktur ideel. Det anbefales at anvende strukturen i mindst tre måneder for at se en ændring.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold:	Tema for forløbet:	
Basis+ ME OS	Den gode progressionssamtale	

Fag der undervises med: Trivsel	Varighed af forløb: Der afsættes 20 min. pr. samtale + 10 min. til forberedelse af næste samtale, scanne dokumenter, renskrivning mv.	
Mål med forløbet:	Målet er at opnå et optimalt udbytte og mening af progressions-samtalerne mhp. at nedbringe fravær og fremme synlighed af elevens progression, samt at fremme trivsel hos den enkelte elev.	
Kort beskrivelse af forløbet:	I forløbet udarbejdes et ensartet skema med forventninger til progressionssamtalen. Skemaet læses og gennemgås af stamlærer, så alle elever med forskellige udfordringer forstår meningen med skemaet og samtalerne. Skemaet er grundlag for en tryk og behagelig trivselssamtale og det opstilles forsimplet til gavn for både elever og lærer i Studie+.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålende indebærer, at eleven skal have følelsen af at have mere selvbestemmelse om eget forløb. Eleven skal have viden om egne kompetencer ved en mere selvbevidst progression. Progressionssamtalen skal forstærke lærer elev/relationen, og eleven skal gennem disse samtaler opleve samhørighed.	
Undervisningsaktiviteter	Implementering af de forpligtende aftaler sker i undervisningen. Aftalerne gennemgås i progressionssamtalerne og elev/lærer skriver under.	
Materialer	– HOP-Guide – Udførligt brugervenligt skema – Dataindsamling fra forløbet	
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Skema læses og gennemgås så alle forstår, mhp. at understøtte læse/skrive udfordringer.	
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Det er et internt arbejdsredskab, som dog kan anvendes til dokumentation ved møder med eksterne samarbejdspartnere.	

Anvendte materialer til udarbejdelse af forløb	Der henholdes til de didaktiske principper på FGU: Inkluderende læringsmiljø og differentiering (Undervisningsministeriet 2019).
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering og justering i udarbejdelsen af skemaet og efter endt indsats.

Samtaleark

Dagsorden til samtaledag den. _____

Du må gerne læse og tænke lidt over, hvordan du går og har det lige nu.

Du må gerne angive et tal, 1 er dårligst og 10 er bedst.

Personlige

Hvordan har du det? 1 til 10	
Hvordan går det i din fritid? 1 til 10	
Hvad laver du helst, når du har fri	
Hvad skal vi sammen have fokus på den næste tid?	

Sociale

Hvordan går det med dig og dine venner? 1 til 10	
Har du nogen gode kolleger på værkstedet? 1 til 10	
Hvordan syntes du, det er at samarbejde med andre på holdet?	
Hvad skal vi have fokus på i den kommende tid?	

Faglige

Er du glad for dine opgaver på værkstedet? 1 til 10	
Føler du, at du kan finde ud af det, du bliver bedt om?	
Hvad kunne du godt tænke dig at arbejde med på værkstedet?	

Til næste gang

Hvad skal vi sammen arbejde med til næste samtale?	
---	--

Elevdemokrati

Trivselsindsats

Indsatsen "Elevdemokrati" sigter mod at styrke elevernes sociale og personlige kompetencer gennem elevrådsmøder med øget elevinddragelse og samarbejde. Eleverne får mulighed for at påvirke beslutninger, der påvirker fællesskabet, hvilket styrker deres trivsel og engagement i skolen. Elevrådet, som består af 1-2 repræsentanter fra hver klasse, mødes regelmæssigt med skoleledelsen for at drøfte emner som trivsel, relationer og fysiske rammer. Eleverne lærer at arbejde med processtyring, beslutningstagning og justering af planer.



Titel: Elevdemokrati

Indsatsen "Elevdemokrati" handler om at styrke elevrådet ved at få elevernes stemme frem i lyset. Indsatsen sigter mod at styrke elevernes sociale og personlige kompetencer gennem øget elevinddragelse, ansvarstagen, processtyring og samarbejde. Eleverne lærer at tage ansvar, kommunikere effektivt og arbejde sammen på tværs af forskellige hold og faglige retninger.

Indsatsen på FGU Nordvestsjælland fokuserer på at styrke elevernes mentale trivsel gennem elevrådsarbejde, hvor eleverne aktivt inddrages i beslutninger, der påvirker fællesskabet. Der arbejdes på at forbedre relationerne mellem eleverne og samarbejdet med skolens ledelse, og elevrådet mødes regelmæssigt for at drøfte og beslutte relevante emner. Dette giver eleverne mulighed for at påvirke skolens udvikling og styrker deres engagement og ejerskab i skolens fællesskab. Elevrådets beslutninger afspejler således elevernes ønsker og behov, hvilket bidrager til et mere inkluderende og trivselsskabende miljø. Indsatsen har desuden haft Modstrøm som samarbejdspartner, der er en elevorganisation, som arbejder for at styrke fællesskaber blandt unge, der går på FGU og sikrer, at deres stemmer bliver hørt.

Implementering

Fremgangsmåden for elevrådsarbejdet er som følger:

Udpegning af repræsentanter: Hver klasse udpeger 1-2 elever til at deltage i elevrådet, hvilket sikrer bred repræsentation og elevinddragelse i både fysiske miljøer og trivselsarbejde.

Møder og samarbejde med ledelsen: Skolelederen faciliterer møderne, hvor emner som trivsel, det gode fællesskab, relationer og fysiske rammer drøftes.

Elevinddragelse i beslutningstagning: Eleverne deltager aktivt i beslutningsprocesser og fremfører deres meninger og forslag direkte til skolens ledelse.

Løbende møder og referater: Elevrådet mødes 10 gange om året. Dagsorden for møderne er tilgængelige forud for mødet og mødereferater udarbejdes og gennemgås på holdene efter hvert møde.

Årlig elevrådsdag: Der arrangeres hvert år en fælles elevrådsdag for alle skolens afdelinger.

Dagsorden

- Nyt fra ledelsen, herunder hvad der er fokus på netop nu.
- Nyt fra holdene, herunder hvad der arbejdes med og hvad der har været drøftet forud for elevrådsmødet.
- Punkter fra sidst. Hvad er der sket af udvikling på de forskellige tiltag og hvordan kommer vi videre.

Dagsorden for et elevrådsmøde kan se ud på følgende måde:

Effekt/evaluering

Indsatsen er afprøvet på FGU Nordvestsjælland i Fårevejle gennem regelmæssige møder og opfølgning på elevrådets beslutninger. Det er erfaret, at elevernes fremmøde kan være en udfordring for møderne. Derfor er elevernes deltagelse ændret til, at der på dagen vælges en suppleant fra holdet. I forhold til at skrive mødereferater er erfaringen, at facilitator (skoleleder/lærer) står for denne opgave.

Det har været et bevidst valg ikke at inddrage eleverne i kontroversielle emner som Røgfri Skoletid, for at undgå, at de står til ansvar for sådanne beslutninger blandt deres kammerater. Elevrådet arbejder i stedet med initiativer, der fremmer fællesskab og trivsel, f.eks.

- Opdatering af fællesrum med maling, ommøblering og indretningskonsultation.
- Etablering af en selvbetjent bod, hvor eleverne køber snacks på tillidsprincip.
- Oprettelse af valgfag for at lære eleverne at kende på tværs af hold.
- Afholdelse af fredagscafé ti gange årligt.
- Implementering af morgenmad som et pædagogisk måltid.

"Det sociale eksperiment i forbindelse med valgfag virker. Vi blander os mere i pauserne efter, at vi har lært andre at kende på valgfagene på tværs af hold."

– Elev

Eleverne har lært at inddrage hele holdet i beslutningsprocesser ved at bruge afstemninger og samle resultaterne for at træffe beslutninger. De har erfaret, at når afstemningsresultaterne afviger fra forventningerne, er det vigtigt at justere planerne og finde løsninger, der tager højde for de nye indsigter. De har også lært at arbejde med tidsrammer og deadlines for at sikre

fremdrift. Eleverne har forstået vigtigheden af samarbejde og ansvar, hvor de bruger deres forskellige kompetencer til at løse opgaver og hjælpe hinanden, især når en opgave ikke er løst som forventet. Undervejs har de justeret deres tiltag baseret på feedback og erfaringer.

På FGU i Fårevejle er der opstillet følgende succeskriterier for indsatsen:

Større deltagelse af repræsentanter på elevrådsmøderne

F.eks. deltog tre elever på elevrådsmøde i november, men fem (ud af 6 i alt) på mødet i april.

Større engagement i de emner, som er behandlet på elevrådsdag

Alle hold er repræsenteret på den fælles elevrådsdag

F.eks. var alle hold repræsenteret på den fælles elevrådsdag på Bromølle.

Øget samarbejde på tværs

F.eks. ved at se, at eleverne "frivilligt" søger hinanden i pauser.

Større elevtilfredshed og god national trivselsmåling

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle hold	Tema for forløbet: Elevdemokrati	
Fag der undervises med: Trivsel	Varighed af forløbet: Løbende gennem skoleåret med møder 10 gange om året samt en årlig elevrådsdag.	
Mål med forløbet:	Målet er at styrke elevernes sociale og personlige kompetencer gennem ansvarstagen, elevinddragelse og samarbejde på tværs af hold og faglige retninger. Derudover er målet at øge trivslen.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Elevrådet er en central del af skolens arbejde med trivsel og elevinddragelse. Hver klasse udpeger 1-2 repræsentanter, der deltager i elevrådsmøderne. Elevrådet arbejder med emner som fysiske rammer, relationer og sociale arrangementer i samarbejde med skolens ledelse. Eleverne lærer processtyring, samarbejde og	

	ansvarstagen gennem praktiske opgaver og mødeaktiviteter. Indsatsen inkluderer en årlig elevrådsdag for alle skoler.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er: • Eleverne skal lære at tage ansvar og kommunikere effektivt i grupper. • Eleverne skal kunne strukturere og gennemføre procesorienterede opgaver, som f.eks. afstemninger og evalueringer. • Eleverne skal udvise samarbejdsevne og problemløsning i praksis. Målene præsenteres ved elevrådets opstart ved skolelederen og løbende feedback i forbindelse med møderne.
Undervisningsaktiviteter	– Elevrådsmøder med dagsordener og referater. – Workshops og diskussioner om specifikke emner. – Planlægning og gennemførelse af sociale arrangementer som fredagscaféer og den årlige elevrådsdag. – Feedback og evaluering af beslutningsprocesser og aktiviteter.
Materialer	– Dagsordener og referatskabeloner. – Oversigt over skolens aktiviteter og relevante beslutninger. – Materialer til workshops.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	– Fleksibel repræsentation, hvor klasserne på dagen vælger repræsentanter, hvis faste medlemmer er forhindret – Facilitator (skoleleder/lærer) sikrer struktur på møderne og hjælp til processtyring. – Differentiering af opgaver ud fra elevernes styrker og interesser.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Intern: Skoleledelse og lærere som facilitatorer. Ekstern: Modstrøm ift. sparring. Eventuelt samarbejde med eksterne ressourcepersoner.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag	– Evne til at arbejde procesorienteret og tage ansvar for opgaver.

som indgår i dette forløb:	– Kompetence i kommunikation og samarbejde. – Aktiv deltagelse og engagement i trivsels- og udviklingsarbejde.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Evaluerings sker løbende efter hvert elevrådsmøde.

Det levende arrangement

Trivselsindsats

Indsatsen "Det levende arrangement" er en tværfaglig indsats, hvor elever fra forskellige fagtemaer samarbejder om at skabe gode oplevelser for lokalsamfundet bl.a. gennem Valentine-middag. Gennem arbejdet med planlægning og afvikling af arrangementer styrkes deres sociale, faglige og personlige kompetencer.



Titel: Det levende arrangement

Indsatsen "Det levende arrangement" er et tværfagligt projekt, hvor elever fra forskellige fagtemaer arbejder sammen om at skabe et arrangement for samfundet udenfor skolens tid og rammer. Målet er at skabe tværfaglighed og styrke samarbejdet på tværs af hold og fagområder – og samtidig skabe oplevelser, der giver mening og værdi for eleverne, fordi de aktivt inddrager omverdenen i et levende og virkelighedsnært projekt.

Formålet med indsatsen er at give eleverne følelsen af at arbejde på en rigtig arbejdsplads – et ønske, mange elever selv har udtrykt. Gennem arbejdet med planlægning og afvikling af arrangementer styrkes deres sociale, faglige og personlige kompetencer. Der er fokus på blandt andet tværfagligt samarbejde, kommunikation, struktur, planlægning og organisering, kreativ udfoldelse, udsmykning, hygiejne og personlig fremtoning samt aktivitetsplanlægning og facilitering.

Indsatsen er afprøvet af FGU i Svebølle, hvor elever fra fagtemaerne Mad & Ernæring, Omsorg & Sundhed samt Kunst & Design skabte en festlig Valentine-middag den 14. februar 2025. Her blev der serveret en tre-retters menu og arrangeret underholdning for både børn og voksne.

Implementering

Indsatsen udvikles i tæt samarbejde mellem undervisere fra de forskellige fagtemaer og bygger på erfaringer fra tidligere levende arrangementer. For at implementere indsatsen anbefales følgende trin:

Introduktion af projektet og dets formål for eleverne

Eleverne introduceres til projektets idé og formål.

Opdeling af arbejdsopgaver på tværs af holdene

Hvert fagtema bidrager med deres særlige kompetencer:

- Mad & Ernæring: Sammensætter menuen med fokus på årstid, råvarekendskab, tema, farver og smage. De står for indkøb, tilberedning og anretning.
- Kunst & Design: Udarbejder udsmykning efter tema, herunder borddækning og pynt af lokale.

- Omsorg & Sundhed: Planlægger aktiviteter for de deltagende børn, står for legestationer og underholdning, og står for servering af anretningerne til gæsterne på dagen.

Løbende vejledning i sammensætning af mad, dekoration og planlægning af aktiviteter

Eleverne får løbende vejledning i menuplanlægning, materialer til udsmykning og dekoration og aktivitets- og serveringsplanlægning. Der udleveres opskrifter, materialelister og planlægningsark som støtteværktøjer.

Praktisk udførelse af arrangementet med eleverne i forskellige roller

Eleverne udfylder forskellige roller og samarbejder om at afvikle arrangementet i praksis

Evaluering og refleksion efter arrangementet

Elevernes læring og engagement vurderes løbende gennem observationer og feedback. Indsatsen evalueres ved undersøge de følgende fire punkter:

1. Eleverne deltager aktivt og engageret i planlægningen.
2. Mad, dekoration og aktiviteter bliver gennemført efter de opstillede planer.
3. Gæsternes oplevelse og tilfredshed evalueres.
4. Eleverne reflekterer over deres læring i en logbog eller et word-dokument.



Erfaringer/effekt

Gæsternes tilbagemeldinger

"Super fint arrangement og rigtig fin service! Det må i i hvert fald gerne gøre noget mere 😊. Der var dejlig stemning, elever var åbne for tilbagemeldinger. Børneunderholdning var en god

overraskelse. Jeg kunne godt have tænkt mig alkoholfri drikke ud over sodavand. Jeg kan godt lide tankerne bag arrangementet."

"Rigtig dejligt arrangement. Super god mad med søde tjenere <3"

"Kære søde elever. Hold da op, sikke en aften. I var bare så gode alle sammen. Maden smagte godt. Bordet flot pyntet. Dejlig betjening. Smilende personale. SUPER OPLEVELSE. Fyldt med kærlighed. De kærligste hilsner fra os <3<3<3..."

"TAK – for en rigtig dejlig middag. Det kan i alle være stolte af. Hilsen Familien..."

Fremtidige arrangementer

Til fremtidige arrangementer er ønsket, at al undervisning relateret til et lignende levende arrangement foregår fælles for alle deltagende hold. Det betyder, at eleverne får indsigt i alle fagområder – ikke kun deres eget. På den måde udvider vi elevernes tværfaglige forståelse og giver dem mulighed for at træde ud af deres daglige værksted og ind i et større fællesskab.

Et fremtidigt arrangement kunne være en bålaften med f.eks. hotdogs over bål.

- Mad & Ernæring lærer alle elever, hvordan man laver hjemmelavet remoulade fra bunden.
- Kunst & Design introducerer eleverne til dekoration og udsmykning med udgangspunkt i aftenens tema.
- Omsorg & Sundhed underviser i planlægning og afvikling af aktiviteter og lege for deltagerne.

Formålet er, at alle elever får mulighed for at lære noget nyt på tværs af fag, mens de samarbejder om at skabe en meningsfuld oplevelse sammen.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Mad & Ernæring Omsorg & Sundhed Kunst & Design	Tema for forløbet: Det Levende Arrangement	
Fag der undervises med:	Varighed af forløbet: Løbende arrangementer på tværs	

Mad & Ernæring Omsorg & Sundhed Kunst & Design		
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at skabe tværfaglighed mellem holdende og eleverne. Arrangementerne skal give værdi for eleverne, fordi de inddrager samfundet omkring dem i et levende projekt. Derudover skal indsatsen styrke sociale, faglige og personlige kompetencer og elevernes sociale relationer på tværs.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Det levende arrangement er en tværfaglig indsats, hvor elever samarbejder om at skabe arrangementer for lokalsamfundet. På FGU Svejls skabte eleverne bl.a. en festlig Valentine-middag med tre-retters menu, udsmykning og underholdning for både børn og voksne. Indsatsen styrker elevernes faglige, sociale og personlige kompetencer og giver dem erfaringer, der minder om en rigtig arbejdsplads.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De fælles læringsmål omfatter personlig fremtoning, personlig hygiejne, kommunikation, struktur samt uddelegering af opgaver på selve dagen. Disse mål præsenteres af underviserne på de enkelte hold et par dage før arrangementet. Derudover arbejder eleverne med individuelle læringsmål på deres respektive hold f.eks. sammensætning af menu, design og konstruktion af udsmykning samt planlægning og gennemførelse af børneaktiviteter m.m.	

Undervisningsaktiviteter	Tværfaglige undervisningsaktiviteter med afsæt i det levende arrangement – Valentine-middag: Kunst & Design: Eleverne arbejder med at designe og producere pynt og materialer med Valentine-tema. De øver borddækning og dekoration af både borde og lokale. Mad & Ernæring: Eleverne planlægger og forbereder menuen i løbet af ugen op til arrangementet. De klargør det, der kan forberedes på forhånd, og uddelegerer opgaver internt. Omsorg & Sundhed: Eleverne udarbejder kreative aktiviteter til de børn, der deltager – f.eks. ved at lave prototyper og sikre, at nødvendige materialer som saks, lim og karton er klar. Derudover trænes serveringen af maden til gæsterne. Opgaver og ansvar fordeles, så alle kender deres rolle under arrangementet.
Materialer	– Opskrifter og vejledning i menuplanlægning – Materialer til udsmykning og dekoration – Planlægningsark for aktiviteter og servering – Evaluering og refleksion via logbog eller word-dokument
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Arbejdsopgaverne opdeles med udgangspunkt i de unges individuelle forudsætninger og behov – både i forberedelsen op til arrangementet og under selve afviklingen. Målet er at sikre, at alle elever kan deltage meningsfuldt og bidrage med det, de hver især kan og har mod på.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Interne: Holdende på tværs – Mad & Ernæring, Omsorg & Sundhed, Kunst & Design.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Helhedsorienteret undervisning – Tværfagligt kendskab – Individuelle læringsplaner på holdende

Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Der tages billeder af elevernes arbejde i de enkelte værksteder som dokumentation. Derudover beskriver eleven selve arrangementet – enten i en logbog eller et Word-dokument – mens oplevelsen stadig står klart i hukommelsen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Undervisere evaluerer dagen i HOP BMT, så der kan justeres til nye projekter indenfor "Det levende arrangement".

Anonym elevfeedback

Trivselsindsats

Indsatsen "Anonym elevfeedback" består af en digital platform, hvor eleverne kan dele anonym feedback om undervisning, undervisere, trivsel og det sociale miljø m.m. Underviserne følger løbende op på input og bruger det konstruktivt. Målet er at give eleverne en stemme og synliggøre problematikker og behov i en tryk og anonym ramme.



Titel: Anonym elevfeedback

“Anonym elevfeedback” er en indsats, hvor eleverne gennem en digital platform får mulighed for at give anonym feedback på undervisningen, underviserne, det sociale miljø eller andet, de finder vigtigt. Indsatsen er udviklet på AGU Online for at skabe en tryk ramme, hvor elever også kan ytre sig, når de ikke har mod på at stå frem med ansigt og navn.

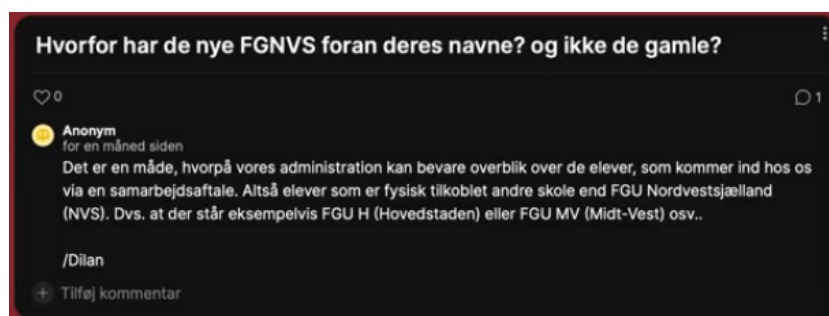
Formålet er både at give eleverne en stemme, men også at gøre undervisere og ledelse opmærksomme på forhold, stemninger eller udfordringer, som ellers ville være usynlige i det daglige.

Implementering

Platformen er integreret på mit-agu.dk gennem Padlet.com og præsenteres for AGU Online eleverne som en fast del af deres undervisningstilbud. Padlet-systemet vil også kunne benyttes af fysiske hold.

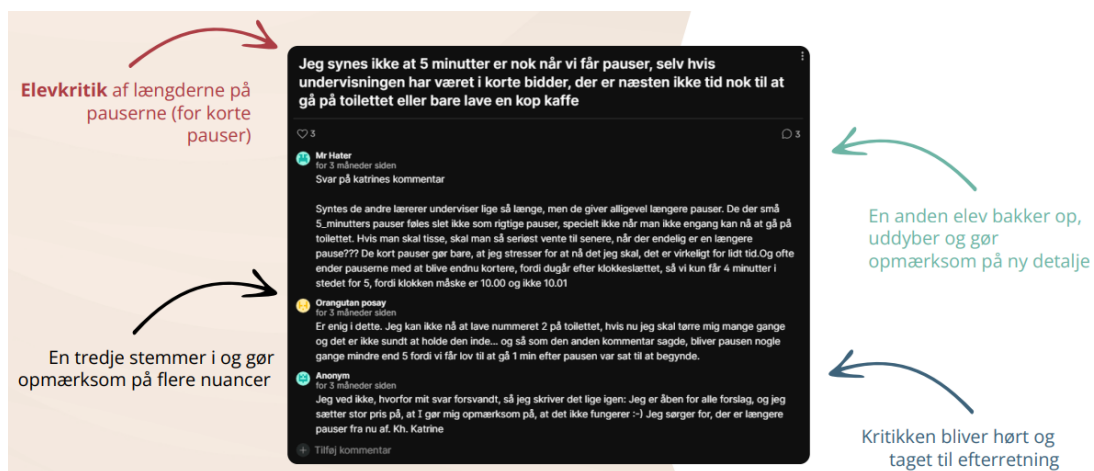
Platformen introduceres og nævnes løbende for eleverne, særligt i forbindelse med mandagsmøder med deres stamlærer, hvor der er fokus på trivsel og refleksion. Her opfordres eleverne til at bruge platformen, hvis de har feedback – både positiv og negativ – som de kan dele anonymt.

Stamlæren samler op på indmeldingerne, bringer relevant information videre til kollegaer eller ledelse og arbejder aktivt med at imødekomme kritikpunkter eller forslag. Der bliver taget hånd om elevernes feedback, så det tydeligt fremgår, at deres inputs bliver taget alvorligt og brugt konstruktivt. Nedenfor ses eksempler på elevernes anonyme feedback i Padlet:





Elevernes feedback på Padlet giver også mulighed for, at andre elever kan kommentere og bakke op, hvis de er enige i en kritik. Det kan tydeliggøre, at der er opbakning til en problematik, hvilket gør det endnu mere klart for underviserne, at der er behov for en ændring. Se eksempel herunder:



Feedbacken på Padlet giver eleverne mulighed for at åbne sig, fordi de kan være anonyme. Det betyder, at de får nævnt nogle ting, som de ellers ikke ville have nævnt. Samtidig giver det underviserne indsigt i, hvordan eleverne har det, og kan dermed give et kvalificeret svar på deres problematikker. Se eksemplet nedenfor:

Elev i en sårbar position,
som ikke vil udstille hverken
sig selv eller stamlærer

Lærerfeedback, hvor eleven får
anerkendt sin udfordring, mindet
om lærernes "åbne arme"-princip
og samt tilskyndes at tale med
lærer eller vejleder om situationen
- også selvom denne ikke er
elevens vanlige stamlærer

Jeg har det svært ved at skrive til min kontaktlærer hvis der er noget der går mig på, synes det er en smule overskridende, selvom der er noget jeg gerne vil drøfte med læreren

0

Anonym
for 3 måneder siden

Vi forstår godt, at det kan føles svært, og du er ikke alene om at have det sådan. Hvis du har noget på hjerte, finder vi en måde at tale om det, der føles tryk for dig. Du er altid velkommen til at skrive. Hvis du er mere komfortabel med at snakke med en anden lærer eller vejleder, er dette også helt ok. Vi er her for at omfavne jer.

/Dilan

Tilføj kommentar

Erfaringer/effekt

Alle henvendelser på Padlet bliver besvaret - enten som en kommentar direkte på platformen eller gennem fælles dialog på holdet (til stamgruppemøder om mandagen eller i et fælles klassens-time-regi).

På AGU Online opleves det, at eleverne ytrer sig om forhold, de tidligere ikke ville have sagt højt. Den anonyme ramme sænker barrieren for at dele følelser, bekymringer og konstruktiv kritik. Det giver eleverne en oplevelse af at blive hørt - også når de ikke er klar til at stå frem. Samtidig skaber anonymiteten tryghed, fordi eleverne kan give kritik uden frygt for direkte konsekvenser.

For underviserne er der en tryghed i at vide, at alle elever har mulighed for at komme til orde. Samtidig bliver de gjort opmærksomme på forhold, de ikke selv har lagt mærke til - hvilket gør det lettere at handle hurtigt og mere præcist på elevernes feedback. Nedenfor kan underviserne evaluering læses:

"Det vi oplever er, at nogle af de elever, som er bange for konfrontation, generte eller bange for at "udstille sig selv", rent faktisk får mulighed for at sige/spørge om ting, de sædvanligvis ville tie stille omkring. Dét, at de får bekræftet, at deres kritik er kærkomment, at ingen bliver vrede, at vi i klassen og blandt underviserne kan gå i dialog om kritikken eller noget så basalt som at eleverne kan få gentaget information, de ellers er for generte til at bede om at få gentaget, har gjort virkelig meget for klassedynamikken, fordi de stille elever dermed får en (større)

"Vi oplever ofte, at eleven der står bag den anonyme feedback efterfølgende, står frem til underviserne omkring det, eksempelvis: "det var faktisk mig der skrev det, fordi...". Det betragter vi som en virkelig positiv ting, da det vidner om, at eleverne bliver stadigt tryggere i vores selskab. Det varierer, hvor meget platformen bliver brugt, men vi fortsætter med at have funktionen tilgængelig."

"Eleverne har taget det godt i brug, og der bliver stillet relevante spørgsmål. Der er stadig en del, der foretrækker at spørge underviserne direkte om nogle ting, men den anonyme feedback mulighed er stadig blevet brugt for-

"Undervisernes svar på feedbacken har været gode og nogle af punkterne er også blevet taget op i klassen f.eks. til mandagsstamgruppemøderne, hvor det har fungeret godt at få snakket om punkterne på Padlet."

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU Online	Tema for forløbet: Anonym elevfeedback	
Fag der undervises med: Samtlige fag/Sociale kompetencer	Varighed af forløbet: Løbende varighed.	
Mål med forløbet:	Målet med indsatsen er dels at give eleverne en stemme - også når de ikke tør sætte ansigt bag – og samtidig gøre undervisere og vejledere opmærksomme på forhold og behov, som ellers ikke bliver synlige.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen består af en digital platform, hvor eleverne anonymt kan komme med feedback om undervisningen, underviserne, trivsel, relationer eller andet vigtigt. Indsatsen er udviklet til AGU Online, men kan også benyttes af fysiske hold. Platformen benyttes løbende, men primært i forbindelse med stamgruppemøder hver mandag.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålene præsenteres mundtligt og kobles til arbejdet med sociale kompetencer. Målene er som følgende: – Kritik: At udtrykke kritik klart, diplomatisk og konstruktivt. – Stemme og ejerskab: At give eleverne en stemme og et outlet for deres refleksioner. – Kommunikation: At gå i dialog om konflikter og problematikker	

Undervisningsaktiviteter	Platformen anvendes som en del af mandagsmøderne med stamlærer eller ved behov. Feedback derfra bringes videre og anvendes til justeringer og refleksion.
Materialer	Digital platform via Padlet.com, integreret i mit-agu.dk
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisning m.m. er ikke organiseret anderledes.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Platformen leveres af Padlet.com.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Der henvises til det vedhæftede kodeks for god opførsel.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Evaluerings og justering sker løbende i takt med brug og modtagelse af feedback.

Charmehullet

Trivselsindsats

Indsatsen "Charmehullet" består af valgfagstimer to gange om ugen, hvor elever fra forskellige hold mødes og frit vælger aktiviteter efter frokost. Formålet er at styrke fællesskabet, mindske ensomhed og motivere eleverne til at blive i undervisningen. Underviserne tilbyder varierede aktiviteter og deltager aktivt som guider. Valgfagene skaber sociale relationer på tværs af hold og giver indsigt i forskellige fagområder, arbejdskulturer og uddannelsesmuligheder. Elevernes input inddrages løbende, så forløbet tilpasses deres interesser.



Titel: Charmehullet

”Charmehullet” er en indsats, der består af fælles valgfagstimer med fokus på at styrke fællesskabet på tværs af hold og fagtemaer, mindske ensomhed og skabe nye relationer. Samtidig fungerer valgfagene som et redskab til at fastholde og motivere eleverne i eftermiddagstimerne. To gange om ugen deltager alle elever i en fælles valgfagstime efter frokost, hvor de frit vælger mellem forskellige aktiviteter, som underviserne stiller til rådighed – fx kreative projekter, fysiske aktiviteter, samarbejdsøvelser eller faglige workshops.

Valgfagene giver eleverne mulighed for at møde andre undervisningsformer og arbejdskulturer, hvilket styrker deres trivsel og udvider deres perspektiv på faglige områder, uddannelse og jobmuligheder. Både elever og undervisere deltager aktivt, og elevernes idéer og input inddrages løbende, så de er med til at forme indholdet og udvikle valgfagene undervejs.

Implementering

Indsatsen implementeres ved, at elever fra forskellige hold deltager i et fælles valgfagsforløb kaldet *Charmehullet*, som strækker sig over 6-8 uger. To gange om ugen - hver tirsdag og torsdag fra kl. 13-14. Eleverne introduceres til forløbets formål og læringsmål i opstarten og inddrages løbende med input til indholdet.



På valgfagsdagene samles eleverne efter frokost og vælger frit mellem forskellige valgfagsaktiviteter. Aktiviteterne tager udgangspunkt i både elevernes egne ønsker og underviseres faglige og praktiske forslag. Underviserne byder ind med rammesatte tilbud, fungerer som guider undervejs og deltager aktivt i aktiviteterne.

Forløbet integrerer fag som Dansk, Matematik, Omsorg, Sundhed & Velvære, Byg, Bolig & Anlæg, Byg, Bolig & Anlæg Grøn, Bevægelse, Identitet & Medborgerskab samt PASE, og aktiviteterne er planlagt, så de imødekommer forskellige behov og forudsætninger – f.eks. gennem både stillesiddende og fysiske muligheder, små og større fællesskaber og varierende tempo.

Første valgfagsdag kickstartes med en fælles afslutning for holdende med plads til socialisering og fællesskab efter endt afprøvningsdag.

Forslag til valgfag:

- Værktøjsbrug
- Lær at flytte hjemmefra/cowboytricks til hjemmet
- Bold i buret - Sport i det grønne
- Social gaming/Brætspil/Offline gaming
- Cirkeltræning i det fri
- Walk n' Talk/Sit n' Talk
- Choir of young believers/Lejrbålssang
- KREA/Hobby-negle



Erfaringer/effekt:

Elevernes deltagelse og engagement observeres og evalueres løbende. Efter seks uger gennemføres en samlet evaluering med fokus på videreudvikling og justering af indsatsen.

Indsatsen er endnu ikke blevet evalueret, da den kun har haft sit startskud med holdende Om-sorg, Sundhed & Velvære, Byg, Bolig & Anlæg og Byg, Bolig & Anlæg Grøn på FGU i Holbæk.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: OSV, BBA og BBA Grøn	Tema for forløbet: Charmehullet	 fgu NORDVEST SJÆLLAND VIVEDU KAN
Fag der undervises med:	Varighed af forløbet:	

Dansk, Matematik, OSV, BBA, BBA Grøn, Bevægelse, Identitet & Medborgerskab og PASE	6-8 uger.	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at styrke fællesskabet på tværs af hold og skabe rammer for nye relationer. Det skal bidrage til at mindske følelsen af ensomhed og øge elevernes trivsel. Samtidig fungerer forløbet som et redskab til at fastholde og motivere eleverne i eftermiddagstimerne ved at skabe et positivt skift efter frokost.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen "Charmehullet" består af valgfagstimer hver tirsdag og torsdag fra kl. 13-14, som samler eleverne fra de deltagende hold på tværs. Efter frokost vælger eleverne frit, hvilket valgfag de ønsker at deltage i den pågældende dag. Underviserne sætter rammerne for aktiviteterne og byder ind med forskellige faglige og praktiske tilbud. Nogle undervisere fungerer som guider og hjælper eleverne godt i gang med de enkelte valgfag. Alle – både elever og undervisere – deltager aktivt i forløbet. Eleverne inddrages både i opstarten og løbende undervejs med idéer og input til indholdet, så aktiviteterne tilpasses deres interesser og behov.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål præsenteres for eleverne i opstarten af processen. Læringsmålene er: – At danne sociale relationer på tværs af hold – At få kendskab til indhold på andre fagtemaer og andre arbejdskulturer – At blive en del af nye og flere fællesskaber – At få kendskab til uddannelse og jobmuligheder	
Undervisningsaktiviteter	Forslag til valgfag kan være: – Værktøjsbrug – Lær at flytte hjemmefra/cowboytricks til hjemmet	

	– Bold i buret - Sport i det grønne – Social gaming/Brætspil/Offline gaming – Cirkeltræning i det fri – Walk n' Talk/Sit n' Talk – Choir of young believers/Lejrbålssang – KREA/Hobby-negle
Materialer	Værktøj og byggematerialer, sportsudstyr, brætspil, motionsredskaber, udeområder, KREA-materialer, negleudstyr og mere.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisningen er organiseret med fokus på elevernes forskellige forudsætninger og behov. Eleverne vælger frit mellem aktiviteter fra gang til gang, og indholdet tager afsæt i deres egne ønsker og interesser. Der er både stillesiddende og mere energiske aktiviteter, så alle elever kan finde noget, der motiverer dem. Undervisningen rummer forskellige pædagogiske greb og tilgodeser behov for bevægelse, tryghed, fordybelse, konkurrence, små fællesskaber og større grupper.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Internt: Deltagende hold Eksternt: Mulige sports/foreningssamarbejder
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Eleven skal have viden om uddannelses- og beskæftigelsesmuligheder inden for fagområderne samt kunne reflektere over og observere praksis.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Der udarbejdes ikke en portfolioopgave, da formålet med forløbet er at styrke fællesskabet på tværs af holdene. Dokumentationen består i elevernes aktive deltagelse og positive engagement i fælles aktiviteter.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Evalueringen foregår løbende under forløbet, og en samlet evaluering gennemføres efter seks uger.

Valgfag på tværs af stamhold

Trivselsindsats

Indsatsen "Valgfag på tværs af stamhold" giver elever på FGU mulighed for at vælge valgfag på tværs af deres faste hold én gang om ugen. Valgfagene dækker forskellige emner, som kreativitet, motion og sociale aktiviteter, og eleverne kan styrke både sociale, faglige og personlige kompetencer afhængigt af det enkelte valgfag. Udbuddet af fag beslutes i dialog med eleverne, og en underviser koordinerer indsatsen, som kræver samarbejde blandt flere undervisere. Målet er at styrke elevernes sociale færdigheder og fællesskaber på tværs af holdene.



Titel: Valgfag på tværs af stamhold

Indsatsen "Valgfag på tværs af stamhold" består af, at der i ét modul om ugen udbydes valgfag på tværs af skolens stamhold. Målgruppen for indsatsen er alle skolens elever undtagen dem på AGU+. Valgfagene består af en række forskellige interessefag, der bl.a. indeholder et kreativt emne, et motions-/aktivt emne og noget "anderledes". Der er fire valgfagsperioder på et år: Sommerferie-efterårsferie, efterårsferie-juleferie, juleferie-påskeferie og påskeferie-sommerferie.

Formålet med indsatsen er at styrke elevernes sociale kompetencer og fællesskaber på tværs af stamholdene. Samtidig skal indsatsen udvikle forskellige kompetencer afhængigt af, hvilket valgfag eleven vælger. For eksempel vil et kreativt fag styrke elevens kreative kompetencer, mens andre fag kan fokusere på personlig udvikling.

Implementering

For at denne indsats kan implementeres, er det en nødvendig forudsætning, at skolens ledelse er villig til at afsætte skemaplads til valgfagene. Derudover kræver det tillid til, at læring er mere end det, der står i en skolebog. Mange af eleverne i målgruppen har mindst lige så stort behov for at få trænet at være sammen med andre, være sociale og skabe fællesskaber om et fælles tredje.

Den overordnede facilitator for indsatsen er en underviser, der påtager sig tovholderrollen. Indsatsen kan dog ikke gennemføres af denne person alene og kræver samarbejde mellem alle de deltagende undervisere.

Processen for at fastlægge udbuddet af valgfag er elevinddragende og følger en trin-for-trin-model (se nedenstående).



Eleverne inddrages tre gange i processen:

Trin 1: Åben brainstorm

Trin 3: Meningsstilkendegivelse

Trin 5: Spørgeskema/valg

Nedenfor ses eksempler på afprøvede valgfag på FGU Nordvestsjælland:

Svømning
 Brætspil Design
 Maling
 Gelpress
 Bogklub
 Udeliv
 Krea
 Selvforsvar
 Musik
 Padel tennis
 Fitness Kost og Sundhed
 Tegning Gemmeleg

For hvert valgfag afhænger indholdet af materialer af de valgfag som underviserne og skolelederen i samråd, og baseret på elevernes input fra brainstormen, beslutter at udbyde. Til brainstormen kan der anvendes A2-karton, skriveredskaber, post-its eller lignende.

Erfaringer/effekt

Indsatsen er blevet afprøvet i tre perioder på FGU Nordvestsjælland i Fårevejle. Undervejs er det erfaret, at fem valgfag pr. periode er for mange i forhold til skolens størrelse (130 elever). Derfor tilbydes nu tre valgfag pr. periode, da flere valgfag gør indsatsen sårbar, især i forhold til bl.a. elevfravær.

Erfaringen viser, at jo mere eleverne inddrages i processen, desto større er fremmødet. Desuden er det observeret, at langt flere elever er deltagende i eftermiddagsmodulerne, efter valgfagene er blevet indført. Tidligere ønskede mange elever at gå tidligt hjem, men nu laver de noget "anderledes", som de synes er sjovt, sammen med underviserne og på tværs af holdende, hvilket har skabt en ny energi i disse moduler.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: På tværs af alle hold	Tema for forløbet: Valgfag	
Fag der undervises med: Værksteder/fag	Varighed af forløbet: Rul af tre måneder ad gangen. Ét modul om ugen.	
Mål med forløbet:	Formålet med indsatsen er at skabe relationer og fremme trivsel på tværs af hold og årgange, samt styrke elevernes sociale kompetencer og fællesskaber og udvikle kompetencer, afhængigt af det valgte valgfag. Derudover skal indsatsen øge motivationen for deltagelse og tilstedeværelse.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Eleverne deltager i ét modul (halvanden time) om ugen i 3. modul, hvor de har valgfag på tværs af hold baseret på interesse for både elever og undervisere. Der gennemføres 4 valgfagsrunder om året, som følger disse perioder: sommer-efterår, efterår-jul, jul-påske,	

	og påske-sommer. Valgfagene dækker forskellige interesseområder såsom kreative emner, motions-/aktivitetsemner og "anderledes" emner.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Eleverne skal lære at skabe relationer på tværs af hold, hvor de finder sammen om et fælles interesseområde. Det faglige indhold varierer afhængigt af det valgfag, eleverne vælger, men det sociale aspekt og relationsdannelse er en fælles målsætning.
Undervisningsaktiviteter	Der er tilbudt en bred vifte af valgfag, som dækker forskellige interesseområder. Eksempler på valgfag inkluderer: – Bogklub – Design – Svømning – Selvforsvar – Brætspil – Krea – Fitness – Padeltennis – Gelpress – Udeliv – Gemmeleg – Maling – Tegning – Musik Alle tilbud bygger på elevernes brainstorm.
Materialer	Materialerne varierer afhængigt af de specifikke valgfag, underviserne og eleverne vælger. Til brainstormfasen, hvor eleverne kan foreslå og vælge fag, anvendes f.eks. A2-karton, skriveredskaber og post-its.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Forløbet kræver en fleksibel og åben tilgang, hvor elevernes interesser og idéer spiller en stor rolle i udvælgelsen af valgfag. Det er også vigtigt, at undervisere arbejder tæt sammen og koordinerer indsatsen på tværs.

Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Indsatsen ledes internt af en tovholder i samarbejde med øvrige undervisere og skoleleder. Indsatsen kræver engagement fra hele lærerteamet. Samarbejde med eksterne samarbejdspartnere kan afhænge af det enkelte valgfag.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Indsatsen har primært et trivselsfremmende formål og bedømmes ud fra elevernes engagement og deltagelse snarere end specifikke faglige mål.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Evaluerings sker ved afslutningen af hver valgfagsrunde, og justeringer laves til den næste runde baseret på erfaringer og feedback fra både elever og undervisere.

Smilehullet

Trivselsindsats

Indsatsen "Smilehullet" skal mindske fravær og styrke elevernes lyst til at komme i skole. Gennem fire tiltag – undervisningsaktiviteter, progressions-samtaler, "et fælles tredje" og "smilehullet" i tredje modul – styrkes fællesskab, motivation og selvværd. Eleverne oplever, at de hører til, bidrager og udvikler sig, hvilket øger deres engagement og trivsel. Indsatsen skaber balance mellem faglighed og sociale relationer og gør skolen til et sted, man gerne vil være.



Titel: Smilehullet

Indsatsen "Smilehullet" skal mindske fravær og øge lysten til at komme i skole. Formålet er at give eleverne lyst til at komme i skole ved at styrke deres oplevelse af fællesskab og betydning. Når eleverne mærker, at deres tilstedeværelse gør en forskel – at de bidrager til fællesskabet og bliver savnet, når de ikke er der – skabes grobund for større skoleglæde og engagement. Indsatsen fokuserer på at skabe en positiv energi i skoledagen, så eleverne ikke kun bruger energi, men også får energi af at være i skole. Ved at styrke relationerne mellem eleverne er håbet desuden, at venskaber og sociale fællesskaber kan leve videre uden for skolen.

Elevernes selvværd og tro på egne evner styrkes blandt andet ved, at eleverne arbejder med personlige mål, som følges op og drøftes i de faste progressionssamtaler. Herigennem opbygger eleverne en stærkere selvopfattelse og større handlekraft – noget, der kan skabe et solidt fundament for læring og fremtidige muligheder.

Indsatsen består af fire centrale tiltag: aktiviteter i undervisningen, progressionssamtaler, "et fælles tredje" og "Smilehullet" i tredje modul. Det tredje modul bruges enten til selvstudie eller til socialt samvær. Eleverne vælger selv, hvordan de benytter tiden.

Indsatsen er afprøvet i samarbejde mellem tre hold på FGU i Holbæk: AGU V, AGU W og Handel & Kundeservice. Holdene har lokaler tæt på hinanden, hvilket gør det muligt at afprøve indsatsen på tværs i hverdagen.

Implementering

For at implementere indsatsen skal underviserne aktivt støtte eleverne i at indgå i nye relationer og blive en del af et større fællesskab. Det sker via fire konkrete tiltag:

Aktiviteter i undervisningen

Undervisningsforløb på tværs af hold skal styrke samarbejdet og fællesskabet blandt eleverne. Et eksempel er et fire ugers kulturforløb, hvor eleverne skal arbejde sammen på tværs af hold. Sådanne forløb giver eleverne mulighed for at lære hinanden at kende i nye rammer og relationer.

"Et fælles tredje"

I pauserne er der fokus på at skabe et naturligt fællesskab omkring fælles aktiviteter – det såkaldte "fælles tredje". Der er blandt andet opsat et bordtennisbord på fællesarealet uden for de tre holds lokaler. Erfaringer viser også behov for kreative alternativer for de elever, der ikke er til bordtennis.

"Smilehullet"

Det tredje modul - kaldet "Smilehullet" benyttes enten som selvstudie eller til socialt samvær. Smilehullet foregår mandag til torsdag i det sidste modul. Modulet begynder på eget hold, hvor hver elev tager stilling til, hvad eleven vil i det pågældende modul. Vælger elever at være sociale, skabes der samtidig ro for de elever, som har valgt selvstudie.

Eleverne kan vælge mellem tre valgmuligheder:

- **Selvstudie på førstesalen:** Her er der fokus på studie, og der er altid en dansk- og matematiklærer til rådighed.
- **Smilehullet i kantinen:** Her kan eleverne spille bordtennis, brætspil eller være kreative. Underviserne er på skift i Smilehullet for at overvære de tre aktiviteter, og er til stede for at understøtte elevernes mål og trivsel.
- **Aktivitet ud af huset:** En gang om ugen er der mulighed for at tage ud af huset og prøve en sportsaktivitet i en lokal klub (Denne mulighed er ikke afprøvet endnu).

Modulet afsluttes til sidst med eleverne på egne hold, hvor der ryddes op.

Efter 3–4 ugers afvikling af Smilehullet gennemføres en elevsurvey for at få indblik i deres oplevelser med Smilehullet. Resultaterne følges op med kvalitative interviews med udvalgte elever, så indsigterne kan bruges til videre udvikling og tilpasning af indsatsen.

Progressionssamtaler

Progressionssamtalerne bruges til at sætte individuelle mål med eleverne – både faglige og sociale. Det kan for eksempel være et mål om at blive mere tryk i sociale sammenhænge eller tage større ansvar for egen læring. Samtalerne giver mulighed for at tale konkret om, hvad eleven selv kan gøre for at blive en aktiv del af fællesskabet. Det kan f.eks. handle om at tage stilling til, hvor ofte og på hvilke dage eleven vælger at deltage i Smilehullet fremfor selvstudie – og hvorfor det valg giver mening for dem.

Erfaringer/effekt

Erfaringerne med indsatsen viser, at flere elever samles omkring bordtennisbordet – både dem, der spiller, og dem, der blot kigger på. Det skaber liv på gangen og samvær på tværs af holdene. Der var særligt fokus på elever, der i deres MGv arbejdede med mål om at øve sig i sociale fællesskaber. Her har bordtennisbordet som "et fælles tredje" vist sig at være en effektiv og uformel ramme, hvor det er let at deltage – også for elever, der ellers kan have svært ved at byde ind.

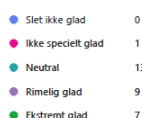
De positive erfaringer med bordtennis som fællesskabsskabende aktivitet har skabt et ønske om mere variation. Der skal derfor også være tilbud til de elever, der ikke er til bordtennis, men som har brug for en anden form for aktivitet – f.eks. kreative værksteder som smykkefremstilling eller lignende. Erfaringerne med "det fælles tredje" i pauserne har desuden inspireret til at udvide rammen med indsatsen Smilehullet i tredje modul.

Survey resultater

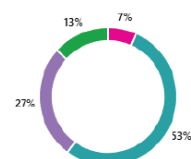
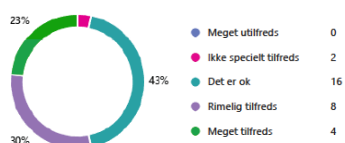
Efter en længere periode er der gennemført en survey, hvor eleverne er blevet spurgt om deres oplevelser med Smilehullet. På baggrund af undersøgelsen er der udvalgt interessante temaer, som er blevet uddybet gennem interviews med elever. Underviserne blev positivt overraskede over den overvejende positive feedback, som viser, at eleverne generelt er meget glade for indsatsen.

Flertallet angiver, at de værdsætter samværet med andre, at de har fået flere relationer, at de føler sig som en del af fællesskabet og at deres tilstedeværelse har en betydning. Flere elever oplever også, at skoledagen bliver lettere at komme igennem, og at Smilehullet har øget deres lyst til at gå i skole. For dem, der vælger selvstudie, har Smilehullet samtidig skabt mere ro og bedre mulighed for hjælp. Dog kan det overvejes, hvorvidt det behøver at være 4 gange om ugen.

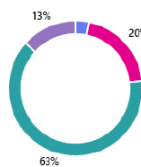
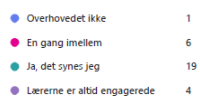
1. Hvor glad er du for Smilehullet?



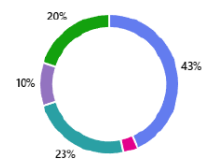
2. Er du tilfreds med de aktivitetstilbud, der er i Smilehullet?



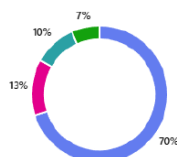
3. Synes du, lærerne er engagerede i Smilehullet?



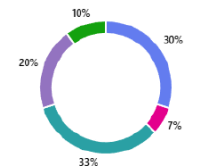
4. Går du i Smilehullet for at spille bordtennis?



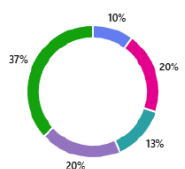
5. Går du i Smilehullet for at tegne og male?



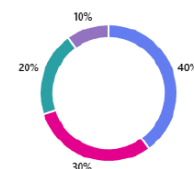
6. Går du i Smilehullet for at spille brætspil eller kort?



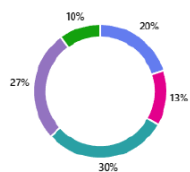
7. Går du i Smilehullet for at være sammen med andre?



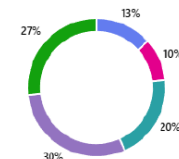
8. Går du i Smilehullet for at slippe for skolearbejde?



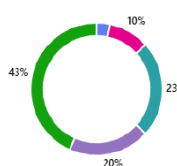
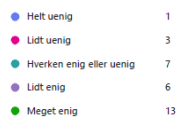
9. Går du i Smilehullet for at koble af?



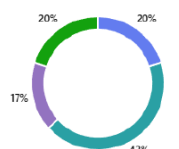
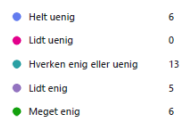
10. Bruger du tit Smilehullet?



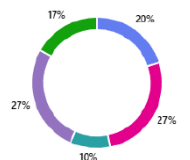
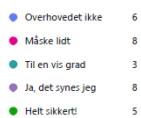
11. Skoledagen er nemmere at komme igennem, når dagen afsluttes med Smilehullet.



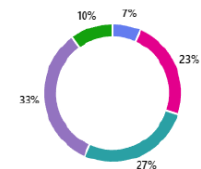
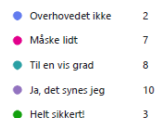
12. Smilehullet har givet mig mere lyst til at gå i skole.



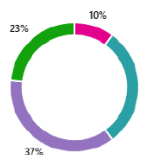
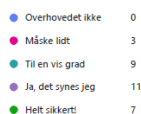
13. Jeg har fået flere relationer nu end jeg havde, da jeg begyndte på holdet.



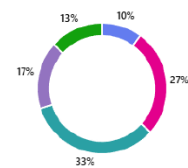
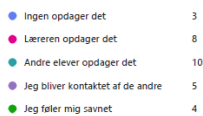
14. Jeg føler, at Smilehullet hjælper mig til at blive en del af fællesskabet.



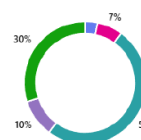
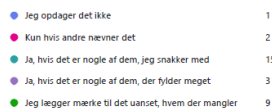
15. Jeg er glad for at gå på mit hold.



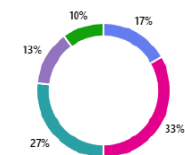
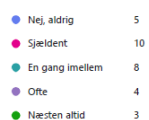
16. Hvis jeg ikke er i skole, ved jeg, at det bliver bemærket.



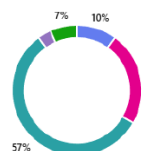
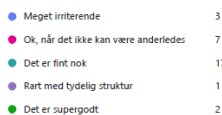
17. Lægger du mærke til, hvis der mangler nogen fra dit hold?



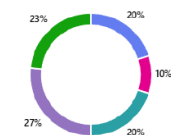
18. Ses du med nogen fra skolen i din fritid?



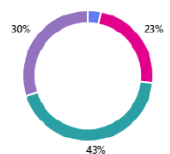
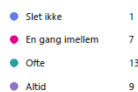
19. Er det ok, at modulet med Smilehullet starter og slutter på holdet?



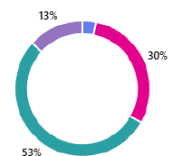
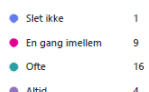
20. Tænk du over, hvornår det giver bedst mening for dig at gå i Smilehullet eller selvstudie?



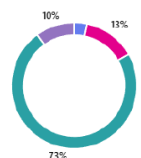
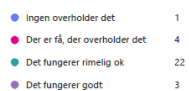
21. Giver det mere ro til selvstudie, når de fleste elever går i Smilehullet?



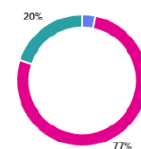
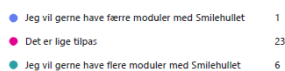
22. Har du bedre mulighed for at få hjælp fra læreren, når mange elever går i Smilehullet?



23. Oplever du, at eleverne overholder, at der er selvstudie på 1. sal og socialt samvær i Smilehullet i kantinen?

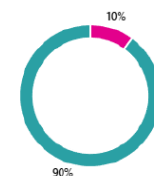
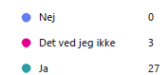
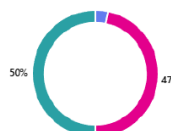
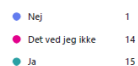


24. Er du tilfreds med antallet af moduler, hvor der er Smilehullet?



26. Føler du dig velkommen i Smilehullet?

25. Vil du anbefale andre hold også at have Smilehullet?



Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU V, AGU W og Handel & Kundeservice	Tema for forløbet: Smilehullet	
Fag der undervises med: Trivsel	Varighed af forløbet: Skoleåret 2024-2025	
Mål med forløbet:	Målet med indsatsen er at øge elevernes lyst til at komme i skole og dermed mindske fraværet ved at skabe nogle gode relationer og fællesskaber på tværs af hold.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen "Smilehullet" skal mindske fravær og give eleverne mere lyst til at komme i skole gennem fire centrale tiltag – aktiviteter i undervisningen, progressionssamtaler, "et fælles tredje" og smilehullet i tredje modul med valgfrihed om enten at fokusere på selvstudie eller socialt samvær. Herigennem styrkes både fællesskab, motivation og selvværd. Når eleverne oplever, at de hører til og gør en forskel, vokser deres engagement. Progressionssamtalerne hjælper eleverne med at sætte mål og få øje på deres udvikling, mens det sociale samvær skaber energi og venskaber, der rækker ud over skoledagen. Indsatsen giver plads til både faglig fordybelse og relationer – og gør skolen til et sted, man har lyst til at være.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er at give eleverne følelsen af at være en del af fællesskabet og give dem lyst til aktivt at bidrage til det. Eleverne skal forstå, at deres tilstedeværelse har en betydning, og at de bliver savnet, når de ikke er der. Lysten til at gå i skole skal øges gennem glæde og god energi. Der skal være rum til, at sociale fællesskaber kan opstå, så eleverne opbygger gode relationer både i og udenfor skolen. Derudover vil indsatsen styrke elevernes selvværd og give dem redskaber til at håndtere livets udfordringer. Dette understøttes gennem mål, som evalueres og drøftes i progressionssamtalerne.	

	På den måde kan eleverne udvikle en styrket selvopfattelse og handlekraft, hvilket skaber et solidt fundament for både læring og fremtidige muligheder.
Undervisningsaktiviteter	Eleverne støttes i at skabe nye relationer gennem fire centrale tiltag: – Aktiviteter i undervisningen fremmer samarbejde på tværs af hold. – Progressionssamtalerne fokuserer på individuelle mål og sociale færdigheder. – "Et fælles tredje" skaber naturlige mødesteder i pauserne. – "Smilehullet" giver eleverne mulighed for både selvstudie og socialt samvær i et trygt miljø.
Materialer	Socialt samvær: – Bordtennisbord, bat og bolde – Brætspil og kort – En masse krea ting Selvstudie: – Tydelige opgaver lagt op på teams, så de kan findes – Computer, blyanter og papir m.m. – Undervisere med fagkompetencer
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Underviserne deltager skiftevis i Smilehullet, hvor en lærer eksempelvis er til stede ved bordtennis, en anden dag ved brætspil, og en tredje dag ved kreative aktiviteter. Der er særligt fokus på elever, som i deres MGv har mål om at øve sig i at indgå i sociale fællesskaber. Her fungerer "det fælles tredje" – i dette tilfælde bordtennisbordet – som en god ramme for at eleverne let kan byde ind og blive en del af fællesskabet.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Interne: Hold på tværs. Eksterne: Modstrøm, Ventilen, CeFu og Region Sjælland (På sigt de lokale foreninger).

Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Eleverne er gennem hele forløbet med til at evaluere på Smilehullet og udfylder derigennem nogle spørgeskemaer.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Evaluering af indsatsen foretages efter 3-4 ugers forløb med Smilehullet.

Born to be wild

Trivselsindsats

Indsatsen "Born to be wild" er et fire måneders trivselsforløb, der gennem fysisk aktivitet og fællesskab i den lokale hal styrker elevernes mentale sundhed, selvtillid og sociale kompetencer. Eleverne deltager i boldspil og bevægelse, hvor de oplever glæden ved at være aktive sammen. Underviserne sætter rammen i starten, hvorefter eleverne gradvist overtager ansvaret for aktiviteterne. Eleverne udvikler i den forbindelse også faglige kompetencer i et trygt og inkluderende fællesskab.



Titel: Born to be wild

Indsatsen "Born to be Wild" er et fire måneder langt trivselsforløb, der har til formål at styrke elevernes mentale trivsel og skabe fællesskab på tværs af FGU Svebølle gennem fysisk aktivitet.

Gennem boldspil og bevægelse i den lokale hal, Svebøllehallen, får eleverne mulighed for at opleve glæden ved at være aktive sammen. De opnår samtidig en bedre mental balance og større kropslig bevidsthed. Indsatsen sigter mod at styrke elevernes selvtillid, mod, livsglæde og overskud. Derudover udvikler de sociale kompetencer gennem fællesskab, samarbejde og mødet med nye kammerater på tværs af skolen. Der lægges vægt på at skabe et trygt og inkluderende fællesskab med plads til både grin, kamp, og fælles mål. Det vigtigste er ikke, hvem der vinder, men at alle har mulighed for at være med, grine, bevæge sig og føle sig som en del af noget større.

I opstartsfasen rammesætter underviserne aktiviteterne, hvorefter eleverne gradvist overtager ansvaret for at igangsætte og facilitere spil som fodbold, badminton og stikbold. På den måde opnår eleverne også faglige kompetencer, blandt andet ved at følge regler og instruktioner og ved at tage ansvar for aktiviteterne.

Implementering

Forløbet er struktureret omkring faste aktivitetstimer, som afholdes 1-2 gange om ugen i Svebøllehallen, der bookes til formålet. Forløbet er udviklet i samarbejde med Svebøllehallen, hvor bolde, ketsjere og andet relevant udstyr til de enkelte sportsgrene stilles til rådighed.

I opstartsfasen er underviserne tydeligt til stede og rammesætter aktiviteterne med klare instruktioner, hvor underviserne også selv deltager i hver deres aktivitet. Aktiviteterne består i begyndelsen af simple og velkendte spil såsom fodbold, badminton og stikbold for at skabe tryk og genkendelighed for eleverne.

Med tiden overtager eleverne ansvaret for selv at igangsætte aktiviteterne og tage ejerskab over fællesskabet. Underviserne forbliver dog tilgængelige og støttende under hele forløbet.

Der tages desuden højde for elevernes forskellige forudsætninger ved at give plads til, at nogle i starten blot observerer, før de gradvist deltager mere aktivt i aktiviteterne.

Erfaringer/effekt

Effekten vurderes løbende gennem observationer og uformel feedback fra eleverne. Evalueringen peger foreløbigt på, at forløbet understøtter både de sociale, personlige og faglige kompetencer – herunder evnen til at følge regler og instruktioner, tage ansvar og samarbejde om fælles aktiviteter.

Forløbet evalueres endeligt inden sommerferien 2025. I den forbindelse tages der også stilling til en eventuel videreudvikling eller udvidelse af samarbejdet med Svebøllehallen – herunder muligheden for at inddrage udendørs faciliteter.

Erfaringerne med forløbet viser en tydelig progression i elevernes deltagelse og engagement. Hvor flere i starten holdt sig i baggrunden og blot observerede, er langt de fleste hurtigt blevet aktive deltagere. Mange tager nu selv initiativ til at sætte spil og aktiviteter i gang, som indikerer øget selvtillid, mod og lyst til at indgå i fællesskaber. Underviserne har også observeret en generel stigning i elevernes spontane engagement og en mere positiv stemning omkring det at være fysisk aktive sammen.

”Der er sket noget med fællesskabet på tværs af holdene, som vi ikke har set før. De har fået mulighed for at se hinanden an, og er ikke længere skræmt af at få talt eller grint sammen.”

– Underviser Mads

Eleverne giver desuden udtryk for, at de oplever større trivsel og føler sig mere som en del af fællesskabet.

”Jeg synes 100%, at det har forbedret min trivsel, fordi vi er sammen på en helt anden måde, når vi er i hallen, end hvis vi bare er oppe på skolen. Når vi er i hallen, er der et mega godt fællesskab, det er hyggeligt og vi er sammen som et hold. Vi snakker med nogle, som vi ikke snakker med hver dag, og det er fedt at få mulighed for at lave noget aktivt sammen.”

– Elev Kirstine

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Omsorg & Sundhed/Byg, Bolig & Anlæg	Tema for forløbet: Born to be wild - Leg, sjov og bevægelse	
Fag der undervises med: Bedre Mental Trivsel	Varighed af forløbet: 4 måneder	
Mål med forløbet:	Målet er at styrke elevernes mentale sundhed og skabe fællesskab på tværs af skolen gennem bevægelse.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen bygger på bevægelse gennem boldspil og anden fysisk aktivitet med det formål at få de unge til at røre sig og opleve fællesskabet ved at være aktive sammen. Fysisk aktivitet styrker også det mentale helbred og giver eleverne mere overskud ved at flytte energien fra hovedet og ned i kroppen.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Det skal tydeliggøres for eleverne, at det ikke er "farligt" at deltage i sport eller fysisk aktivitet sammen med andre – heller ikke med elever, de normalt ikke omgås i løbet af skoledagen. Derudover skal det formidles, at sport og bevægelse er godt for både krop og sind. Vi har brug for at grine og arbejde sammen mod et fælles mål – som man gør i f.eks. badminton eller fodbold, hvor man er en del af et hold. Det er desuden en vigtig læring i sig selv blot at møde op i hallen og være en del af stemningen og fællesskabet.	
Undervisningsaktiviteter	Aktiviteterne i hallen kan f.eks. være fodbold, pickleball, badminton, floorball, stikbold m.m.	
Materialer	Der anvendes diverse redskaber og udstyr til de forskellige sportsgrene.	
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisningen i hallen er struktureret af underviserne, som de første par gange deltager i hver deres aktivitet: fodbold, badminton og stikbold. Herefter begynder eleverne selvstændigt at starte aktiviteterne op og selv facilitere badminton- og	

	fodboldkampe. Der tages hensyn til elevernes individuelle forudsætninger for at deltage, hvorfor der gives plads til, at de i starten kan observere og på sigt deltage aktivt i aktiviteterne.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Der er indgået en ekstern samarbejdsaftale med Svejlehallen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Mental sundhed er vigtig for elevernes trivsel og udvikling, og fællesskabsfølelsen er en forudsætning for at kunne modtage og deltage i læring. Gennem aktiviteterne i hallen arbejder eleverne med netop disse elementer. De styrker deres evne til at indgå i fællesskaber og lærer samtidig at følge instruktioner og regler – eksempelvis i forbindelse med spil og aktiviteter. Dermed understøtter indsatsen flere af målene i fagbilagene.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Eleven behøver ikke dokumentation i sin portfolio, da projektet er trivselsbaseret.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen evalueres undervejs og endeligt inden sommerferien i juni 2025 for at evaluere på et længere samarbejde med Svejlehallen eller sportsbanerne udendørs.

Fællesskabende kulturelle oplevelser

Trivselsindsats

Indsatsen "Fællesskabende kulturelle oplevelser" har til formål at udvide elevernes kulturelle horisont og styrke deres sociale kompetencer og relationer på tværs af hold. Hele skolen deltager årligt i tre fælles ture til kulturelle oplevelser som teater, biograf eller museum. Indsatsen imødekommer elevernes ønske om mere fællesskab og giver dem trygge rammer for at mødes på tværs gennem fælles oplevelser.



Titel: Fællesskabende kulturelle oplevelser

Indsatsen "Fællesskabende kulturelle oplevelser" introducerer eleverne til en bredere kulturel verden ved at udvide deres kulturelle horisont. Samtidig skal indsatsen styrke elevernes sociale kompetencer og evne til at danne relationer på tværs af hold. Derfor deltager hele skolen i tre årlige ture til kulturelle oplevelser uden for skolen, som f.eks. kan være teaterforestillinger, biografte, museumsbesøg, stand-up osv. Dette er for at skabe rum og rammer for fællesskab og sociale møder på tværs.

Indsatsen er vigtig, fordi eleverne giver udtryk for et ønske om at lave flere aktiviteter på tværs af holdene. Mange har dog svært ved selv at tage initiativet. Derfor skaber indsatsen en tryk og struktureret ramme, hvor fælles oplevelser kan danne grundlag for naturlige møder og dialog.

Implementering

Indsatsen kræver samarbejde på tværs af hele skolen for at planlægge og facilitere de kulturelle ture. Eleverne skal forberedes på formålet med deltagelsen: at opleve kultur, møde nye mennesker og få en anderledes skoledag.

Indsatsen er blevet afprøvet af FGU Fårevejle, som gennemførte tre ture:

Tur 1: Teaterkoncert "København" på Østre Gasværk

Hele skolen deltog i en fælles tur til Østre Gasværk for at se teaterkoncerten "København".

Forberedelse:

- Omlagt skoletid
- Teaterbilletter
- Bustransport til og fra FGU Fårevejle og Østre Gasværk
- Fælles måltid inden afgang

Tur 2: Museumsbesøg på KØN-museum i Århus + valgfrie muligheder

I forbindelse med "Uge Sex" deltog hele skolen i en fælles tur til museet KØN. Efter museumsbesøget havde eleverne mulighed for at vælge mellem forskellige aktiviteter (AROS, Salling Roof-top, Latinerkvarteret, Botanisk have, Shopping) med fokus på fællesskab på tværs.

Forberedelse:

- Omlagt skoletid

- Bus og færge til Århus
- Entré til KØN
- Sandwich til turen + aftensmad på færgen hjem

Tur 3: Biograftur til Vig Bio

Hele skolen deltog i en fælles biograftur til Vig Bio i skoletiden.

Forberedelse:

- Valg af film
- Biografbilletter
- Transport til og fra FGU Fårevejle og Vig Bio
- Snacks og drikkevarer

Til evalueringen af turene benyttes både kvantitative (hårde) og kvalitative (bløde) data. Nedenfor ses eksempel fra tur 2:

Hårde data – optællinger:

- Hvor mange elever møder op på dagen? Hvilken effekt havde det, at det var en lang dag?
- Hvilke "ekstra turer/tilvalgsturer" valgte eleverne?
- Hvor mange fravalgte f.eks. shopping til fordel for endnu en kulturel oplevelse?

Bløde data – elevudtalelser:

- Hvordan oplevede du besøget på KØN-museum?
- Talte du med nogen på turen, som du ikke kender eller plejer at tale med?
- Hvorfor valgte du den aktivitet?
- Hvad var din/dine bedste oplevelser af dagen?

Erfaringer/effekt

FGU Fårevejle har evalueret på alle tre ture og oplevede både positive og negative aspekter. Det vurderes, at de elever, der deltager, opnår et større kendskab og fællesskab med elever på tværs af holdene.

På baggrund af erfaringerne med indsatsen ønsker skolen fremover at finde midler til endnu flere oplevelser/ture/arrangementer. Derudover er det et mål, at eleverne i højere grad får medbestemmelse i planlægningen af fremtidige ture.

Tur 1: Teaterkoncert "København" på Østre Gasværk

Formålet med turen var blandt andet at undersøge, om omlægning af skoletiden har betydning for elevdeltagelsen og dermed forudsætningerne for at deltage. Alle stamlærere gennemgik programmet med deres elever forud for turen, og der blev lavet individuelle aftaler med enkelte elever, hvor særlige hensyn skulle tages.

Flere elever udtrykte bekymring over hjemtransporten fra FGU Fårevejle kl. 23 efter forestillingen. Trods dette lykkedes det mange elever at organisere samkørsel med forældre, og der blev samtidig arrangeret busstoppesteder ved både Holbæk Station og Fårevejle Station for at imødekomme transportbehovene.

På trods af den sene mødetid (kl. 15) var elevtilslutningen højere end forventet – i alt deltog 37 elever. Eleverne viste stor begejstring under forestillingen, og selve busturen til og fra arrangementet blev også oplevet som en positiv del af dagen.

Synes det var en mega fed aften bedste bus tur og elsker elsker teateret 🥰

Monster hyggeligt! God stemning og gang i den! Bus tur var også mega fedt 🌸

Mega godt. Mega hyggeligt 10/10 var dog meget sulten da jeg kom hjem

Tur 2: Museumsbesøg på KØN-museum i Århus + valgfrie muligheder

Turen forløb godt og bidrog til stærke fællesskaber på tværs af holdene. Alle elever deltog aktivt i aktiviteterne og engagerede sig i samtalerne. Flere elever havde aldrig været i Aarhus, og nogle elever, der normalt har svært ved at gennemføre hele skoledage, klarede den lange dag med succes.

I alt deltog 28 elever. 11 elever talte med nogen, de ikke kendte i forvejen og 17 elever talte med nogen, de ikke plejede. Efter besøget på KØN valgte halvdelen af eleverne at fortsætte dagen med yderligere kulturelle oplevelser – f.eks. AROS eller Botanisk Have – mens den anden halvdel valgte shopping.

Oplevelserne på KØN-museet blev modtaget forskelligt, og elevernes begrundelser for valg af efterfølgende aktiviteter var ligeledes varierede. De bedste oplevelser på dagen blev også beskrevet forskelligt fra elev til elev, hvilket vidner om en mangfoldighed i interesser og udbytte.

Hvad var din oplevelse af at være på KØN museet?

27 responses

Godt og spændende	Lort	lort	Meget hyggeligt men. Syntes ikke der var så meget som jeg havde forventet. Rundviseren var læring og hane på.	Jeg synes Det er okay fik oplevet noget	Jeg syntes det var okay at være inde på køn museet
Meget god	Det var lidt mærkeligt men god	Det var kedeligt	En hyggelig og lærerig oplevelse. Rundviseren var glad og snakkelselig og virkede interesseret i emnet. Der var ikke så meget som forventet.	Det var godt	Den var sjov for det meste, ikke min største interesse
Okay	Ved jeg ik	Interessant, spændende og lærerig	Fint sted men der var ikke så meget at se eller lave	Hyggelig! Spændende!	Mine fødder er smødet men det har været en god tur
Fin	Meget interessant. Og lærerig	Ikke sjovt		Det var uinteressant, og fik ikk det store ud af det	
		Det var ikke lige det bedste			
pædagogisk, kedeligt	Det var ikke lige det bedste	Det var anderledes			
Jeg synes at turen i dag har været rigtig godt. Jeg synes også at man oplever meget mere når man er sammen med andre					

Hvorfor valgte du netop den selvvalgte aktivitet som du gjorde? (Skriv først dit valg: Aros, Shopping+Latinerkvarteret, Botanisk Have eller Rooftop)

27 responses

Hift	Aros fordi #pride	Fordi alle jeg snakkede med skulle dertil og fordi jeg havde været der før	Jeg shopping for at kun hygge mig og har været de ander steder	Jeg valgte Aros shopping så jeg kunne komme ud og see lidt af Aarhus	Aros jeg skulle
Fordi det led sjovt	Fordi jeg mangler tøj og det hyggeligt	Igen ide	Shopping+Latinerkvarteret. Jeg valgte det for at hygge med de andre	Fordi	Valgte shopping fordi jeg er shoppe afhængig Og har mange penge
Idk	Fatter hat	Shopping. Fordi det er hyggeligt	Jeg valgte shopping da det er en af mine interesser	Jeg er gartner :3	Fård henning var med mig
Aner jeg ikke. Så bare mest ud for mig	Fordi	Shopping		Aros. Havde aldrig været der. Og ville gerne se det	Shopping+Latinerkvarteret Det
Shopping+Latinerkvarteret. Jeg valgte det for at hygge med de andre	Fordi	Valgte shopping fordi jeg er shoppe afhængig Og har mange penge			
Jeg valgte shopping da det er en af mine interesser	Jeg er gartner :3	Fård henning var med mig			
Aros, det var godt	Aros. Havde aldrig været der. Og ville gerne se det	Shopping+Latinerkvarteret Det hyggeligt at se nogle ny butikker			
Valgte botanisk have for at være sammen med min ven	Shopping fordi jeg vil se på guitar	Fordi jeg gerne vil se Aarhus oppe fra			

Hvad var din /dine bedste oplevelser af dagen?

26 responses

Hjemturen	Da jeg fik maccen	maccen	At man kunne rende rundt og opleve	At tage hjem	Rundvisningen og shoppeturen
Købt tøj	Ved det ikke	Hjem	Shopping	Shopping	Botanisk!
Det der Rio	Shopping	Alt	AROS	At shoppe	Aros
At komme ud og shoppe	At shoppe	Det var at vi fik lov til at gå for os selv	Se på nye ting	Anime butik	Kigge på guitar

Tur 3: Biograftur til Vig Bio

Eleverne mødte ind på skolen til normal tid og fik udleveret en sandwich til turen/frokosten. I alt deltog 40 elever.

Vig Bio tilbyder mulighed for at benytte SubReader-appen, som blev introduceret for eleverne forud for turen. Dette gav elever med ordblindhed eller læse-/skrivevanskeligheder mulighed for at få en mere tilgængelig filmoplevelse. Der var generelt fokus på at skabe en inkluderende

tur, hvor alle kunne få en god oplevelse. Desværre var det kun få elever, der endte med at benytte appen.

Eleverne havde blandede meninger om den valgte film og vurderingen af filmoplevelsen var derfor forskellig. Samtaler og interaktioner på tværs af holdene var i mindre grad til stede sammenlignet med de øvrige ture. Til gengæld fremhævede flere elever, at der var god stemning og en følelse af fællesskab – og at det var rart at lave noget anderledes end normalt.

Hvordan oplevede du det at være i biografen sammen med elever fra andre klasser? (Fx: Fik du talt med nogen, du ikke kendte i forvejen?) 1/25 2/25

Prøve	Nogen kastede med stik, det gjorde ov
Godt	Ikke den bedste oplevelse
Det var ok	Det var fint
Dårligt	Jeg synes at det var en sjov oplevelse med andre mennesker
Nej	Nuhuh
Nej	Nej
Fint	Jeg kan ikke lide at være i biografen med de andre
Jeg syntes det var meget hyggeligt oppe på bagerste række. Vi hyggede og fik snakket	Nej
Talte ikke med nogen men var nogenlunde hyggeligt	Jeg kunne ikke tale med nogen i biografen, og jeg ser ikke film, så jeg forstår dem ikke
Jeg synes at filmen godt og jeg synes at der var nogle gode skuespillere i filmen. Og det var også rigtig hyggeligt at være i biografen, men filmen var også meget spændende fordi det skæpper i tiden.	Snakket kun med dem jeg allerede kendte
Jeg synes det var fint. Snaktede ikke med andre end venner.	Det var meget hyggeligt
Det var fint snaktede ikke med nogen jeg ikke har snakket med før	Det var hyggelig
vi røg i biografen og man kan se det fordi det var mørkt	

Hvad synes du om filmen "Hvor flodkrebene synger"? (Fx: Var der noget i historien, der gjorde indtryk på dig? Hvorfor?) 1/24 2/24

Den var på se god man	Kedelig
Overraskende god	Den var 7-8 overraskende god
Fin nok	Den er lort
Den var god	Ikke rigtig
Ved ik	Ved ik
Den var kedelig	Nej ik rigtig
Den var ikke god	Jeg syntes personligt det var en lortefilm men det bare min mening
Den var fin nok	Det var let at gætte hvad der ved ske så den var lidt kedelig
Jeg havde ondt af heltinden på grund af hendes familieproblemer i starten, men det faktisk, at hun ikke så ægte kærlighed, knuste hendes liv endnu mere, det er derfor jeg ikke rigtig kan lide tragiske	Jeg synes at den var godt fordi at der handler meget om, livet også meget om pigen live og hvordan, hun vokser op alene uden nogen forældre. Og synes også at de skubber frem og tilbage i tiden i 60.
Den var god	Jeg syntes den var god. Så den igen samme aften med min kæreste :)
Jeg elsker den	Den var rigtig god
Det var forvirrende men spændende og der helt vild mange plot twists men den var mega god	kæmpe plot twist ngl. 9/10 film

Hvordan var stemningen og fællesskabet under turen? (Fx: Følte du dig som en del af fællesskabet, og hvorfor/hvorfor ikke?) 1/24 2/24

Pisse fedt	Fint
Vi hyggede os	Udemærket
Fin	Fint
Det gik rigtig fint bagevejs	Ja, fordi de jeg snakkede med en
Godt	Ikke
Det ved jeg ik	Fint
Den var vil god nok jeg ved det ikke	Var ikke rigtig med i toget sammen med skolen da jeg mødte i vil
Godt	Hyggeligt
Jeg følte mig ikke som en del af holdet, for det er normalt	Jeg kørte i bus med nogle af lærere, og de var rigtig hyggelige tur, på vej til biografen. Jeg fik snakket lidt med læreren, om filmen og hvordan den var. Læreren synes at den var god og god skuespille
Fællesskabet var fint	Stemningen var fin, ikke alt for kaotisk
Godt	Fordi jeg var sammen med mine venner
Følte mig som en god del af det	Det var hyggeligt mand

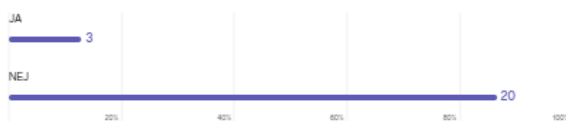
Hvordan var det at være ude af de normale rammer (skolen) og opleve noget sammen? (Fx: Gjorde det noget særligt ved fællesskabet eller stemningen?) 1/23 2/23

Lukus	Okay
Hyggeligt	Mega hyggeligt burde gøre igen
Ikke	Ikke
Det var sjovt og anderledes	Ikke rigtig
Ikke	Fint
Var som det plejede	Nej
Det var dejligt vi gerne mødte nye under turen	Det godt
Rimeligt kedeligt	nej, men det ville være hits
Det var fint og hyggelig og kom ud og opleve noget andet end skole.	Nope
Det var hyggeligt nok, men jeg kan også godt lide at bare være på skolen	Dejligt
Det var meget hyggeligt	Det var meget rart
Turen var super god, elsker når vi er væk fra skolen	

Hvad var det bedste ved turen – og hvorfor? (Fx: Noget du oplevede, nogen du mødte, eller noget du lærte.)

Filmen, fordi filmen	Filmen
Filmen	Filmen
Idk sli	Fr
Det var en hyggelig tur og at tage turen med andre end man plejer	Det var en god film
Nej	At være sammen med vennerne
Idk	Nej
Mine smager	Kom lidt ud
Filmen	det bedste var, at en tragisk film har en god slutning
Jeg tror det var filmen der var bedste er hele turen.	Idk
At turen hjem var kortere, haha. Ej det var hyggeligt at være sammen med venner, på en anden måde end bare i skole	Fællesskabet
Ehhhh det ved jeg ikke	Filmen
At være ude af skolen	

Prøvede du at bruge SubReader under filmen?



Hvis du svarede Ja i forrige spørgsmål: Hvad synes du så om at bruge SubReader?

Det gjorde jeg ikke	Svarede nej
Jeg brugte det ikke	Meget smart men er ikke ordblind eller noget lignende så jeg good
Den er god hvis man misser noget i underteksten	Brugt den ikke
Idk	Kedeligt
Ikke godt	Nej
Nej	Jeg ved det ikke. Jeg brugte det ikke
Det gjorde jeg ikke	Jeg brugte det ik
sagde nej dog	

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle hold	Tema for forløbet: Fællesskabende kulturelle oplevelser	
Fag der undervises med:	Varighed af forløbet: Skoleåret 2024/2025	
Mål med forløbet:	Målet med indsatsen er at træne elevernes sociale kompetencer og evne til at danne relationer på tværs af hold. Samtidig skal indsatsen åbne deres øjne for den kulturelle verden omkring dem - en verden, mange af dem måske aldrig er blevet introduceret til eller har haft mulighed for at udforske.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen går ud på at gennemføre tre kulturelle oplevelser på FGU Fårevejle, der involverer elever på tværs af holdene. Formålet er både at skabe flere muligheder for, at eleverne kan danne relationer på tværs, og samtidig introducere dem for forskellige kulturelle tiltag omkring dem – det kan være teaterforestillinger, biografbesøg, museumsbesøg, stand-up osv.	

Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Træne relationsdannelse – særligt på tværs af holdene Træne sociale kompetencer Udvide kulturelle horisont Forholde sig nysgerrigt og åbent over for kultur Dannelse
Undervisningsaktiviteter	Tur 1: Teaterkoncert "København" på Østre Gasværk Hele skolen deltog i en fælles tur til Østre Gasværk for at se teaterkoncerten "København". Tur 2: Museumsbesøg på KØN-museum i Århus + valgfrie muligheder I forbindelse med "Uge Sex" deltog hele skolen i en fælles tur til museet KØN. Efter museumsbesøget havde eleverne mulighed for at vælge mellem forskellige aktiviteter (AROS, Salling Roof-top, Latinerkvarteret, Botanisk have, Shopping) med fokus på fællesskab på tværs. Tur 3: Biograftur til Vig Bio Hele skolen deltog i en fælles biograftur til Vig Bio i skoletiden.
Materialer	Tur 1: Teaterkoncert "København" på Østre Gasværk Omlagt skoletid Teaterbilletter Bustransport til og fra FGU Fårevejle og Østre Gasværk Fælles måltid inden afgang Tur 2: Museumsbesøg på KØN-museum i Århus + valgfrie muligheder Omlagt skoletid Bus og færge til Århus Entré til KØN Sandwich til turen + aftensmad på færgen hjem Tur 3: Biograftur til Vig Bio Valg af film

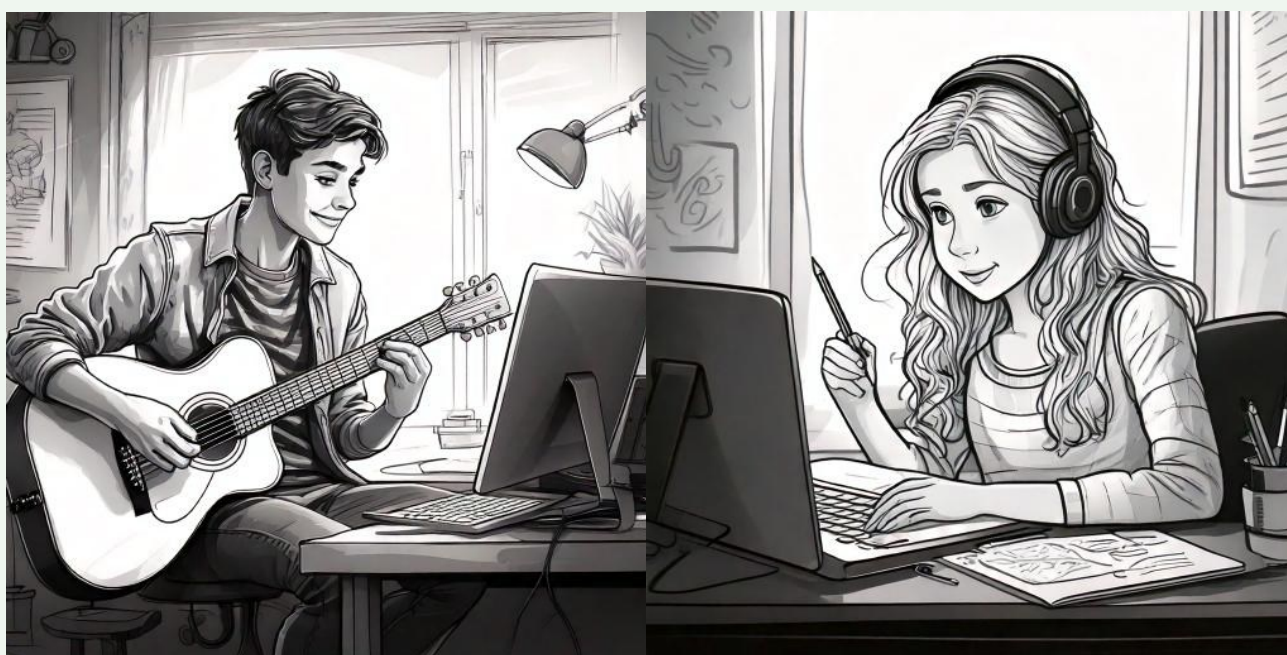
	Biografbilletter Transport til og fra FGU Fårevejle og Vig Bio Snacks og drikkevarer
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Tur 1: Teaterkoncert "København" på Østre Gasværk Formålet med turen var blandt andet at undersøge, om omlægning af skoletiden har betydning for elevdeltagelsen og dermed forudsætningerne for at deltage. Alle stamlærere gennemgik programmet med deres elever forud for turen, og der blev lavet individuelle aftaler med enkelte elever, hvor særlige hensyn skulle tages. Der blev arrangeret busstoppesteder ved både Holbæk Station og Fårevejle Station for at imødekomme transportbehov. Tur 2: Museumsbesøg på KØN-museum i Århus + valgfrie muligheder Turen bidrog til stærke fællesskaber på tværs af holdene. Flere elever havde aldrig været i Aarhus, og nogle elever, der normalt har svært ved at gennemføre hele skoledage, klarede den lange dag med succes. Efter besøget på KØN kunne eleverne vælge at fortsætte dagen med yderligere kulturelle oplevelser – f.eks. AROS og Botanisk Have eller shopping. Tur 3: Biograftur til Vig Bio Eleverne mødte ind på skolen til normal tid og fik udleveret en sandwich til turen/frokosten. Vig Bio tilbyder mulighed for at benytte SubReader-appen, som blev introduceret for eleverne forud for turen. Dette gav elever med ordblindhed eller læse-/skrivevanskeligheder mulighed for at få en mere tilgængelig filmoplevelse.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Tur 1: Østre Gasværk Teater Busfirma Tur 2:

	KØN Busfirma Tur 3: Vig Bio
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen evalueres efter hver tur og afsluttes 01.05.2025

Hobby Hangout – AGU Online

Trivselsindsats

Indsatsen "Hobby Hangout" er en virtuel session, der skal fremme mental trivsel og socialt samvær blandt AGU Online elever ved at give dem mulighed for at dele deres hobbyer og interesser. Eleverne engagerer sig i aktiviteter som tegning, gaming, hækling og meget mere, mens de interagerer i en afslappet atmosfære. Formålet er at styrke sociale færdigheder, præsentationsevner og mental trivsel gennem fællesskab og deling af passioner.



Titel: Hobby Hangout

Hobby Hangout er en sjov og afslappet virtuel session, der styrker mental trivsel og fremmer socialt samvær blandt online-elever. Sessionen giver eleverne mulighed for at dele deres hobbyer og fritidsinteresser med hinanden i et trygt og uformelt fællesskab. Indsatsen er særligt udviklet til AGU Online. Sessionen skal være med til at give et stærkere fællesskab og give eleverne en pause fra det faglige, hvor de kan finde inspiration og glæde i hinandens interesser.

Formålet er at styrke elevernes sociale færdigheder, præsentationsevner og mentale trivsel:

Socialt: Sessionen styrker elevernes kommunikation, samarbejde og empati gennem deling af hobbyer, hvilket fremmer fællesskab og modvirker ensomhed.

Fagligt: Eleverne træner deres præsentationsevner og kreativitet, de reflekterer over læring fra deres hobbyer og kobler det til deres faglige udvikling.

Personligt: Eleverne opbygger selvtillid ved at dele deres passioner, de finder balance mellem studier og fritid og udvikler nye sider af sig selv, som styrker deres mentale trivsel.

Eleverne oplever mestring ved at engagere sig i deres hobbyer og ved at få anerkendelse for deres interesser. Gennem deling af hobbyer opstår en følelse af accept og succes, som bidrager til elevernes selvtillid og motivation. Underviserne spiller en central rolle som bindeled, der både støtter eleverne og skaber forbindelser mellem fælles interesser. Ved at dele deres egne hobbyer og aktivt deltage i dialogen kan underviserne inspirere eleverne til at udforske nye interesser og udvide deres horisont. Dette styrker fællesskabet og giver eleverne mulighed for personlig og social udvikling.

Implementering

Hobby Hangout gennemføres én gang om måneden i seks måneder for at vurdere aktiviteten over tid. Facilitatoren skal informere eleverne om aktiviteten på forhånd og skabe rammer for en god dialog under sessionen. Eleverne opfordres til at dele deres succeser og stolthed over deres interesser, samtidig med at facilitator understreger fællestræk mellem elevernes hobbyer. Det er vigtigt, at eleverne føler sig set og hørt. For at sikre en vellykket gennemførelse af Hobby Hangout session kræves følgende: computer, kamera, mikrofon og stabilt netværk.

Under sessionen sidder eleverne bag deres skærme og fordyber sig i deres yndlingshobbyer f.eks. tegning, skrivning, gaming, hækling, strikning eller Lego. Samtidig interagerer de med hinanden i en hyggelig og afslappet atmosfære, hvor både elever og undervisere bidrager ved at vise, fortælle og dele deres passioner. Alle har deres mikrofoner tændt og snakker sammen på kryds og tværs, mens stille Lo-Fi-musik spiller i baggrunden og skaber en behagelig stemning.

Til vurderingen af indsatsen udføres både en kvalitativ og en kvantitativ undersøgelse. Disse kan udføres efter hvert forløb.

Kvantitativ måling: Der udarbejdes et spørgeskema, som spørger ind til elevens oplevelse af fællesskabsfølelse og motivation ved Hobby Hangout kontra aktiviteter, hvor der er et tredje fælles.

Kvalitativ måling: Indsamling af tre elevudtalelser hvor der spørges ind til om, eleverne er begyndt at ses uden for den faciliterede undervisningsgang med deres interesser. F.eks. hvad de har fået ud af det, om de er begyndt, at ses uden for undervisningen eller om de har fået interesse for en anden interesse, som de blev præsenteret for.

Erfaringer/effekt

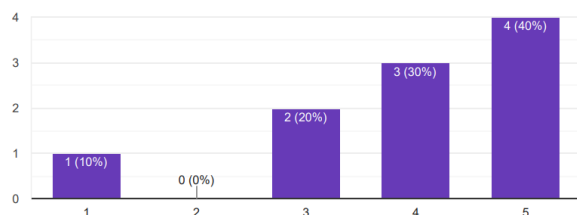
Indsatsen har været afprøvet af AGU Online på FGU Nordvestsjælland, hvor der er set et potentiale for et stærkere elevsammenhold.

Resultaterne fra den kvalitative undersøgelse var, at Hobby Hangout har haft varieret effekt. En elev fandt aktivitetens kreative motivation nyttig, men har ikke udviklet nye interesser. En anden elev blev inspireret til at prøve et 3D-program. En tredje elev opfattede aktiviteten som hyggelig, men fik ikke nye interesser. Aktiviteten ledte ikke til at eleverne har mødtes uden for undervisningen, men der har været skriftlig kontakt mellem eleverne. Generelt fremmer aktiviteten kreativitet og sociale interaktioner, men det sociale aspekt uden for undervisningen er begrænset.

Den kvantitative undersøgelse viste, at størstedelen af eleverne synes, at aktiviteten har været positiv og giver en følelse af fællesskab.

Overordnet set, hvad synes du om Hobby Hangout ifht. andre aktiviteter vi har lavet om tirsdagen?
Svar på en skala fra 1-5, hvor 1 er "det bryder jeg mig ikke om" og 5 er "det er en fed aktivitet".

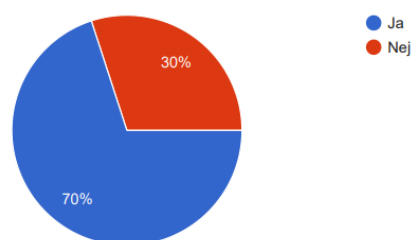
10 responses



Copy

Oplever du at Hobby Hangout er med til at give dig en følelse af fællesskab med resten af AGU-Online?

10 responses



Eleverne værdsætter det sociale aspekt af Hobby Hangout, som de finder hyggeligt og de ser det som en god mulighed for at lære hinanden at kende. Nogle nyder at arbejde med deres egne interesser og udtrykke kreativitet, mens andre savner muligheden for at lave noget andet, som lektier eller tid med egne venner. Selvom aktiviteterne nogle gange føles isolerende, finder de det hjælpsomt, når læreren engagerer sig i deres projekter og skaber forbindelse mellem dem. Generelt er der en blanding af positive oplevelser med det sociale, men også ønsker om mere fleksibilitet og fokus på opgaver.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU-Online	Tema for forløbet: Hobby Hangout	
Fag der undervises med: Ingen	Varighed af forløbet: Seks måneder	
Mål med forløbet:	Eleverne får udviklet deres sociale og personlige kompetencer med det mål at kunne snakke om egne interesser, lytte til hvad andre går op i og danne relationer til andre.	
Kort beskrivelse af forløbet:	I starten af hver Hobby Hangout fortæller eleverne om noget de har tænkt sig at fordybe sig i. Det skal være en fritidsinteresse, f.eks. læsning, hækle osv. Undervejs skal eleverne så snakke om det de fordyber sig i f.eks. hvilken bog der læses, hvad der hækles osv. Alle sidder i samme digitale rum og har webcam på. Der bliver spillet en playliste med musik, der er med til at skabe en god	

	stemning. Hobby Hangout afsluttes med at eleverne viser/taler om, hvad de har opnået i deres fordybelse.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Ideen med forløbet er, at det IKKE er fagligt, da vores målgruppe, af forskellige grunde, ofte er dybt fokuseret på dette. Det primære formål med forløbet er, at eleverne skal indgå i sociale relationer med hinanden, da det er svært at få dem til det.
Undervisningsaktiviteter	- Arbejde og fordybelse i ens hobby - Formidling af ens interesser til andre
Materialer	Hvad end eleverne selv har til deres hobby.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Eleverne styrer selv, hvad de vil fordybe sig i, og hvad de vil dele med resten af klassen.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Ingen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Evaluerings og justering efter 3 måneder og igen efter 6 måneder (10/02/25)

Agoraen – gode ungemiljøer

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Agoraen" har til formål at ombygge og optimere skolens fælleslokale for at skabe bedre fysiske rammer, der fremmer fællesskab og aktiviteter blandt eleverne. Målet er at skabe bæredygtige og inspirerende rammer, der understøtter en venlig, inkluderende atmosfære og styrker elevernes trivsel på tværs af holdene. Ambitionen er, at lokalet bliver et naturligt samlingspunkt, som eleverne aktivt opsøger uden for de obligatoriske aktiviteter.



Titel: Agoraen – gode ungemiljøer

Denne indsats er designet til at ombygge og optimere skolens fællesrum, så det i højere grad understøtter fællesskab og aktiviteter blandt eleverne. Indsatsen udspringer af behovet for at ombygge FGU skolen i Fårevejles fælleslokale for at forbedre de fysiske rammer. Lokalet, kaldet "Agoraen", fungerer både som skolens kantine, undervisningsrum og scene for oplæg, men lokalet rummer et uudnyttet potentiale som samlingspunkt for eleverne uden for obligatoriske aktiviteter.

Formålet med indsatsen er at skabe bæredygtige og inspirerende rammer, der fremmer en god, venlig og inkluderende atmosfære og understøtter elevernes trivsel på tværs af holdende. Ambitionen er, at Agoraen bliver et naturligt rum for elevfællesskabet, som de aktivt søger uden for faste skemaaktiviteter.

Indsatsen fokuserer på at fremme forskellige former for motivation hos eleverne, herunder praksismotivation, mestringsmotivation, perspektivmotivation og relationsmotivation. Dette sikrer en helhedsorienteret tilgang, der understøtter både faglig og social udvikling:

Praksismotivation: Eleverne udfører praktiske opgaver. F.eks. proces, udregning, budget, udarbejdelse af materialer, materiale- og værktøjskendskab.

Mestringsmotivation: Eleverne lærer at sætte deres styrker i spil (24 styrker) for at løse arbejdsopgaven i mindre grupper.

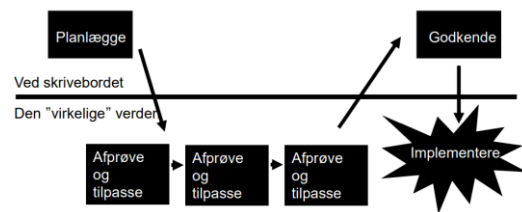
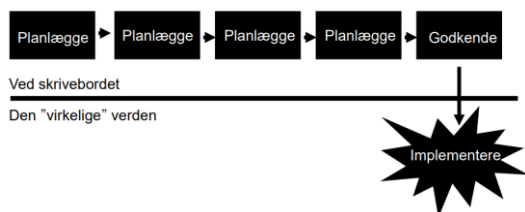
Perspektivmotivation: Der tages udgangspunkt i elevernes egne perspektiver, idéer og ønsker for at skabe en tryk og hyggelig base til pædagogiske måltider og samlingsmiljø.

Relationsmotivation: Samarbejde og problemløsning fremmes både i små grupper og på tværs af grupper. Det indebærer at give eleverne en følelse af ejerskab over deres læring og udvikling.

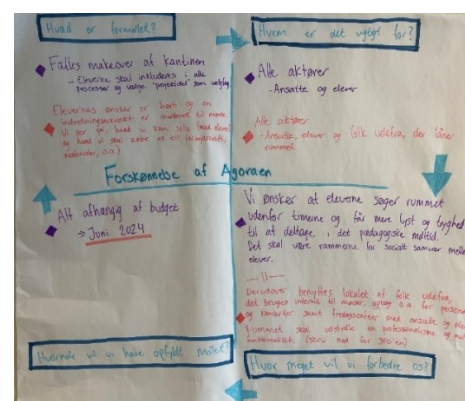
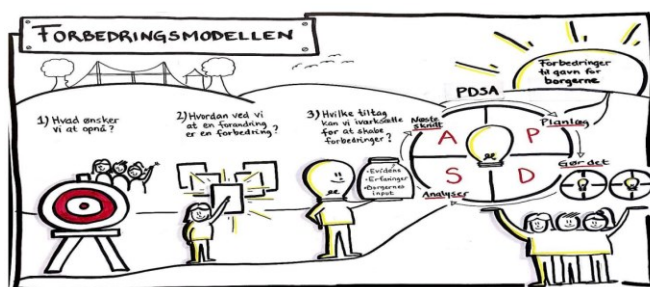
Implementering

Forløbet tog afsæt i forbedringsmetoden, der internt blev præsenteret af Liv Nørregaard Skøtt fra Dansk Selskab for Patientsikkerhed. Metoden præsenterede to implementeringstilgange: en traditionel implementeringstilgang og en tilgang, der tilpasses den lokale kontekst. Præsentationen var for at skabe optimale forudsætninger for at implementere ændringer i fællesrummet i

praksis og sikre, at der blev arbejdet målrettet med planlægning og design. Resultatet skulle være et multifunktionelt fællesrum, der imødekommer behov og ønsker fra både elever og skoleledelse.



Forbedringsmodellen indebærer en struktureret tilgang, hvor der stilles centrale spørgsmål som: Hvad er målsætningen? Hvem vil drage nytte af indsatsen? Og hvilke tiltag er nødvendige for at realisere forandringen? Modellen fremhæver betydningen af at anvende både kvantitative (hårde data) og kvalitative data (bløde data) til at evaluere og dokumentere effekt.



Projektet blev for alvor igangsat på et elevrådsmøde med deltagelse af skolelederen og elevrådsrepræsentanter, hvor idéer og ønsker til det fælles rum blev drøftet. Her blev det besluttet, at fælleslokalet Agoraen skulle være multifunktionelt for at sikre fleksibel anvendelse af rummet til forskellige formål.

Før ombygningen præsenterede en indretningsarkitekt forslag til design og indretning af det nye fælleslokale, herunder mulige udfordringer og løsninger. Eleverne spillede en aktiv rolle i hele beslutningsprocessen, hvor deres perspektiver, idéer og ønsker blev inddraget. Dette sikrede, at rummet blev udformet som en tryk og hyggelig base, der understøtter pædagogiske måltider og samlingsmiljøer.

Under ombygningen deltog eleverne aktivt i praktiske opgaver, herunder processtyring, udregning, budgettering, udarbejdelse af materialer samt opbygning af kendskab til materialer og værktøj. Eleverne fik mulighed for at anvende deres individuelle styrker (24 styrker) til at løse arbejdsopgaver. Dette skete både i små grupper og på tværs af grupper, hvilket fremmede både deres samarbejdsevner og problemløsning. Indsatsen er designet som et valgfag, hvor eleverne vælger en praktisk opgave at arbejde med. 1-2 undervisere vejleder hver opgave. Der kan være behov for en intensiv projektdag eller flere dage op til deadline. Når ombygningen af kantinen er færdig, afholdes en åbningsfest for at fejre det færdige fællesrum.

Undervejs i ombygningen evalueres processen ved hjælp af evalueringsmodellen KAT (Keep, Add, Trash). Modellen er en enkel og effektiv evalueringsmetode, der hjælper med at strukturere beslutninger om, hvad der skal beholdes, tilføjes eller skrottes i en indsats:

Keep – Fokus på de elementer, der fungerer godt og bør bevares. Det kan være eksisterende løsninger, praksisser eller idéer, der allerede har værdi.

Eksempel: FGU Fårevejle valgte at beholde rummets multifunktionalitet, der understøtter både sociale aktiviteter og undervisning, samt idéen om mobile elementer som lys på skinner, borde med tillægsplader og en mobil scene. Opgaver som opdatering af belysning, blænding af dør og scenekassers indkøb prioriteres.

Add – Identificerer nye elementer eller justeringer, der kan forbedre indsatsen yderligere.

Eksempel: Skolen ønskede at øge elevinddragelsen, da elevrådets deltagelse var svingende. Det sker ved bredere elevhøringer og inddragelse af elever i indretningsforslag fra arkitekten, f.eks. via Kahoot under morgensamlinger. Derudover justeres lokalets farvekoncept med inspiration fra professionel rådgivning og elevinput.

Trash – Elementer, der ikke fungerer eller bidrager negativt, fjernes for at optimere processen.

Eksempel: Scenen i kantinen skrottes til fordel for en bedre løsning, og idéen om komfortable loungemøbler opgives, da erfaringen viser, at de ikke understøtter læringsmiljøet.

Efter ombygningen blev der evalueret på, hvorvidt eleverne i højere grad benytter fællesrummet af egen fri vilje, og hvorvidt rummet lever op til sit formål. Dette blev gjort ved hjælp af hårde og bløde data i form af statistik og udsagn som tilsammen gav et helhedsorienteret billede af, hvordan rummet blev anvendt.

Erfaringer/effekt

Planlægningen af fællesrummet Agoraen på FGU i Fårevejle foregik i samarbejde med elevrådet, men det blev senere erfaret, at flere elever skulle inddrages i processen grundet for lidt fremmøde. Undervejs i forløbet blev eleverne derfor løbende inddraget i beslutningsprocessen for at tage kollektive beslutninger f.eks. ift. farveprøver og brugen af lokalet. Derudover blev der undervejs i forløbet afprøvet forskellige opstillinger af rummets inventar for at finde den bedste løsning på opstilling af borde, lampehøjde, rumopdelingsgardiner m.m. bl.a. for at øge elevernes tryghed i rummet.

Som afslutning på indsatsen blev der indsamlet hårde og bløde data for at evaluere på Agoraens effekt:

Hårde data: Statistik, optælling og observering af ophold i rummet.

- Hvor mange elever spiser frokost i kantinen?
- Hvor mange elever opholder sig i kantinen for at være sociale?

Efter afslutningen af indsatsen er det erfaret, at eleverne i højere grad benytter rummet af egen fri vilje sammenlignet med tidligere.

Bløde Data: Spørgsmål til eleverne.

- Hvordan oplever du vores morgenmåltid?
- Hvis du skulle ændre 3 ting, hvad skulle det så være?
- Kommer du oftere i kantinen efter vores makeover?
- Søger du kantinen på tidspunkter, hvor det ikke er obligatorisk?
- Oplever I, at jeres idéer er blevet inkluderet? Hvis ikke, hvilke mangler?

Nogle af elevbesvarelsene inkluderer: "Der er bare afslappet," "Mindre borde," "Runde borde" og "Spilleskab/Brætspilsmuligheder i pauserne." Disse udtalelser indikerer, at der er opstået en mere afslappende atmosfære, men at der stadig er potentiale for forbedringer i lokalet, både hvad angår indretning og de aktiviteter, der tilbydes.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: På tværs af alle hold	Tema for forløbet: Agoraen	
Fag der undervises med: BBA, JSF, MKP, Matematik & Dansk.	Varighed af forløbet: En måned – afhængigt af ombygningen	
Mål med forløbet:	Målet er, at man med fælles indsats kan bidrage til at skabe en god og venlig atmosfære i et fælles samlingsrum og skabe nogle bæredygtige rammer for elevernes trivsel på tværs af holdene.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen har til formål at ombygge og optimere skolens fælles-lokale Agoraen for at skabe bedre fysiske rammer, der fremmer fællesskab og aktiviteter blandt eleverne. Projektet sigter mod at gøre lokalet multifunktionelt, så det kan anvendes til forskellige formål og understøtte både faglig og social udvikling. Indsatsen inddrager eleverne i hele processen, fra planlægning til praktisk udførelse.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål tager afsæt i forbedringsmodellen: – Hvad er formålet for indsatsen? Fælles makeover af kantinen for inkluderende fællesskaber og fælles aktiviteter. – Hvem er det vigtigt for? Alle lærer og elever. – Hvor meget vil vi forbedre os? Vi ønsker at eleverne søger rummet udenfor timerne og får mere lyst og tryghed i/til at deltage i det pædagogiske måltid. Agoraen skal være rammerne for socialsamvær mellem elever. – Hvornår skal vi have opfyldt det opsatte mål? Afhænger af budget og ombygning.	

Undervisningsaktiviteter	Undervisningsaktiviteterne i projektet omfattede en række praktiske opgaver, hvor eleverne aktivt deltog i både planlægning (elevrådsmøder og elevafstemninger ift. indretning og miljø) og udførelse af praktiske opgaver (f.eks. malerarbejde, plantekasser, sceneopgradering, opbevaringsløsninger og møbelbyg). Eleverne arbejdede både i små grupper og på tværs af grupper, hvilket fremmede samarbejde, problemløsning og anvendelse af deres individuelle styrker, samtidig med at de udviklede praktiske færdigheder inden for design og håndværk.
Materialer	Materialer afhænger af det enkelte ombygningsprojekt/arbejdsopgave.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Indsatsen er tænkt som et valgfag, så eleverne vælger sig ind på en praktisk opgave. 1-2 underviser står for hver opgave. Det kan blive nødvendigt med en intensiv projekt dag/dage op til deadline. Når kantinen er færdig, afholdes en åbningsfest for at fejrer det fælles rum.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Intern: Samarbejde med skolens ledelse og medarbejdere. Ekstern: Samarbejde med en indretningsarkitekt Louise Kryger, som udarbejdede visualiseringer på forslag til farvesammensætning, rumopdeling samt moduler til rummet.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	For at vurdere om målet er nået, anvendes både hårde og bløde data. – De hårde data inkluderer statistik, optælling og observation af elevernes ophold i rummet. Dette kan f.eks. omfatte spørgsmål som: Hvor mange elever spiser frokost i kantinen? Og hvor mange elever opholder sig i kantinen for at være sociale? – De bløde data samles gennem spørgeskemaer eller interviews med eleverne. Her kunne relevante spørgsmål være: Hvordan oplever du vores morgenmåltid? Hvis du skulle ændre tre ting, hvad skulle det så være? Kommer du

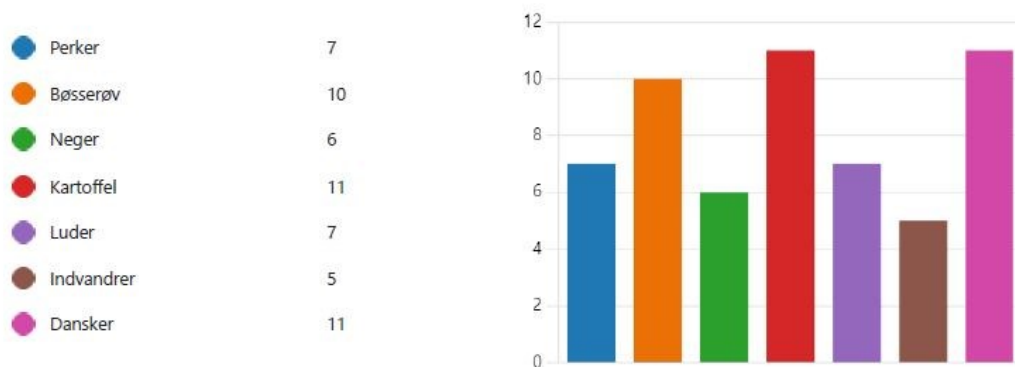
	oftere i kantinen efter vores makeover? Søger du kantinen på tidspunkter, hvor det ikke er obligatorisk? Derudover kan man spørge, om eleverne føler, at deres idéer er blevet inkluderet i processen, og hvilke eventuelle mangler der ser.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen justeres og evalueres løbende med brug af forbedringsmodellen og KAT-modellen. Der er fastsat en deadline for, hvornår lokalet, skal stå færdigt, hvorefter der laves en samlet evaluering.

Sproget

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Sproget" arbejder med at øge elevernes bevidsthed om, hvordan daglig kommunikation og omgangstone påvirker trivsel og fællesskab. Gennem undersøgelser, refleksion og dialog fokuserer indsatsen på at fremme en respektfuld og inkluderende tone, hvor alle føler sig set og hørt. Aktiviteterne omfatter digitale spørgeskemaer, refleksionsøvelser og foredrag, som også understøtter underviserens rolle i at fremme en positiv omgangstone. Erfaringerne viser, at sproget har en væsentlig indflydelse på trivslen, og der er behov for en fælles indsats for at skabe et trygt læringsmiljø.

7. Vælg hvad du synes er helt okay at sige til og om andre?



Titel: Sproget

Indsatsen "Sproget" fokuserer på, hvordan daglig kommunikation og omgangstone påvirker elevernes trivsel og fællesskab på værkstederne. Målet er at skabe bevidsthed om sprogets rolle i at bygge bro eller skabe afstand og misforståelser. Gennem undersøgelse, refleksion og dialog støttes en positiv og respektfuld tone, hvor alle elever føler sig set, hørt og accepteret. Der inviteres til at eleverne tager stilling til deres eget og andres sprogbrug og der arbejdes aktivt mod et inkluderende miljø, hvor ord bruges til at styrke fællesskabet.

Implementering

Initiativet omfatter i første omgang en undersøgelse blandt eleverne for at forstå sprogets indflydelse på deres sociale interaktioner. Eleverne udfylder et digitalt spørgeskema om deres erfaringer med og holdninger til sprogbrug.

Undervisningsaktiviteterne inkluderer herefter eksterne oplægsholdere, som præsenterer eksempler på sprogets betydning og indvirkning på trivsel (f.eks. Sex & Samfund). Underviseren faciliterer refleksionsøvelser og dialog om sprogbrug i klassen, hvor eleverne diskuterer, evaluerer og tager stilling til egen og andres sprogbrug. Der afsættes 30-45 minutter i "teoritiden", som bruges på indslag og debat som f.eks. nyhederne, film, øvelser.

Sideløbende kan der arrangeres sociale aktiviteter som LAN-aftener og bowling, hvor elever og undervisere interagerer i uformelle rammer for at styrke relationer og forståelse.

Undervejs er der løbende opfølgning med fokus på underviserens rolle i at støtte en positiv omgangstone.

Erfaring/effekt

Indsatsen er afprøvet på FGU i Holbæk. Undersøgelsen blandt eleverne havde en svarprocent på 67%. Resultaterne viste, at 42 % af eleverne finder omdømme vigtigt, men kun 23 % vurderer, at tonen altid er positiv. Undersøgelsen afslørede betydelige variationer i opfattelsen af, hvad der er acceptabelt sprog: f.eks. fandt 32 % ordet "bøsserøv" acceptabelt, mens 22 % mente det samme om "perker.", hvilket afspejler forskellige opfattelser af, hvad der er stødende. Eleverne

gav eksempler på uacceptable udtryk, herunder racemæssigt og seksuelt nedsættende udtryk som "neger" og "kælling." Mange understregede, at visse udtalelser om udseende, familie og evner på værkstedet også kan være sårende. Undersøgelsen viste desuden, at 47 % af eleverne mener, at underviserne aktivt støtter en positiv tone i hverdagen. Resultaterne fremhæver behovet for at adressere sprogbrug for at skabe en inkluderende og respektfuld kultur på værkstederne.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle	Tema for forløbet: Sproget	
Fag der undervises med: Dansk og PASE	Varighed af forløbet: Længerevarende periode med fokus på sproget.	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er, at eleverne opnår en dybere forståelse af, hvordan deres sprogbrug påvirker sociale relationer og den generelle trivsel i fællesskabet. Eleverne skal reflektere over deres egne og andres sproglige valg og arbejde hen imod at udvikle en mere hensigtsmæssig og respektfuld omgangstone. Derudover skal forløbet bidrage til at skabe et trygt og inkluderende læringsmiljø, hvor eleverne kan fokusere på det faglige uden at blive påvirket negativt af uhensigtsmæssig sprogbrug.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Forløbet tager udgangspunkt i dagligdagens sproglige udfordringer, hvor eleverne ofte bruger nedsættende eller stødende udtryk. Målet er at skabe bevidsthed om sprogets magt og betydning for trivsel, samtidig med at der arbejdes med konkrete løsninger til at forbedre omgangstonen. Baggrunden for indsatsen er, at uhensigtsmæssig sprogbrug skaber en utryg kultur, hvor elever har mindre energi til at fokusere på det faglige. Det kan føre til mistriivsel og social eksklusion, både i skolen og senere i arbejdslivet.	

Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Som konkrete mål skal eleverne lære at argumentere for deres valg af sprog og diskutere sprogbrug på en konstruktiv måde, der ikke baserer sig på følelsesladede "synesninger." De skal opnå forståelse for, hvordan ord kan tolkes forskelligt afhængigt af konteksten, og reducere brugen af sproglige udtryk, der kan opfattes som uhensigtsmæssige eller stødende. Endelig skal eleverne demonstrere, at de kan anvende et respektfuldt og inkluderende sprog, som også vil gavne dem i fremtidige uddannelses- og job-kontekster og det vil gøre det lettere for dem at passe ind i andre sociale sammenhænge.
Undervisningsaktiviteter	Undersøgelse: Eleverne udfylder et digitalt spørgeskema om deres erfaringer med og holdninger til sprogbrug. Foredrag og dialog: Eksterne oplægsholdere (f.eks. Sex & Samfund) præsenterer eksempler på sprogets indvirkning på trivsel. Læreren faciliterer refleksion og dialog om sprogbrug i klassen. Der afsættes 30-45 minutter i "teoritiden", som bruges på indslag og debat som f.eks. nyhederne, film, øvelser. Sociale aktiviteter: Arrangementer som LAN-aftener og bowling, hvor elever og lærere interagerer i uformelle rammer for at styrke relationer og forståelse. Løbende opfølgning: Underviseren påpeger både positive og problematiske eksempler på sprogbrug i hverdagen og giver konstruktive alternativer.
Materialer	– Spørgeskema – Film og nyhedsindslag som udgangspunkt for debat. – Artikler og oplæg om sprogets rolle i sociale relationer.
Organisering af undervisningen, der tager højde	Læreren kan opdele eleverne i mindre grupper baseret på deres aktivitetsniveau og sociale behov (stille/aktive hold) for at give plads til alle elever.

for deltagerforudsætninger	
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Ekstern: Oplæg fra sex og samfund
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Eleven demonstrerer evnen til at reflektere over og tilpasse sin sprogbrug i sociale og faglige sammenhænge.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Løbende opmærksomhed på sprogbrug.

Fællesspisning

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Fællesspisning" har til formål at styrke elevernes fællesskab og modvirke ensomhed efter skoletid. Gennem fællesspisning én gang om måneden mødes eleverne for at lave mad sammen, samtidig med at de opbygger sociale relationer og lærer praktiske færdigheder. Initiativet giver eleverne noget positivt at se frem til og understøtter følelsen af tilhørsforhold og ansvar i både madlavning og fællesskab.



Titel: Fællesspisning

Forløbet "Fællesspisning" har til formål at styrke fællesskabet blandt eleverne ved at skabe sociale spisefællesskaber. Baggrunden for forløbet er en digital undersøgelse, der viser, at mange elever føler sig ensomme efter skoletid. Initiativet skal derfor modvirke denne ensomhed ved at tilbyde fællesspisning som en aktivitet efter skoletid, hvor eleverne mødes, deltager i madlavning og nyder et måltid sammen. Formålet er ikke kun at skabe et spisefællesskab, men også at give eleverne noget positivt at se frem til uden for skolen.

Forløbet lægger vægt på at få eleverne til at føle sig som en del af et fællesskab og ansvarliggøre dem i forhold til opgaverne omkring madlavning og oprydning. Eleverne lærer at lave hverdagsmad, som de også kan tilberede derhjemme, hvilket styrker deres praktiske færdigheder og selvtillid i køkkenet. Fællesspisningen skal bidrage til at opbygge relationer blandt eleverne og give dem et stærkere tilhørsforhold til hinanden, både i og uden for skolen. Forløbet er altså ikke kun en måde at lære praktiske færdigheder, men også en værdifuld indsats for at skabe sociale bånd og reducere ensomhed blandt eleverne ved at tilbyde dem at være en del af et meningsfuldt fællesskab.

Implementering

Fællesspisningen foregår en gang om måneden og varer fra kl. 14 til 18:30 over en periode på tre måneder. Program for en fællesspisning:

Kl. 14-15: Planlægning og indkøb af mad

Kl. 15-17: Madlavning og sociale aktiviteter som spil

Kl. 17-18: Fællesspisning

Kl. 18-18:30: Oprydning og opvask

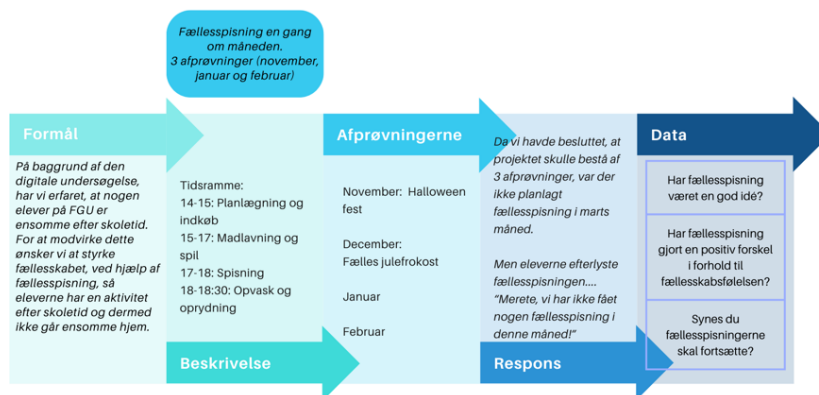
Undervisningsaktiviteterne omfatter planlægning, indkøb, madlavning og oprydning, og der tages hensyn til elevernes individuelle forudsætninger, såsom allergier, spisevaner og personligheder. Der er ingen specifikke bedømmelseskriterier fra læreplanen, men underviserne dokumenterer forløbet og dets effekt gennem bløde data og evalueringssamtaler med eleverne individuelt eller i grupper.

Evalueringen sker efter tre fællesspisninger for at justere og forbedre forløbet yderligere. Indsatsen bliver evalueret ud fra følgende skabelon:

Spørgsmål	Ja	Nej	Indimellem
Har fællesspisningerne været en god ting?			
Har fællesspisningerne gjort en positiv forskel i forhold til fællesskabsfølelsen på holdet?			
Synes du fællesspisningerne skal fortsætte?			
Har du noget du gerne vil sige i forhold til fællesspisningerne? Kommentar, oplevelser andet?			
Når du har været til fællesspisning, hvilken følelse går du så hjem med? Du må gerne markere flere:			
The diagram is a circular chart with five main segments, each representing a primary emotion. Each segment is further divided into sub-segments with specific emotion words in Danish. The segments and their words are: VREDE (Anger): Vredet, Raseri, Bitter, Desperat, Følksom, Sårbar, Nedtrykt, Hæbøs, Hul, Forpint, Chokeret, Forbavset, Forbøffet, Forskrækket, Skrevent, Længsel, Antipati, Aversion, Foragt, Led, Skam, Mistroisk, Kritisk, Mæende, Forundret, Uorden, Målløs, Himmelfalden, Desorienteret, Ensom, Flov, Miserabel, Skuffet, Skyldbetyngt, Utilfreds, Knapet, Krævet, Argerlig, Provokeret, Frustreret, Gal, Irriteret, Vactsom, Afvist, Utilstrækkelig, Uro, Usikker, Utryg. FRYGT (Fear): Vredet, Raseri, Bitter, Desperat, Følksom, Sårbar, Nedtrykt, Hæbøs, Hul, Forpint, Chokeret, Forbavset, Forbøffet, Forskrækket, Skrevent, Længsel, Antipati, Aversion, Foragt, Led, Skam, Mistroisk, Kritisk, Mæende, Forundret, Uorden, Målløs, Himmelfalden, Desorienteret, Ensom, Flov, Miserabel, Skuffet, Skyldbetyngt, Utilfreds, Knapet, Krævet, Argerlig, Provokeret, Frustreret, Gal, Irriteret, Vactsom, Afvist, Utilstrækkelig, Uro, Usikker, Utryg. GLÆDE (Joy): Vredet, Raseri, Bitter, Desperat, Følksom, Sårbar, Nedtrykt, Hæbøs, Hul, Forpint, Chokeret, Forbavset, Forbøffet, Forskrækket, Skrevent, Længsel, Antipati, Aversion, Foragt, Led, Skam, Mistroisk, Kritisk, Mæende, Forundret, Uorden, Målløs, Himmelfalden, Desorienteret, Ensom, Flov, Miserabel, Skuffet, Skyldbetyngt, Utilfreds, Knapet, Krævet, Argerlig, Provokeret, Frustreret, Gal, Irriteret, Vactsom, Afvist, Utilstrækkelig, Uro, Usikker, Utryg. AFSKY (Disgust): Vredet, Raseri, Bitter, Desperat, Følksom, Sårbar, Nedtrykt, Hæbøs, Hul, Forpint, Chokeret, Forbavset, Forbøffet, Forskrækket, Skrevent, Længsel, Antipati, Aversion, Foragt, Led, Skam, Mistroisk, Kritisk, Mæende, Forundret, Uorden, Målløs, Himmelfalden, Desorienteret, Ensom, Flov, Miserabel, Skuffet, Skyldbetyngt, Utilfreds, Knapet, Krævet, Argerlig, Provokeret, Frustreret, Gal, Irriteret, Vactsom, Afvist, Utilstrækkelig, Uro, Usikker, Utryg. TRIST (Sadness): Vredet, Raseri, Bitter, Desperat, Følksom, Sårbar, Nedtrykt, Hæbøs, Hul, Forpint, Chokeret, Forbavset, Forbøffet, Forskrækket, Skrevent, Længsel, Antipati, Aversion, Foragt, Led, Skam, Mistroisk, Kritisk, Mæende, Forundret, Uorden, Målløs, Himmelfalden, Desorienteret, Ensom, Flov, Miserabel, Skuffet, Skyldbetyngt, Utilfreds, Knapet, Krævet, Argerlig, Provokeret, Frustreret, Gal, Irriteret, Vactsom, Afvist, Utilstrækkelig, Uro, Usikker, Utryg.			

Hele forløbet kan opstilles i følgende model:

BMT FÆLLESSPISNING PÅ OMSORG OG SUNDHED



Erfaring/effekt:

Indsatsen har været afprøvet af Omsorg og Sundhed på FGU i Holbæk i tre måneder. Evalueringen viser overordnet, at eleverne har været glade for trivselsindsatsen, og de ønsker ikke, at fællesspisningerne skal stoppe, da det bl.a. har skabt en positiv ændring i forhold til fællesskabsfølelsen. Eleverne beskriver fællesspisningen som værende hyggeligt, og de er primært gået hjem med en følelse af tilfredshed og glæde samt et muntert humør.

Evaluering

Spørgsmål	Ja	Nej	Indimellem
Har fællesspisning været en god ide?	12		
Har fællesspisning gjort en positiv forskel i forhold til fællesskabsfølelsen?	11		1
Synes du fællesspisningerne skal fortsætte?	11		1

Elevudtalelser:

"Det er hyggeligt"

"Det er hyggeligt at være sammen med min venner"

"Opleve andres madlavning har været sjovt"

"Jeg synes, det er rart at lave noget alle sammen efter skole"

"Hyggeligt, gratis mad er godt"



Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Et hold ad gangen	Tema for forløbet: Fællesspisning	
Fag der undervises med: Madlavning	Varighed af forløbet: Én gang om måneden i tre måneder	

Mål med forløbet:	Det er erfaret, at eleverne har en tendens til at være ensomme efter skoletid. For at modvirke ensomheden er målet at styrke fællesskabet, ved hjælp af fællesspisning, så eleverne har en aktivitet efter skoletid og dermed ikke går ensomme hjem. Målet er derudover at skabe spisefællesskaber imellem eleverne uden for skolen.
Kort beskrivelse af forløbet:	For at styrke fællesskabet og modvirke ensomhed efter skoletid afprøves fællesspisning på et hold én gang om måneden. Plan for en fællesspisning: 14-15: Indkøb og planlægning af mad 15-17: Madlavning og spil 17-18: Spisning 18-18:30: Opvask og oprydning
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Forløbet har til formål at give eleverne en oplevelse af at have noget positivt at se frem til uden for skolen, samtidig med at de deltager i og bidrager til sociale spisefællesskaber. Eleverne skal styrke deres følelse af tilhørsforhold ved at prioritere fællesskabet efter skoletid og tage ansvar for fælles opgaver som madlavning og oprydning. Gennem samarbejde og fælles ansvar skal eleverne føle sig forpligtet over for fællesskabet, samtidig med at de lærer at lave hverdagsmad, som de også kan tilberede derhjemme.
Undervisningsaktiviteter	– Planlægning – Indkøb – Madlavning – Oprydning
Materialer	– Skolens køkken og kantine – Indkøbte vare
Organisering af undervisningen, der tager	Der tages hensyn til allergier og spisevaner, ligesom sværhedsgraden af retterne tilpasses elevernes niveau. Undervisningen

højde for deltagerforudsætninger	planlægges med fokus på den enkelte elevs personlighed og ressourcer, så hver deltager kan bidrage med det, de kan, og udvikle sig i fællesskabet.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Ingen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Underviserne dokumenterer forløbet og effekt ved hjælp af bløde data og evaluerings samtaler individuelt eller i grupper.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Én evaluering efter tre fællesspisninger.

Trivselsdage

Trivselsindsats

Indsatsen "Trivselsdage" styrker fællesskabet og trivslen på et hold gennem planlagte sociale aktiviteter 3-4 gange årligt. Arrangementerne, som både ligger i skoletiden og som puljetimer, planlægges i samarbejde med eleverne, der bidrager med idéer. Målet er at skabe traditioner, der kan gentages år efter år og styrke sammenholdet.



Titel: Trivselsdage

Indsatsen "Trivselsdage" har til formål at styrke sammenholdet og fremme trivsel på et hold gennem skemalagte dage med socialt indhold. Derudover skal indsatsen bidrage til, at nye elever på holdet bliver godt inkluderet i fællesskabet.

I løbet af et skoleår planlægges 3-4 arrangementer, som afholdes både i skoletiden og som puljetimer. Eleverne bidrager selv med 2-3 forslag til aktiviteter, der kan styrke trivslen på holdet. Målet er at finde arrangementer, der kan gentages år efter år og udvikle sig til gode traditioner, som viderefører det gode fællesskab til de næste hold – og som eleverne kan glæde sig til at være en del af.

Indsatsen er blevet afprøvet af FGU Holbæks Maritime hold, som i forvejen har mange fælles ture. Eleverne har blandt andet besøgt diverse maritime virksomheder og uddannelser og de sejler ugentligt i joller, hvor samarbejdet er i fokus. De har desuden haft ture med Bonnavista og overnatninger til Fiskeriskolen og sammen med Kystliv. Disse ture bidrager i sig selv til et stærkt fællesskab.

Som et ekstra initiativ har holdet indført kærlighedsfredage, for at skabe god stemning efter en periode med dårlig stemning. På kærlighedsfredage sker der ikke andet, end at dagen bliver italesat som en påmindelse om, at man skal behandle hinanden ordentligt og med respekt.

Implementering

For at implementere indsatsen skal underviserne på et hold planlægge og facilitere 3-4 arrangementer i løbet af et skoleår. Eleverne har medbestemmelse i forhold til, hvilke arrangementer der skal gennemføres. Derfor bliver eleverne bedt om at komme med 2-3 realistiske forslag på arrangementer for holdet. For at indsamle forslag blev der sendt en SMS til eleverne på holdet med tre spørgsmål:

1. Hvad skaber trivsel på holdet?
2. Hvad virker, når det handler om trivsel på holdet?
3. Hvad kunne vi/jeg gøre for at trivsel blev bedre?

Som motivationsfaktor blev der lovet kage, hvis eleverne kom med gode forslag.

Eleverne på Maritim foreslog f.eks.:

- Filmaften
- Fællesspisning med fælles madlavning
- Overnatning på skolen
- LAN-party
- Hygge i de nye lokaler i Nyvang.
- Frokost på skolen og bowling tur i Holbæk
- Handle til hjemmelavet pizza, lave pizza og se en film.

Kærlighedsfredag

Kærlighedsfredage igangsættes af underviseren, som en påmindelse om, at vi skal passe på hinanden og skabe glæde i fællesskabet. Dette gøres ved at italesætte, at det er kærlighedsfredag hver fredag. Med tiden tager eleverne selv udtrykket til sig og begynder at minde hinanden om det – som en måde at sprede god stemning på.

Erfaringer/effekt

Maritim har haft mange fælles ture, hvor de blandt andet har lavet mad sammen og haft overnatninger. Disse oplevelser har haft en positiv indvirkning på trivslen. Der er blevet afprøvet forskellige typer arrangementer for at finde frem til, hvad der virker bedst – og hvad der virker mindre godt.

Eleverne giver udtryk for at ture og sociale aktiviteter styrker fællesskabet. Det er især venskabene og følelsen af at være inkluderet, der fremhæves som vigtige for trivslen. Følgende elevcitater er hentet fra den SMS-baserede indsamling:

"Jeg tror, ture giver trivsel – for eksempel når vi er ude at handle. Men der skal heller ikke være for mange ture, ellers kommer folk ikke."

"Jeg synes, det der skaber trivsel på holdet, er, at vi alle er acceptable over for hinanden, og vi ikke holder nogen udenfor... vi prøver at tage alle med til alt."

"Samarbejde, accept af andre, god humor"

"Det, at der er plads til, at man kan tale om ens følelser. Jeg synes, at der generelt er mere medlidenhed, når vi forstår hinanden."

Holdet har blandt andet afprøvet LAN-party, hvor der blev hygget med pizza og pandekager til kl. 22, og tiden fløj afsted. Eleverne taler stadig om arrangementet og giver udtryk for, at det bør gentages. Det har skabt en positiv fortælling, som også de nye elever ser frem til at blive en del af. Derudover har holdet haft en bowlingaften, hvor de handlede ind, lavede hjemmelavet pizza og sluttede af med pandekager, is og en god film – endnu en hyggelig aften med god stemning.

Kærlighedsfredage er hurtigt blev optaget af eleverne. Det er et udtryk, som efterhånden har levet i flere år på holdet.

En elev kan f.eks. finde på at sige "hov hov... ikke så sur, det er jo kærlighedsfredag", og på disse dage uddeles der flere kram blandt eleverne.



Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Maritim	Tema for forløbet: Trivselsdage	
Fag der undervises med: Værkstedsfag	Varighed af forløbet: Et skoleår	
Mål med forløbet:	Målet er at fastholde den gode trivsel på holdet – og gerne styrke den yderligere. Samtidig er det vigtigt at være gode til at inkludere nye elever i fællesskabet.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Forløbet består af 3-4 planlagte sociale arrangementer i løbet af et skoleår. Eleverne inddrages aktivt ved at komme med forslag til aktiviteter, som fremmer fællesskab og trivsel. Underviserne faciliterer forløbet og støtter op om at skabe gode traditioner og en kultur, hvor alle føler sig inkluderet. Eksempler på aktiviteter kan være ture, fællesspisning, LAN-party eller film- og spilaftener. Forløbet suppleres af initiativer som <i>kærlighedsfredage</i> , der styrker den gode stemning på holdet.	

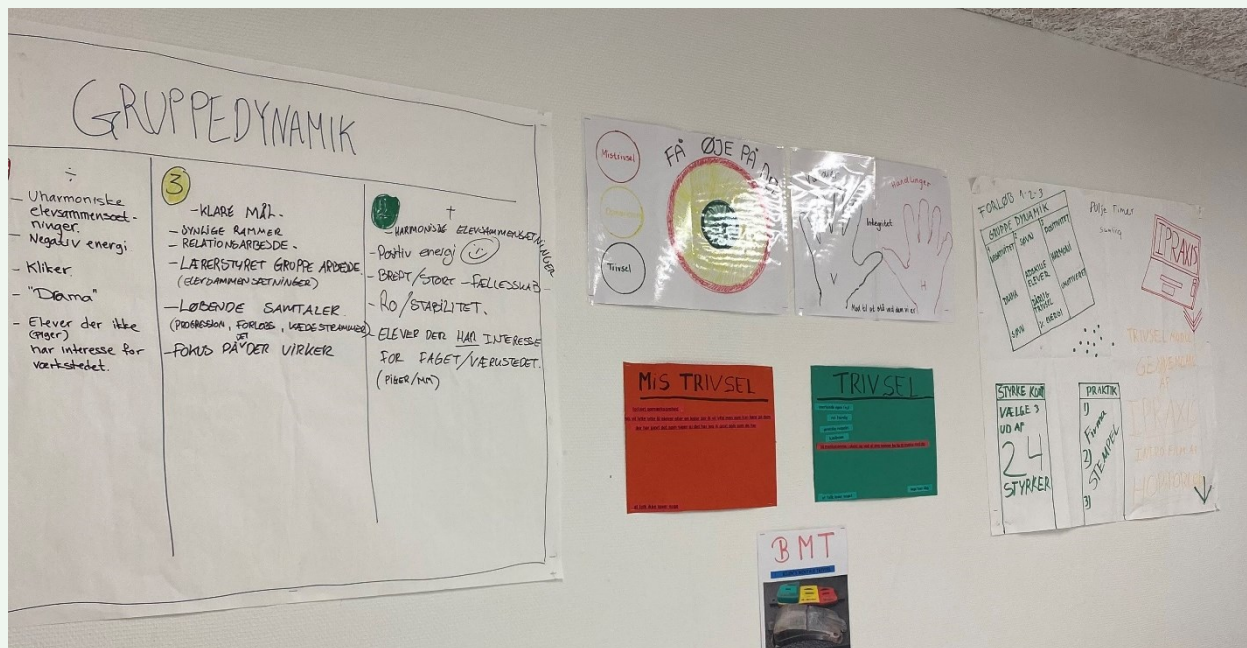
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Et centralt læringsmål i forløbet er at styrke elevernes fællesskabsfølelse og medvirken i sociale traditioner, som kan gentages år efter år. Målet præsenteres for eleverne gennem dialog om, hvad der skaber god trivsel på holdet. Ved at inddrage eleverne i idéudvikling og evaluering af aktiviteter, lærer de at tage medansvar for holdets sociale liv.
Undervisningsaktiviteter	Eleverne har fået til opgave at komme med 2-3 realistiske forslag til sociale arrangementer, som kan styrke trivslen på holdet. Eksempler på elevforslag: – Fællesspisning, hvor vi laver maden sammen – Filmaften – Overnatning på skolen – LAN-party. Aktiviteterne planlægges og afprøves løbende. Som en del af undervisningen sendes en SMS til eleverne med tre refleksionsspørgsmål: 1. Hvad skaber trivsel på holdet? 2. Hvad virker, når det handler om trivsel på holdet? 3. Hvad kunne vi/jeg gøre for at trivslen blev bedre? Eleverne opfordres til at sende realistiske svar – og som en ekstra motivationsfaktor loves der kage for gode input.
Materialer	Materialer afhænger aktiviteten.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisningen tilrettelægges med fokus på at styrke relationer og trivsel gennem fælles oplevelser, som matcher elevernes behov og forudsætninger. Holdet har tidligere haft stor gavn af ture, madlavning i fællesskab og overnatninger, som hurtigt har skabt tryghed og sammenhold.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Samarbejdspartnere afhænger af arrangementet.

Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Der evalueres efter hvert arrangement.

24 styrker + 1-2-3

Trivselsindsats

Indsatsen "24 styrker + 1-2-3" fokuserer på at styrke elevernes trivsel, livsmestring og personlige udvikling gennem arbejdet med de 24 styrker. Gennem refleksion, samarbejdsøvelser og det praksisnære 1-2-3 system lærer eleverne at identificere, forstå og anvende deres styrker i hverdagen. Forløbet fremmer respektfuld kommunikation, anerkendelse og positiv gruppedynamik, for at skabe et stærkt læringsmiljø og et godt fællesskab.



Titel: 24 styrker + 1-2-3

Trivselsindsatsen her fokus på trivsel, livsmestring og udvikling af personlige styrker. Forløbet kobler de 24 styrker med praktiske aktiviteter for at styrke elevernes personlige og sociale kompetencer. Eleverne arbejder med de 24 styrker som værktøjer til at identificere, forstå og udvikle deres individuelle styrker, samtidig med at lære at anvende dem i praksis. Forløbet inkluderer refleksion, selvudvikling og samarbejdsøvelser. Aktiviteterne fremmer også respektfuld kommunikation og anerkendelse i gruppen. Derudover er der udviklet et 1-2-3 system for at fremme et positivt læringsmiljø med god gruppedynamik via selvindsigt. Forløbet strækker sig over 1-2 måneder.

Implementering

Forløbet består af fire faser, der tilsammen styrker elevernes selvindsigt, trivsel og samarbejdsevner.

1. Introduktion til de 24 styrker

I den første fase introduceres eleverne til de 24 styrker, hvor de lærer om deres betydning og relevans for trivsel og livsmestring. Eleverne lærer at bruge de 24 styrker som værktøjer til at forstå sig selv og skabe bedre trivsel i deres hverdag. Gennem diskussioner og refleksionsøvelser udforsker eleverne egne erfaringer med styrkerne og får en forståelse for deres praktiske anvendelse.



Eleverne bliver præsenteret for de 24 styrker under progressionssamtalen. Disse gennemgås med hver enkel elev. Herudfra vælger den enkelte elev tre styrker, som de vil arbejde på under et givent HOP-forløb på værkstedet. Styrkekortet kan hænges på en væg i værkstedet ved siden af HOP-forløbsbeskrivelse som en påmindelse.

2. Identifikation og udforskning af personlige styrker

Den anden fase handler om at identificere og udvikle personlige styrker. Eleverne arbejder med refleksionsøvelser, der hjælper dem med at afklare deres unikke styrker, og de udarbejder en personlig styrkeprofil. På baggrund af denne profil laver eleverne en plan for, hvordan de kan bruge deres styrker aktivt i deres dagligdag og i undervisningen.

3. Samarbejdsaktiviteter

I tredje fase deltager eleverne i forskellige samarbejdsaktiviteter via gruppearbejde og projektsamarbejde, hvor deres styrker bruges til at løse praktiske opgaver i grupper. Dette giver mulighed for at opleve, hvordan styrkerne bidrager til gruppens dynamik og succes. Efter hver aktivitet evalueres samarbejdet med fokus på, hvilken rolle styrkerne har spillet, og hvordan de har påvirket processens udfald.

4. Anerkendelse og værdsættelse

Den fjerde og sidste fase fokuserer på anerkendelse og værdsættelse. Her arbejder eleverne med øvelser, der giver dem redskaber til at udtrykke anerkendelse for hinandens styrker. Denne fase afsluttes med en refleksion over, hvordan en positiv og styrkebase-ret tilgang kan bidrage til et bedre læringsmiljø og styrke den sociale trivsel i klassen.

Dokumentation fra øvelserne samles i elevens portefølje.

1-2-3 systemet

Eleverne deltager derudover i et IPRAKSIS-forløb for at lave en gruppedynamiks øvelse kaldet 1-2-3. Målet med øvelsen er at hjælpe eleverne med at forstå, hvordan de kan forbedre gruppens dynamik ved at tackle problemer og fokusere på løsninger. Øvelsen består af 3 dele:



- 1. Negative ting ved gruppedynamikken, som skaber mistrivsel:** Start med at finde eksempler på ting i gruppen, der skaber mistrivsel. Det kan f.eks. være drama, konflikter eller negativ stemning.
- 2. Negative ting vendes til noget positivt, som skaber trivsel:** Overvej, hvordan de negative ting kan ændres til noget positivt. For eksempel kan man arbejde på at skabe en mere stabil og harmonisk stemning.
- 3. Opmærksomhedspunkter som bidrager til processen:** Find opmærksomhedspunkter, som kan hjælpe gruppen til at trives. Det kan være at sætte klare mål, lave tydelige rammer eller relationsarbejde.

Erfaringer/effekt

Trivselsindsatsen er blevet afprøvet af to fagtemaer på FGU Nordvestsjælland i Svebølle og har haft en positiv effekt på elevernes udvikling. Eleverne er blevet mere bevidste om deres styrker og har lært at udnytte dem mere effektivt. Underviseren fandt det desuden relevant at arbejde med de 24 styrker for at identificere elevernes svagheder for at forbedre disse til noget positivt. Dette arbejde indgik som en væsentlig del af den mentale læringsproces.

Evalueringen af indsatsen blev gennemført ved at vurdere, om eleverne blev mere bevidste om deres styrker, og om de oplevede forbedringer i både deres styrker og svagheder. For nogle elever har indsatsen bidraget til øget trivsel ved at styrke deres selvforståelse, hvilket også har haft en positiv indvirkning på deres relationer til andre elever, f.eks. hvis en styrke er omsorg eller samarbejde.

Et af fagtemaerne oplevede udfordringer med gruppedynamikken. Her blev 1-2-3-systemet anvendt som et redskab til at forbedre trivslen:

- 1.** Uoverensstemmelser og drama skabte konflikter på værkstedet.
- 2.** En elev blev flyttet til et andet værksted.
- 3.** Overflytningen resulterede i øget harmoni og bedre trivsel for alle involverede parter.

Denne indsats har således demonstreret potentialet til at styrke elevernes trivsel og fællesskab gennem målrettede øvelser og refleksion over personlige styrker og svagheder.

Undervisnings- og trivselsforløb

FAGTEMA: Alle fagtemaer	Tema for forløbet: 24 styrker og 1-2-3 systemet	
Fag der undervises med forløbet: Værksted og trivsel	Varighed af forløb: 1-2 måneder.	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er, at: – Øge FGU-elevenes kendskab og forståelse for de 24 styrker som værktøjer til personlig trivsel og livsmestring. – Styrke elevernes selvværd og selvtillid gennem opdagelse og udvikling af deres individuelle styrker. – Fremme samarbejde, respekt og anerkendelse i klassen og styrke det positive læringsmiljø.	
Kort beskrivelse af forløbet	Eleverne deltager i et praksisnært undervisningsforløb, hvor de introduceres til de 24 styrker og deres betydning for personlig trivsel og livsmestring. Gennem refleksion, øvelser og gruppeaktiviteter får eleverne mulighed for at identificere og udforske deres egne styrker. De lærer også om vigtigheden af samarbejde, respekt og anerkendelse i en gruppesammenhæng ved hjælp af 1-2-3 øvelsen.	
Konkrete læringsmål for undervisningsforløb	De konkrete læringsmål er: – Identificere og definere de 24 styrker og deres karakteristika. – Anvende de 24 styrker til personlig trivsel og livsmestring. – Udvikle samarbejdsevner og respektfuld kommunikation i en gruppe. – Vigtigheden af at skabe positiv stemning ved selv at identificere forslag til at bryde dårlige mønstre f.eks. ift. konflikter.	

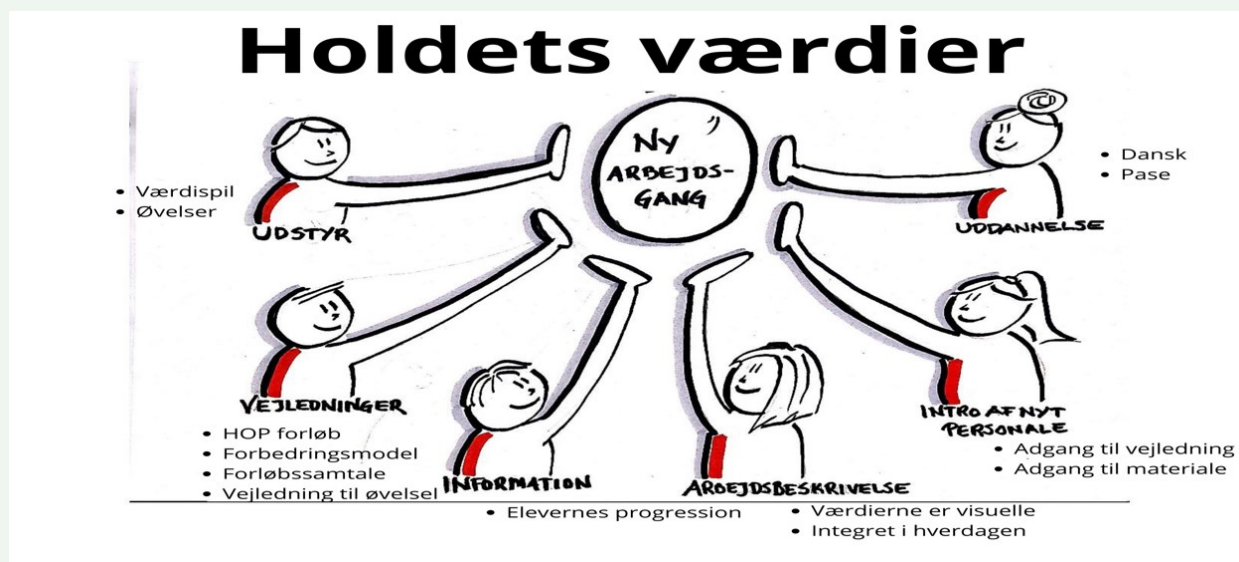
Undervisningsaktiviteter	Undervisningsaktiviteterne består af 4 faser: 1. Introduktion til de 24 styrker: – Præsentation og diskussion af hver enkelt styrke og dens betydning. – Refleksionsøvelser og gruppediskussioner om personlige erfaringer med styrkerne. – 1-2-3 øvelsen: Diskussioner om hvor meget søvn f.eks. kan påvirke humøret og dermed også trivslen. 2. Identifikation og udforskning af personlige styrker: – Selvrefleksion og øvelser til at identificere og definere egne styrker. – Udvikling af en personlig styrkeprofil og plan for at anvende styrkerne i hverdagen. 3. Samarbejdsaktiviteter: – Gruppearbejde og projektsamarbejde, hvor eleverne anvender deres styrker i praksis. – Diskussion og evaluering af samarbejdsprocessen og styrkernes rolle. 4. Anerkendelse og værdsættelse: – Øvelser og aktiviteter til at udtrykke anerkendelse og værdsættelse af hinandens styrker. – Refleksion over betydningen af at skabe et positivt og styrkebaseret læringsmiljø.
Materialer	Til indsatsen anvendes følgende materialer: – Oversigt over de 24 styrker og deres beskrivelser. – Refleksionsøvelser og arbejdsark til identifikation af personlige styrker. – 1-2-3 øvelsen: A5-papir med modellen hængt op i værkstedets fælleslokale.
Undervisningsstruktur	Undervisningsstruktur: – Indledende præsentation og diskussion om de 24 styrker.

	– Selvrefleksion og identifikation af personlige styrker. – Samarbejdsaktivitet. – Afslutning med en refleksionsøvelse. – 1-2-3 øvelsen: Der udarbejdes et skema for hver elev, der byder ind og individuelt skal fremlægge skemaet med løsningen.
Interne/eksterne samarbejdspartnere	Eventuelle samarbejdspartnere kan være eksterne eksperter inden for trivsel og styrkebaseret tilgang eller interne faglærere fra andre fagområder, der kan inddrage styrkerne i deres undervisning.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Elevernes kendskab og forståelse for de 24 styrker og deres betydning. – Evnen til at identificere og definere egne styrker. – Demonstrere anvendelse af styrker i samarbejdsaktiviteter. – Reflektere over egen udvikling og læring i forhold til trivsel og livsmestring.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin Portfolio fra forløbet	Dokumentation til elevens portfolio: – Selvrefleksioner og arbejdsark vedrørende identifikation af personlige styrker. – Gruppearbejdes projekter, der demonstrerer anvendelse af styrker. – Skriftlige refleksioner og evalueringer af forløbet og egen udvikling. – Eventuelle præsentationer eller fremlæggelser af arbejdet med styrkerne.
IPRAKSIS kode	8M2644
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen evalueres til sidst i forløbet ved at vurdere elevernes styrker ift. om de er blevet mere bevidste om dem, og hvorvidt de er forbedret.

Identitet & værdier

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Identitet & værdier" er et 3-4 ugers undervisningsforløb, der fokuserer på at styrke elevernes forståelse af deres egen identitet og sociale værdier. Gennem refleksioner og øvelser arbejder eleverne med identitetsbegrebet og deres rolle i at skabe et inkluderende klassefællesskab. Forløbet hjælper eleverne med at forstå sig selv og handle ud fra fælles værdier, hvilket bidrager til et positivt og trygt miljø.

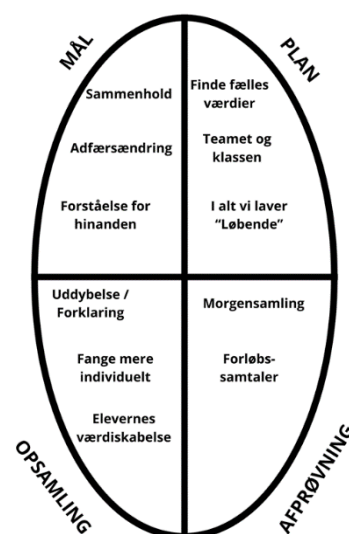


Titel: Identitet & værdier

Trivselsindsatsen "Identitet & værdier" er et 3-4 ugers undervisningsforløb, der har til formål at give eleverne indsigt i deres egen identitetsdannelse og forståelse af identitetsbegrebet. Eleverne arbejder med sociale og personlige kompetencer for at udvikle deres sociale identitet og rolle i fællesskabet. Fokus er på at skabe et stærkt klassefællesskab, hvor alle føler sig inkluderet og kan bidrage til et trygt og accepterende miljø.

Implementering

Undervisningsforløbet indledes med et værdispil, der introducerer identitetsbegrebet. Eleverne arbejder med temaer som socialisering, identitetsdannelse og forholdet mellem individ og samfund gennem både individuelle opgaver og gruppeaktiviteter. De engageres i opgaver, som indebærer refleksioner over personlige oplevelser, som har haft betydning for deres liv, brevskrivning til sig selv og læreren, udarbejdelse af personlige fortællinger og identitetsnoveller. Undervisningen understøttes af slideshows, plakater om identitetsbegreber, samt værktøjer, der guider eleverne i deres individuelle og fælles læring. I bunden af dokumentet ses skabeloner på undervisningsmateriale.



Hvert undervisningsmodul begynder med en morgenseance, som benyttes til refleksion over klassens værdier og deres betydning for det sociale miljø. Eleverne lærer at se deres egen rolle i at skabe en inkluderende og tryk klassekultur. Derudover udvikler de selvforståelse, empati og evnen til at formulere følelser.

Forløbet justeres løbende gennem observationer og dialog med eleverne for at sikre, at alle er engagerede og føler sig inkluderet i processen.

Erfaring/effekt

Ved forløbets afslutning har eleverne styrket deres forståelse af sig selv og deres sociale omgivelser. De har lært at formulere følelser, sætte sig i andres sted og se betydningen af værdier i

handling og fællesskab. Eleverne har fået øget kendskab til de fælles værdier og deres betydning, hvilket har hjulpet dem med at forstå, hvordan disse værdier kommer til udtryk i deres adfærd. Deres evne til at huske og agere ud fra værdierne er blevet markant forbedret undervejs i forløbet.

Efter hovedforløbet blev klassens værdier kontinuerligt taget op og reflekteret over, og eleverne blev opfordret til at tage ejerskab over dem og forstå, hvordan de selv bidrog til at fremme dem i klassen. Dette arbejde hjalp med at skabe et positivt og inkluderende klassemiljø, hvor værdierne spillede en central rolle i at opretholde en god og tryk atmosfære for alle.

Lærerne har observeret en positiv udvikling i elevernes forståelse og anvendelse af værdierne, hvilket har resulteret i mere aktive samtaler og bedre engagement i fællesskabet. Undervisningen er blevet justeret løbende baseret på observationer, og der er anvendt ekstra øvelser (værdi-billede gæt, fotosafari, margretheskål og værdi-jeopardy) for at gøre læringen om værdierne mere engagerende.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU Kultur Z og H/K	Tema for forløbet: Identitet og værdier	
Fag der undervises med: Dansk og I/M	Varighed af forløbet: 3-4 uger (Kun nogle af modulerne i ugerne). Der vendes løbende tilbage til forløbet, så det bruges fremadrettet.	
Mål med forløbet:	Forløbet skal hjælpe eleverne med at udvikle deres sociale identitet ud fra deres personlige identitet, hvor eleverne lærer sig selv bedre at kende. Fokus er på relationsdannelse mellem eleverne og mellem elever og lærer. Der arbejdes med at skabe fælles værdier i klassen og forstå, hvad de betyder. Målet er at etablere et trygt fællesskab med plads, accept og forståelse for	

	alle. Forløbet sigter også mod at ændre uhensigtsmæssig adfærd hos eleverne.
Kort beskrivelse af forløbet:	Undervisningsforløbet starter med et værdispil, der introducerer identitetsbegrebet. Eleverne arbejder med socialisering, identitetsdannelse og forholdet mellem individ og samfund gennem individuelle opgaver og gruppeaktiviteter, herunder refleksioner over personlige oplevelser, brevskrivning og udarbejdelse af fortællinger. Hvert modul indledes med en morgenseance, hvor eleverne reflekterer over klassens værdier og deres betydning for det sociale miljø.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Viden: – Fagligt sprog – Socialisering Færdigheder: – Redegøre for (socialiseringsprocesser) og identitetsdannelse – Bedre til at formulere sine følelser/oplevelser – Bedre til at sætte sig i andres sted Kompetencer: – Forholde sig til samspillet mellem individ og samfund – Arbejde med samfunds-faglige problemstillinger
Undervisningsaktiviteter	– Et brev til elevens lærer – Et brev til eleven selv – Forventninger – En oplevelse som har betydning for elevens liv – Værdispil – Min fortælling – min identitet (Tidslinje omkring elevens egen identitetsfortælling) – Identitetsnovelle – Værdier i praksis

	– Fokus på arbejdet på det fælles værdisæt både individuelt i progressionssamtalerne og i fællesskabet
Materialer	– Slideshow om identitet og begreber – Plakat med klassens værdier
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	– Individuelle samtaler (f.eks. forløbssamtaler) – Individuelt arbejde – Gruppearbejde der føres over i fælles arbejde på holdet – Individuelle øvelser – Min fortælling – min identitet med eller uden inddragelse af begreber – Morgenseance hvor der snakkes om, hvordan de forskellige værdier kommer til udtryk, samt hvordan vi sammen eller individuelt skaber dem
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Intern: – Team AGU X, AGU Z og H&K. – Vejleder Det fælles værdisæt kan føres ud i forskellige, både interne, men også eksterne samarbejdspartnere f.eks. erhvervstræningen. Den eventuelle adfærdsændring skal gerne tilpasses til arbejdsmarkedet.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Eleven skal demonstrere relevant brug af faglige begreber – Eleven skal indgå i dialog om de faglige problemstillinger fra hverdagslivet
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	– Min fortælling – min identitet – Andre undervisningsaktiviteter
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Forløbet justeres løbende gennem observationer og dialog med eleverne.

Værdispil

Vejledning til værdispil:

Først snakkes der i fællesskab om, hvad værdier er og forskellen på personlige og fælles værdier samt normer.

Opgave: De 10 vigtigste værdier på holdet: Værdier, der er med til at skabe et godt og trygt socialt fællesskab på holdet, der fører til trivsel for alle på holdet. Dette opstilles i en PowerPoint præsentation.

Fremgangsmåde:

- Eleverne sætter sig en og en og skriver de 10 vigtigste værdier ned og sætter dem i prioriteret rækkefølge.
- Eleverne går to og to sammen og har nu hver deres 10 værdier, altså 20 fælles. De skal nu blive enige om 10 værdier, som de tager med videre.
- Eleverne går nu sammen par og par og gentager processen, hvor deres 20 værdier skal koges ned til 10.
- Sådan fortsættes der indtil man i plenum fastsætter 10 værdier, som hele holdet kan blive enige om. Man kan med fordel bruge afstemning til at lægge sig fast på de sidste 10 værdier.
- De 10 værdier, som alle er blevet enige om laves til en plakat, der kan hænges op. Alle forpligter sig til, at de står bag holdets fælles 10 værdier og vil efterleve dem på holdet i fremtiden. Igennem hele forløbet støtter læreren op om forståelsen af værdierne, så eleverne hele tiden får forklaret, hvad de lægger i de forskellige værdier.

Tidslinje



Eleven skal kigge ind i sig selv og sin identitet og udvikling. Fremgangsmåde:

- Lav en tidslinje over din identitet fra du bliver født og til nu. Kom ind på socialisering både, hvem din primære og sekundære socialisering er.
- Hvilken betydning har det/har det haft for dig og den du er i dag, din identitet?

- Du skal nu kigge ind i familietyperne:
 - Dig selv, hvilken familietype/familietyper er du vokset op i?
 - Hvilken betydning har det/har det haft for dig og den du er i dag, din identitet?

Forventninger

Eleven skal skrive sine forventninger til FGU. Fremgangsmåde:

- Hvilke forventninger har du til FGU?
- Hvad er dit/dine mål?
- Hvordan kan vi hjælpe og støtte dig?
- Hvordan og hvad skal du selv gøre for at nå dine mål?

En oplevelse i dit liv

Eleven skal fortælle, om en oplevelse, der har haft stor betydning for deres liv.

Brug følgende hjælpeord for at få lidt fylde på teksten.

- Hvad
- Hvem
- Hvor...

Brug også beskrivende ord, tillægsord, som farver, stor, lille mfl.

Et brev til dig selv

Eleven skal skrive et brev til sig selv. Fremgangsmåde:

I brevet skal du tænke, at du besøger dig selv om 1 år. Hvad vil du fortælle dig selv?

- Hvor er du i livet?
- Har du løst nogle af dine problemer?
- Har du hjulpet andre?

Ensomhed

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Ensomhed" har til formål at styrke elevernes sociale selvtilid, udvikle deres evner til at opsøge og deltage i fællesskaber, samt skabe stærkere relationer mellem eleverne, så de får lyst til at mødes uden for skoletiden. Forløbet giver eleverne viden om ensomhed og fællesskaber og opfordrer til deltagelse heri. Indsatsen er udviklet i samarbejde med Ventilen og gennemføres over 3-4 uger. Aktiviteterne inkluderer oplæg, spørgeundersøgelser, brainstorming og forslag til sociale aktiviteter.



Titel: Ensomhed

Trivselsindsatsen "Ensomhed" har til formål at styrke elevernes sociale selvtillid ved at belyse ensomhed, udvikle sociale kompetencer til at opsøge og deltage i fællesskaber, samt udbygge relationerne mellem eleverne, så de får lyst til at ses uden for skoletiden. Desuden søger forløbet at give eleverne viden om fællesskaber og ensomhed, så de kan opsøge hinanden, engagere sig i sociale fritidsinteresser, deltage i aktiviteter eller erhvervstræning, og måske endda få et fritidsjob.

Undervisningsforløbet tager afsæt i viden fra Ventilen (Organisation der arbejder med ensomhed blandt unge). Ventilen har været en aktiv samarbejdspartner og har deltaget i kursusforløbet for underviserne på FGU Nordvestsjælland.

Implementering

Undervisningsforløbet strækker sig over fem undervisningsgange inden for fagene Trivsel, Identitet og Medborgerskab samt PASE og kan gentages årligt. Forløbet indeholder blandt andet en PowerPoint præsentation og film om emnet, brainstorms, og diskussioner om, hvad der giver eleverne glæde i fritiden og gode hverdagsaktiviteter sammen med andre.

Under oplægget om ensomhed og fællesskaber introduceres eleverne til, hvor udbredt ensomhed er blandt unge, og der gennemføres en spørgeundersøgelse blandt eleverne, som bruges til at afdække behov og ideer. Resultaterne er med til at danne grundlag for planlægning af en række sociale aktiviteter, der styrker fællesskabet, som f.eks. besøg i lokale ungehuse, biblioteker, kulturhuse, fælles gåture, bowling m.m. Indsatsen kræver derfor praktiske aktiviteter både i og uden for klasseværelset for at styrke fællesskabet, som en del af forløbet.



'Jeg vidste ikke, hvor meget ensomhed fylder for andre. Det har været rart at lære, at vi kan støtte hinanden og finde nye måder at være sammen på uden for skolen.'

– Elev.

Facilitatorens opgave er at skabe et trygt rum for diskussioner om ensomhed, da det er et tabubelagt emne. Materialerne, baseret på undervisningsmateriale fra Ventilen, skal tilpasses af underviseren, som også skal oprette et spørgeskema og finde lokale fællesskaber og gratis tilbud til unge.

Erfaring/effekt

Indsatsen kræver forskellige aktiviteter, som er baseret ud fra mulighederne i lokalområdet, og derfor kan der være forskellige metoder til at måle effekten af forløbet. Resultatet for FGU Nordvestsjællandss spørgeundersøgelse viste, at mange elever mangler ideer og viden om, hvad de kan foretage sig i fritiden, og en fælles efterspørgsel var et sted, hvor de kunne samles, hvorfor det var vigtigt at undersøge mulighederne for dette.

En af de første aktiviteter i forløbet var en mobilfri morgenmad. Trods modstand i starten, deltog eleverne, og lærerne oplevede over tid en positiv effekt med øget fokus på samtalen. Antallet af elever der brugte deres telefoner under måltidet, faldt fra 19 til 9 ud af 23.

En anden aktivitet var en filmaften arrangeret af eleverne selv. Selvom filmaftenen var en stor succes og styrkede fællesskabet i klassen, manglede eleverne motivation til at gentage begivenheden. På baggrund af disse aktiviteter og erfaringer bliver indsatsen løbende tilpasset, og der indsamles data for at vurdere, om den er på rette vej. Data over forløbet ses i bunden af dokumentet.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU, BBA, JSF, EGU	Tema for forløbet: Fra ensomhed til lokale fællesskaber	
Fag der undervises med: Trivsel, valgfag, PASE, IM	Varighed af forløbet: Undervisningsforløb på 3-4 uger.	
Mål med forløbet:	Indsatsen skal give/styrke elevernes sociale selvtillid, for at: – Udbygge relationerne mellem eleverne, så de har lyst til at ses efter skole og deltage i fællesskaber. – Give viden om ensomhed og mistrivsel samt viden om fællesskaber.	

	– Muligheder for fritidsinteresser, praktikker og fritidsjob.
Kort beskrivelse af forløbet:	Der skal udarbejdes et undervisningsforløb, som kan genbruges en gang om året. Forløbet inkluderer oplæg om ensomhed og fællesskaber. Der planlægges praktiske aktiviteter ude af huset baseret på brainstorm og spørgeundersøgelse blandt eleverne. Eleverne er med til at skabe projekter, som de selv har ansvar for. Én aktivitet er 'uden' undervisere.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålene er at bekæmpe ensomhed og udvikle sociale kompetencer til f.eks. at kunne opsøge/være i fællesskaber. Det præsenteres for eleverne med en QR-kode og oplæg om ensomhed ved brug af info fra Ventilen.
Undervisningsaktiviteter	Fremgangsmåde: – Fremlæggelse af emnet (PowerPoint med film) – Spørgeundersøgelse (QR-kode) – Forud for besøg skabes forståelse via relevante hjemmesider ○ www.Ungarbejde.dk udforskes af eleverne – Eksempel på aktiviteter undervejs i forløbet: ○ Tage på bibliotek i Asnæs ○ Besøge Pakhuset https://www.odsbib.dk/section/kulturhuse ○ Besøge Lucerna https://www.ungehusetlucerna.dk/ ○ Afholdt filmaften ○ Spille spil
Materialer	Der anvendes Power Point og film fra Ventilen.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	– Oplæg/introduktion skal være holdvis – De enkelte aktiviteter skal være holdvis – De enkelte aktiviteter kan også være delt i mindre hold på holdene

Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt: – Samarbejde med Ventilen om undervisningsforløb. – Aftaler laves med de udvalgte aktiviteter ude af huset såsom biblioteker, Kulturhuset Pakhuset, Lucerna m.m.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering på baggrund af elevernes udtalelser.

Forløb og evaluering

Oplæg om ensomhed

Som intro til forløbet var der oplæg om ensomhed og fællesskaber. I oplægget var en film om ensomme unge og info om, hvor udbredt ensomhed er. Det var forventet at opnå viden om elevernes liv efter skole, trivsel, tanker om ensomhed og det blev bekræftet, at ensomhed er udbredt blandt eleverne.

Forløbets indledende indsatser og viden blev anvendt til det endelige undervisningsforløb, hvor eleverne blev introduceret til forskellige aktiviteter, f.eks. Bibliotek, Ungehuse, Lucerna, Geocatching, Pokemon Go, Snitteklub, Stenstabling, Løbeklub, Læseklub, Udendørs fitness i Hørve og Højby, Gåture, Filmklub, Brætspil.

Anonym spørgeundersøgelse (QR)

Der blev udført en spørgeundersøgelse på baggrund af samtale med eleverne, om hvad der giver dem glæde i fritiden og om deres ideer til hverdagsaktiviteter. Resultatet var nedslående, da de ikke har ideer og viden om, hvad der tilbydes dem i fritiden. En af de store problematikker er, at de mangler et sted at være.

Spørgsmål via QR-kode:

1. Hvad giver dig glæde i fritiden?
2. Hvad er gode gratis hverdagsaktiviteter sammen med andre?

Besvarelser:

Hvad giver dig glæde i fritiden?	Hvad er gode/gratis hverdagsaktiviteter sammen med andre?
9 ud af 24 har samme svar: Venner giver glæde	11 ud af 24 har samme svar: Lavet noget aktivt sammen med andre
4 ud af 24 har samme svar: Film eller gaming	7 ud af 24 har samme svar: Gåtur
2 ud af 24 har svaret blankt	6 ud af 24 har svaret blankt
Citater fra elevers besvarelser til glæde i fritiden:	Citater fra elevers besvarelser til gode/gratis aktiviteter:
"Ikke noget"	"Pas"
"Game"	"Pas"
"Se film"	"Ved ikke"
"Når man er sammen med nogen, selvom at man godt kan føle sig ensom selvom man er sammen med nogen"	"Der ikke noget, der er gratis, alt koster"
"Mad"	"Fitness eller fodbold"
"Vandreture med venner eller familie"	"Et sted hvor vi kan være i læ, når det regner"
"Være sammen med venner og familie"	"Ik at lave så meget bare at være i selskab"
"Male, tegne, gåture med venner"	"Gå en tur, spille brætspil, nærvær, Netflix og chille"

Aktivitet – Mobilfri morgenmad

Forløbets første aktivitet var mobilfri morgenmad:

- Eleverne viste modstand, men gik med på præmissen.
- Det var vanskeligt for eleverne at lade telefonen være under et helt måltid.
- Underviserne blev bedre til at opretholde en samtale med eleverne og dermed deres opmærksomhed.
- Fuldt forbud af mobiler opleves ikke som en løsning.

Data over mobiler fremme:

Mobiler fremme i starten af projektet	Mobiler fremme i slutningen af projektet
19 ud af 23	9 ud af 23

Aktivitet - Filmaften

Et af holdende arrangerede filmaften uden lærerdeltagelse. De fik midler fra skolen til indkøb af snacks. Underviseren faciliterede arrangementet. Processen var, at holdet havde en messengergruppe til valg af dato og opgaver. Det var en stor succes og kunne mærkes på holdet efterfølgende, men de har ikke egen motivation til at gentage succesen.

Bilens mentale trivsel

Trivselsindsats

Indsatsen "Bilens mentale trivsel" styrker trivslen på holdet via visuelle og genkendelige metaforer. Trivsel sammenlignes med bilens bremseklods – hvis den er slidt, fungerer fællesskabet ikke, og omvendt hvis den er ny, er der god trivsel. Indsatsen skaber ro, mindsker konflikter og fremmer samarbejde. Eleverne arbejder med tre tiltag: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne, som giver et fælles sprog og konkret forståelse af trivsel. Metoden er fleksibel og kan tilpasses andre fagtemaer.



Titel: Bilens mentale trivsel

Indsatsen "Bilens mentale trivsel" har til formål at styrke trivsel på et hold gennem visuelle og relaterbare metaforer, som gør det lettere for eleverne at forstå og tale om deres egen og andre trivsel. Formålet med indsatsen er at skabe ro på værkstedet og bidrage til, at de unge mennesker trives, mens de er i skole. Når der er færre konflikter og mere tryghed, bliver det også nemmere for eleverne at samarbejde om opgaver og tage et fælles ansvar for både arbejdsopgaver og fællesskabet.

Indsatsen er udviklet af Motor & Mekanik på FGU i Svebølle, som har taget udgangspunkt i en metafor, hvor trivslen sammenlignes med en bils bremseklods. Hvis bremseklodsen er slidt, fungerer bilen ikke optimalt – på samme måde som fællesskabet og samarbejdet på et hold påvirkes negativt, hvis trivslen ikke er i orden. Dette gør det komplekse trivselsbegreb konkret og fagligt forankret. Metaforen er fleksibel og vil let kunne overføres til andre fagtemaer.

Indsatsen består af tre visuelle tiltag: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne. Ved at arbejde med disse får eleverne et fælles sprog og nogle konkrete billeder på, hvad trivsel betyder i praksis, og hvordan de selv kan være med til at skabe et godt læringsmiljø.

Implementering

For at implementere indsatsen, skal der jævnligt tales om trivslen på holdet. Dette gøres i plenum, hvor eleverne deltager i åbne samtaler om, hvordan stemningen er, og hvordan de generelt har det. Indsatsen gennemføres ikke én gang, men den holdes levende gennem samtaler, refleksion og inddragelse. Når der opstår konflikter, misforståelser eller uro, bliver visualiseringen igen bragt i spil, og eleverne inddrages i at finde fælles forståelse og løsninger – uden at der nødvendigvis findes ét rigtigt svar.

De tre visuelle tiltag er: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne. Disse visualiseringer fungerer som fælles sprog og billeder på trivsel og mistrivsel, som eleverne aktivt kan forholde sig til.

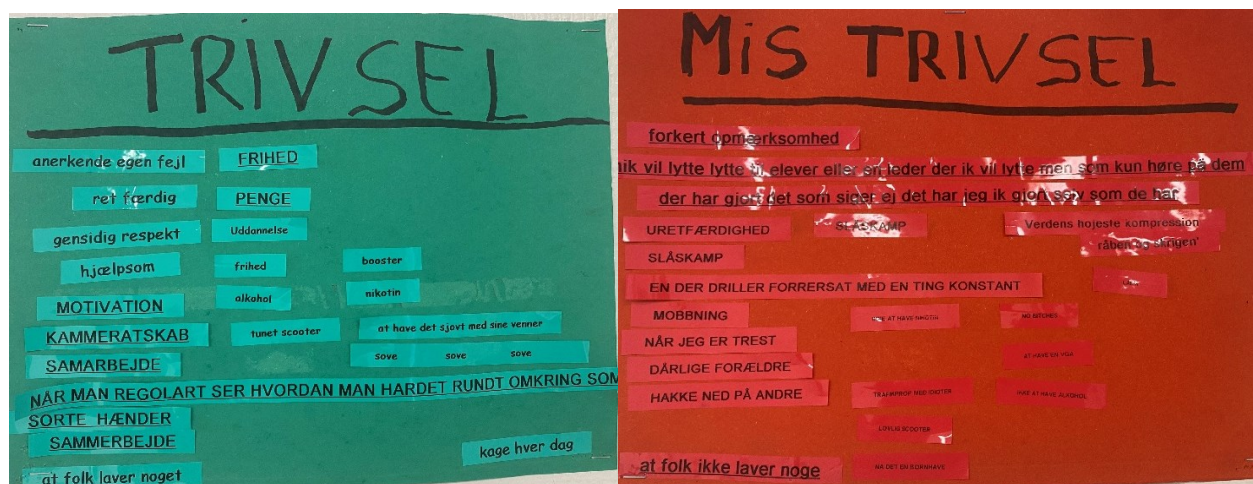
Bremseklods

Bremseklodsen fungerer som en metafor for både de enkelte elever og holdets trivselstilstand. Ligesom en bremseklods på en bil, kan trivsel enten være i topform, slidt eller helt ude af funktion.

Som en del af arbejdet med bremseklodsen får eleverne udleveret to farvede plancher:

- **En grøn planche** – her skriver de, hvad de forbinder med **trivsel**
- **En rød planche** – her skriver de, hvad de forbinder med **mistrivsel**

Det er elevernes egne ord og erfaringer, der danner grundlag for indholdet. Plancherne hænges op i lokalet og fungerer som en synlig og konkret påmindelse om, hvad der skaber et godt eller dårligt fællesskab på værkstedet.



For at visualisere trivslen yderligere bruges bremseklodsen i tre farver som metafor for trivslen. Anvendes indsatsen af f.eks. Mad & Ernæring, kan der arbejdes med madens holdbarhed som billede på trivsel – en kreativ måde at gøre indsatsen relaterbar og anvendelig på tværs af værkstederne med små justeringer.



Grøn bremseklods

Den grønne bremseklods er splinterny og velfungerende. Det betyder, at den er i trivsel og er dermed et symbol på høj trivsel. Her fungerer samarbejde og fællesskab, og der er ro og respekt. Derudover har den enkelte elev det godt.

Gul bremseklods

Den gule bremseklods er slidt halvt ned. Det betyder, at man skal til at være opmærksom på, om den pludselig ikke virker, da det er begyndende tegn på udfordringer. Ligeledes skal man holde øje og være opmærksom på holdet og den enkelte elevs trivsel.

Rød bremseklods

Den røde bremseklods er slidt helt ned og kan ikke bremse. Det indikerer, at den er i mistrivsel. Altså er der behov for støtte, samtale og måske ændringer i hverdagen, for at forbedre trivslen igen.

Øjet

Øjet handler om at eleverne skal få øje på trivsel og mistrivsel – både hos sig selv og andre. Eleverne opfordres til at være nysgerrige, spørgende og opmærksomme på stemninger, adfærd og signaler fra hinanden.

Rød – Mistrivsel

Den røde farve i øjet er et faresignal og betyder, at eleven er i mistrivsel – her skal man tage hensyn og tilbyde støtte.

Gul – Opmærksomhed

Den gule farve i øjet kan betyde, at noget virker anderledes – der er tegn på usikkerhed, uro eller begyndende mistrivsel. Det er tid til at være opmærksom og spørge ind.

Grøn – Trivsel

Den grønne farve i øjet indikerer trivsel hos eleverne. Alt tyder på at være godt og i balance.

Denne tilgang styrker både empati, fællesskab og evnen til at tage ansvar for hinanden.



Hænderne

Den tredje visualisering af trivslen handler om integritet og personlig ansvarlighed. Visualiseringen med hænderne hjælper eleverne med at reflektere over sammenhængen mellem værdier og handlinger.

- På **den ene hånd** skriver eleverne, hvilke værdier og normer der er vigtige for dem – f.eks. respekt, ærlighed, fællesskab.
- På **den anden hånd** skriver de, hvordan de handler i praksis – hvordan de f.eks. taler til andre, hjælper til, møder ind, osv.



I midten – mellem hænderne – ligger balancen:

Den vej, hvor man har mod på at stå ved sig selv

og forsøger at handle i overensstemmelse med sine værdier. Det er her, man opbygger tillid – både til sig selv og til fællesskabet.

”Bilens mentale trivsel” er ikke en engangsindsats, men en integreret del af hverdagen på værkstedet. Gennem billedsprog, samtaler og refleksion bliver trivsel konkret, håndgribelig og fælles. Det skaber bedre samarbejde, færre konflikter og en tryggere hverdag for både elever og medarbejdere.

Erfaringer/effekt

Der følges løbende op på indsatsen for at sikre, at den forbliver relevant og nærværende i hverdagen. Én gang om ugen afsættes tid til at tale i plenum om trivslen på holdet. Her bliver der f.eks. talt om stemningen i løbet af ugen, og hvordan eventuelle konflikter eller uoverensstemmelser har påvirket fællesskabet. På den måde bliver indsatsen ikke noget, der kun bruges i særlige situationer – men en integreret og naturlig del af hverdagen.

Eleverne har generelt taget godt imod indsatsen. Metaforen med bremseklodsen giver god mening for dem – især fordi den kobler direkte til bilens funktion, som de allerede har faglig forståelse for. Visualiseringen gør trivselsbegrebet mere konkret og tilgængeligt, og det styrker både refleksion og engagement.

Øjet har også vist sig at være et stærkt redskab. Det hjælper eleverne med at "få øje på" trivslen – både hos dem selv og hos hinanden. Øvelsen i at møde hinanden i øjenhøjde og være opmærksom på, hvordan de andre har det, har ført til mere omsorg og interesse på holdet.

En tydelig effekt af indsatsen er, at eleverne i højere grad spørger ind til hinanden og er opmærksomme på ændringer i adfærd eller humør. Flere elever har endda selv henvendt sig til underviserne, når de har været bekymrede for en kammerat. Det har givet underviserne mulighed for at tage en samtale med den pågældende elev i tide – og i nogle tilfælde henvise videre til f.eks. vejleder eller Headspace for yderligere støtte.

Samlet set har indsatsen skabt mere ro, bedre fællesskab og større opmærksomhed på hinandens trivsel. Visualiseringerne fungerer som fælles sprog og hjælper både elever og medarbejdere med at tale om svære emner på en tryk og praksisnær måde.

Undervisnings- og trivselsforløb

FAGTEMA: Alle	Tema for forløbet: Bilens Mentale Trivsel		
Fag der undervises med forløbet: Motor & Mekanik	Varighed af forløb: Løbende – indgår som en fast del af hverdagen.		
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at skabe ro, mindske negativitet og styrke trivslen på holdet. Eleverne skal opleve et trygt og konfliktfrit læringsmiljø, hvor de samarbejder og tager fælles ansvar.		
Kort beskrivelse af forløbet	Indsatsen arbejder med trivsel gennem tre visuelle og relaterbare metaforer: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne. Metaforerne gør det nemmere for eleverne at tale om og forstå trivsel. Forløbet indgår som en fast del af undervisningen og inddrages både forebyggende og i forbindelse med konkrete konflikter.		
Konkrete læringsmål for undervisningsforløb	Eleverne skal øve sig i at være til stede og koncentrere sig, når de undervises sammen med andre. De skal samarbejde om opgaverne, træffe fælles beslutninger og tage ansvar for fællesskabet og trivslen på holdet.		

Undervisningsaktiviteter	– Brug af de tre metaforer: Bremseklods, Øjet og Hænderne – Plenumdrøftelser om trivsel én gang om ugen – Dialogbaseret konfliktløsning ved opståede skænderier – Synliggørelse af trivselsfaktorer på plancher (rød/grøn)
Materialer	Visuelle plancher og modeller: Grøn/gul/rød bremseklods, Øjet med farveskala, Hænder med værdier og handlinger.
Undervisningsstruktur	Indsatsen indgår i den daglige struktur under f.eks. PASE og anvendes både forebyggende og reaktivt, hvor der snakkes i plenum.
Interne/eksterne samarbejdspartnere	Ingen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Samarbejdsevne – Evne til at tage ansvar for egen og andres læring – Kommunikation og refleksion
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin Portfolio fra forløbet	Ingen.
IPRAKSIS kode	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Der evalueres løbende. En gang om ugen drøftes trivsel i plenum, hvor eleverne bidrager med refleksioner og løsninger ved konflikter.

Morgenmadscafé

Trivselsindsats

Indsatsen "Morgenmadscafé" indebærer, at elever på FGU hver morgen tilbydes et gratis måltid i fællesrummet sammen med deres undervisere. Måltidet skaber en tryk og struktureret start på dagen, styrker fællesskabet og gør eleverne mere læringsparate. Indsatsen styrkes med elevinddragelse, som hos FGU Fårevejle har budt på faste pladser og en udvidet buffet. Der arbejdes bevidst med fire motivationsformer: praksis-, mestrings-, perspektiv- og relationsmotivation. Resultatet er øget deltagelse, færre mobiler og mere samvær.



Titel: Morgenmadscafé

På FGU Fårevejle er det et krav, at eleverne skal tilbydes et vederlagsfrit måltid. Indsatsen "Morgenmadscafé" er derfor en naturlig integreret del af skolens hverdag. Hver morgen mødes elever og undervisere i fællesrummet og spiser gratis morgenmad sammen. Dette styrker ikke blot fællesskabet, men skaber også en tryk og struktureret begyndelse på dagen, som gør eleverne mere læringsparate. Den uformelle samtale ved morgenbordet styrker også relationerne – både mellem elever og undervisere.

Implementering

Morgenmadscaféen blev i sin nuværende form opstartet som en del af projekt "Bedre Mental Trivsel" i 2023. Dengang mødte eleverne direkte ind i fællesrummet, hvor morgenmaden bestod af hjemmebagte boller med smør, ost og marmelade. Senere samme år blev elevrådet inddraget, og der blev sat fokus på at gøre fællesrummet "Agoraen" i Fårevejle mere indbydende til samvær og arbejde.

En elevhøring viste, at mange elever fravalgte caféen, fordi de ikke vidste, hvor de skulle sidde, hvem de skulle sidde med, og fordi de frygtede at sidde alene. Eleverne ønskede også et bredere morgenmadsudvalg. Det resulterede i, at morgenmadscaféens starttidspunkt blev rykket til kl. 8.15, så eleverne tjekker ind på deres hold, inden de går til morgenmaden i fællesrummet. I Agoraen har hvert hold fået et fast bord, hvor underviserne sidder med. Derudover er buffeten blevet udvidet. Dette var for at styrke sammenholdet og ejerskabet, men også for at se om, ændringerne ville nedbringe fravær for at komme for sent.

Indsatsen arbejder bevidst med fire former for motivation:

Praksismotivation: Praksismotivation handler om de praktiske opgaver, der skal udføres – herunder proces, udregning, budget, materiale- og værktøjskendskab.

Mestringsmotivation: Mestringsmotivation handler om, at eleverne lærer at sætte deres styrker i spil (De 24 styrker), og løse opgaver i mindre grupper.

Perspektivmotivation: Perspektivmotivation tager udgangspunkt i elevernes egne idéer, perspektiver og ønsker. Indretningen af morgenmadsmiljøet er skabt som en tryk og hyggelig base til det pædagogiske måltid, hvor elevernes udsagn og visioner gribes og omsættes.

Relationsmotivation: Relationsmotivation handler om at samarbejde og problemløse – både i små grupper og give eleverne en følelse af ejerskab og tilhørsforhold som FGU-elever.

Ændringerne blev drøftet og koordineret i personalegruppen, og eleverne blev inddraget via elevråd og stamhold. Indsatsen har bygget på en lavpraktisk tilgang, hvor man startede med de lavthængende frugter – eksempelvis var det enkelt at udvide morgenmadstilbuddet til også at indeholde havregryn, yoghurt og frugt. En vigtig forudsætning for indsatsen har været løbende refleksion i personalegruppen over pædagogiske principper og viljen til at justere praksis, når virkeligheden kalder på det.

Erfaringer/effekt

Morgenmadscaféen er blevet evalueret løbende blandt andet gennem elevrådsmøder, og har gennemgået mindre justeringer hen ad vejen. Der er en tydelig stigning i antallet af elever, der deltager i morgenmadscaféen – siden omlægningen i august, har 30-35 elever dagligt benyttet tilbuddet, hvilket er en positiv stigning sammenlignet med tidligere.

Den uformelle samtale omkring bordene er øget betydeligt, mens brugen af mobiltelefoner er faldet, hvilket er positivt for samværet og relationsarbejdet. Samlingen i fællesrummet skaber desuden en naturlig ramme for fællesbeskeder, f.eks. om kommende ture eller små fejringar som fødselsdagssang. Der er ført løbende registreringer over fremmødet, og det er tydeligt, at underviserens tilstedeværelse har stor betydning for, om eleverne deltager – der er færre fremmødte, hvis en underviser er syg eller på kursus.

"Noget af det første var ændringen af vores pædagogiske måltid, hvor vi ud fra elevudsagn ændrede i rammer og udvidelsen af "morgenmadbuffeen". Det medførte markant flere elever til fællesspisningen. Samlet kan vi se, at vores indsatser har stor effekt i elevdeltagelsen. Vi har set, at eleverne nu selv kan gå til lokalet, fordi der er stor forudsigelighed og tryk. Samtidig har vi registreret, at samtalen omkring bordene er steget betragteligt, og brug af mobiltelefoner er faldende, hvilket er rigtig godt for samværet."

– Skoleleder, Birthe Sloth Nielsen

Eleverne fortæller, at det nu føles tryggere at møde op, fordi de kan følges fra stamlokalet og ved, at deres faste bord venter på dem. Det skaber forudsigelighed og genkendelighed, hvilket er afgørende for mange unge. Det samme bord anvendes til frokosten. Eleverne gør også brug af den udvidede morgenmadsbuffet.

Ønsker man at igangsætte eller videreudvikle en lignende indsats, kan man kontakte FGU Fåre-vejles lærerteams for Omsorg & Sundhed, Musik & Kunstnerisk produktion og Håndværk+ - herunder Hanne, Henning, Trine, Cecilie og Thomas.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle hold	Tema for forløbet: Morgenmadscafé	
Fag der undervises med: PASE og sociale aktiviteter	Varighed af forløbet: Sommeren 2024 og fremadrettet	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at styrke elevernes sociale kompetencer ved at mødes i et fællesrum og give hinanden en god start på dagen.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen "Morgenmadscafé" indebærer, at elever og undervisere hver dag mødes i fællesrummet og spiser morgenmad sammen. Det styrker fællesskabet og skaber en tryk og struktureret begyndelse på dagen, som gør eleverne læringsparate. Den uformelle samtale ved morgenbordet styrker relationerne – både mellem elever og undervisere.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Indsatsen har særligt fokus på elevernes motivation. Derfor tages der højde for elevernes udsagn og visioner for en tryk og hyggelig base til det pædagogiske morgenmåltid og samlingsmiljø.	
Undervisningsaktiviteter	– Drøftelse af pædagogiske principper i personalegruppen. Hvad ser vi og hvad vil vi? Villighed til at ændre praksis.	

	– Inddragelse af eleverne (elevråd og stamhold). Hvad er ønskerne og hvad er realistisk? – Praksismotivation: handler om de praktiske opgaver, der skal udføres – herunder proces, udregning, budget, materiale- og værktøjskendskab. – Mestringsmotivation: handler om, at eleverne lærer at sætte deres styrker i spil (De 24 styrker), og løse opgaver i mindre grupper. – Perspektivmotivation: tager udgangspunkt i elevernes egne idéer, perspektiver og ønsker. Indretningen af morgenmadsmiljøet er skabt som en tryk og hyggelig base til det pædagogiske måltid, hvor elevernes udsagn og visioner gribes og omsættes. – Relationsmotivation: handler om at samarbejde og problemløse – både i små grupper og give eleverne en følelse af ejerskab og tilhørsforhold som FGU-elever.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Tidspunktet for morgenmadscaféen er rykket til kl. 8:15, så eleverne tjekker ind ude på holdene inden morgenmaden. I fællesrummet har hvert hold et fast bord, hvor underviserne sidder med. Elevernes stemmer inddrages, så morgenmadstilbuddet er udvidet med ønsker til buffeten. Dette er for at styrke sammenhold, ejerskab, men også for at se, om fraværet kan nedbringes.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Intern: Alle medarbejdere på tværs af skolen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	De sociale kompetencer indgår i elevernes forløbs- og progressionsamtaler.
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering.

Elevsamtaler – Rating

Trivselsindsats

Indsatsen "Elevsamtaler – Rating" har til formål at forbedre eller vedligeholde elevernes mentale trivsel med udgangspunkt i de 24 styrker. Et samtaleskema med et rating-system benyttes som værktøj i månedlige samtaler mellem elever og deres underviser. Her vurderes trivslen på en skala fra 1 til 10 baseret på elevens oplevelser den seneste måned. Samtalerne dykker ned i årsagerne til forbedringer eller forværringer i trivslen og identificerer tiltag, der kan styrke den mentale trivsel.



Titel: Elevsamtaler – Rating

Indsatsen "Elevsamtaler – Rating" har til formål at undersøge, hvordan elevernes mentale trivsel kan forbedres eller vedligeholdes ved hjælp af de 24 styrker (se nedenfor). Målgruppen er som udgangspunkt elever på fagtemaer. Til indsatsen anvendes et samtaleskema med et rating-system, som danner grundlag for månedlige samtaler mellem eleverne og deres undervisere. Her vurderes trivslen på en skala fra 1 til 10 baseret på elevernes oplevelser i den forgangne måned. Samtalerne fokuserer på årsagerne til ændringer i trivslen og identificerer tiltag, der kan fremme den mentale trivsel.



Implementering

For at fremme den mentale trivsel blandt elever på et fagtema anvendes en styrkebaseret tilgang med fokus på de 24 styrker. Disse fungerer som pejlemærker for, hvor den enkelte elev kan forbedre sin indsats. I månedlige samtaler vurderer elev og underviser i fællesskab elevens trivsel på en skala fra 1 til 10 inden for forskellige områder som faglig præstation, mødestabilitet, fremmøde, sociale relationer og personlig trivsel. Samtalerne bygger på elevens oplevelser

fra den foregående måned og fokuserer på, hvad der har bidraget til både forbedringer og udfordringer, samt hvilke tiltag der kan understøtte en positiv udvikling fremover.

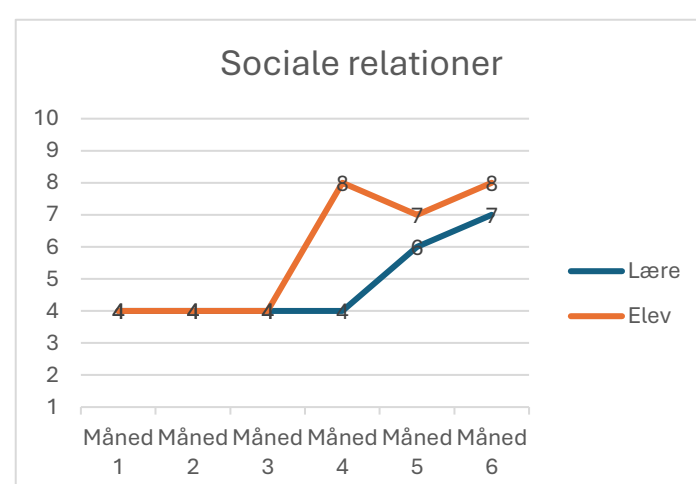
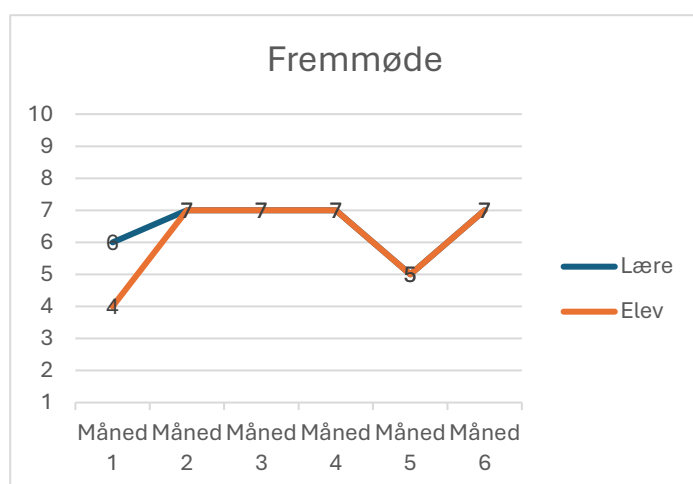
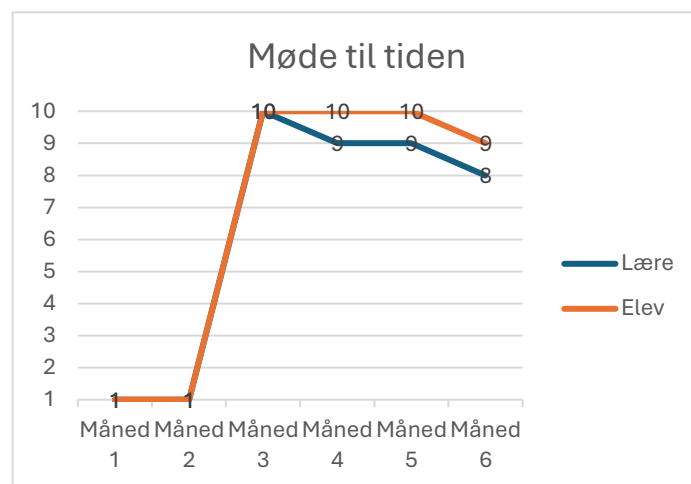
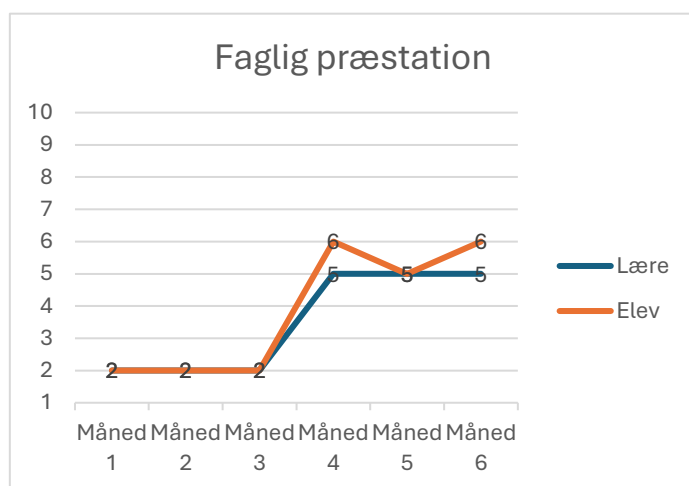
Forud for samtalen informeres eleverne om formålet, så de kan se værdien i indsatsen for dem selv. Til selve samtalen anvendes der et samtaleskema, som berører de ovenstående emner.

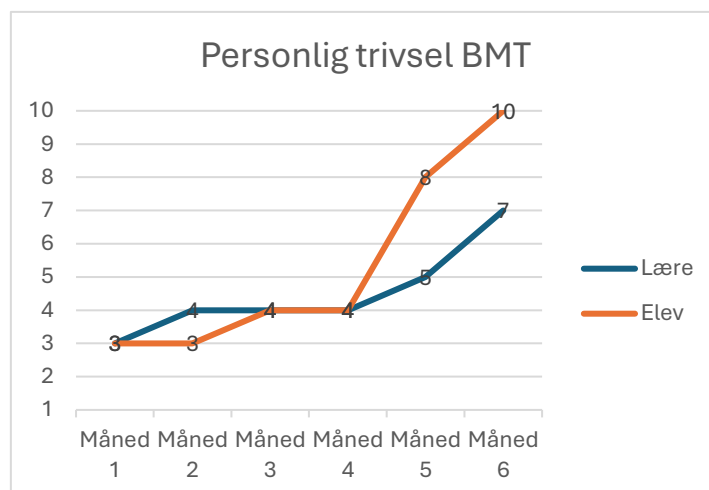
Nedenfor ses et eksempel på et samtaleskema:

Elevbeskrivelse	Bjarne Bjarne er elev på fagtemaet Industri. Han har diagnosen ADHD/angst. Han er en imødekommende elev, og arbejder på at holde sig i ro. Vi arbejder i fællesskab på at fastholde Bjarne i værkstedsopgaver, og blive bedre til en fuld skoledag uden sygdom osv.		
Emne	Elevens vurdering (1-10)	Underviserens vurdering (1-10)	Noter
1. Faglig præstation	6	5	- Hvordan har du oplevet det faglige arbejde i denne måned? - Hvad har fungeret godt, og hvad har været udfordrende? - Hvilke mål kan vi sætte for næste måned?
2. Møde til tiden	9	8	- Hvordan er det gået med at møde til tiden? - Har der været nogle udfordringer, og hvordan kan vi håndtere dem fremadrettet?
3. Fremmøde	7	7	- Hvordan har fremmødet været denne måned? - Er der noget, der kan hjælpe med at fastholde et stabilt fremmøde?
4. Sociale relationer	8	7	- Hvordan har du haft det socialt denne måned? - Er der noget, der kan styrke den sociale trivsel?

5. Personlig trivsel (BMT)	10	7	- Hvordan har du haft det personligt denne måned? - Er der noget særligt, der har påvirket din trivsel positivt eller negativt?
-----------------------------------	----	---	--

Datene i samtaleskemaet sammenlignes med de forgangene måneder. Derfor kan man med fordel visualisere resultaterne i kurvediagrammer for at vise elevens progression over tid. Denne grafiske fremstilling giver både elev og underviser et tydeligt overblik over udviklingen og hjælper med at identificere områder, hvor yderligere støtte kan fremme trivslen. Ved at følge op og tilpasse indsatsen efter den enkelte elevs behov, skabes et systematisk og bæredygtigt fundament for at støtte elevernes mentale trivsel i læringsmiljøet. Se eksempel på visualisering:





Erfaringer/effekt

Indsatsen er afprøvet på industri-fagtemaet på FGU Nordvestsjælland i Swebølle, hvor der var et behov for redskaber, der kunne skabe ro på holdet. Eleverne har ofte mange tanker og udfordringer, som fylder i deres hverdag, hvilket kan være rart for dem at adressere, men også for underviseren at være bevidst om. Via elevsamtalerne opbygges der et tillidsforhold mellem elev og underviser, som styrker relationen og giver en dybere forståelse af den enkelte elev. Samtalerne har givet både elever og underviser et struktureret fundament til at reflektere over den seneste måneds oplevelser og identificere faktorer, der påvirker trivslen – både positivt og negativt.

Det er også erfaret, at samtalen kan tilpasses den enkelte elev, hvis der er særlige behov eller emner, udover dem som er beskrevet, som fylder hos eleven. I samtalen kan eleven desuden udtrykke et behov, som kan påvirke undervisningen og skabe et mere elevtilpasset læringsmiljø.

Effekten af indsatsen har været, at samtalerne bidrager til at fastholde elevernes fokus på deres mål, struktur og styrke deres mentale trivsel. Eleverne har overordnet taget godt imod indsatsen og føler sig trygge ved at kunne henvende sig til læren, når de har noget på hjerte. Når eleverne vurderer deres egen trivsel, opnår de øget bevidsthed om deres personlige udvikling, og den kontinuerlige proces motiverer dem til forbedring.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle fagtemaer	Tema for forløbet: Elevsamtaler med rating	
Fag der undervises med: Værkstedsfag	Varighed af forløbet: Der afholdes én samtale pr. elev hver måned (flere samtaler efter behov).	
Mål med forløbet:	Målet er at styrke elevernes mentale trivsel via elevsamtaler og skabe bedre forudsætninger for læring og udvikling.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen "Elevsamtaler - Rating" går ud på at forbedre eller vedligeholde elevernes mentale trivsel. Til formålet anvendes et samtaleskema med et rating-system, som danner grundlag for månedlige samtaler mellem elever og deres underviser. Her vurderes deres trivsel på en skala fra 1 til 10 baseret på deres oplevelser i den forgangne måned. Samtalen fokuserer på årsagerne til eventuelle ændringer i trivslen. Tiltag identificeres med henblik på at fremme en positiv trivsel fremadrettet.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er at styrke elevernes overordnede mentale trivsel. Herunder også deres faglighed ift. HOP-forløb, fremmøde, mødetider og deres sociale liv på skolen. Inden elevsamtalen introduceres eleverne til læringsmålene og forløbets formål, så de ved, hvorfor samtalen er vigtig og meningsfuld for deres egen udvikling.	
Undervisningsaktiviteter	Under samtalen arbejdes der målrettet med de 24 styrker, som er pejlemærker for den enkeltes udvikling.	
Materialer	De 24 styrker: En oversigt over styrkerne som støtte til samtalerne. PASE-undervisningsmateriale: Materialer inden for privatøkonomi, arbejdspladslære, samarbejds-lære og erhvervslære bruges til at støtte elevernes praktiske og sociale færdigheder.	

	Samtaleskema: Anvendes til at dokumentere samtalen og rating, samt konkrete tiltag der kan fremme trivsel og læring.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Elevsamtalerne afholdes af underviseren på fagtemaet én gang om måneden, når det passer ind i undervisningsforløbet. Der bliver taget hensyn til den enkelte elev ift. deltagerforudsætning. Underviseren sørger for, at samtalerne finder sted i en tryk og fortrolig ramme, der gør det muligt for eleverne at åbne op om deres oplevelser og trivsel.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Internt: Elevsamtalerne varetages hovedsageligt af underviseren, men en vejleder kan deltage ved behov. Eksternt: Der kan samarbejdes med virksomheder i forbindelse med erhvervstræning. Her kan underviseren få feedback om elevens trivsel og indsats, som kan anvendes i samtalerne og i ratingen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Forløbet har et trivselsfremmende formål, som også understøtter elevernes faglige udvikling. Bedømmelsen baseres på de faglige mål i HOP-forløbet, og elevsamtalerne kan være en hjælp til at fastholde og forbedre elevernes præstationer i forhold til disse mål.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Elevernes evne til samarbejde dokumenteres i portfolioen. Trivselsindsatsen giver eleverne redskaber til at udvikle samarbejdsevnen, og det vurderes, hvordan de formår at anvende denne indsats i praksis.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Der foretages løbende evaluering og justering af indsatsen.

En god start

Trivselsindsats

Indsatsen "En god start" undersøger, om 10-20 minutters morgenaktiviteter som kropsscanninger, mindfulness-musik eller lignende kan skabe en bedre start på dagen for eleverne. Den gode start defineres som en tilstand af ro, nærvær og motivation. Målet med indsatsen er at gøre eleverne bevidste om, hvordan en god start på dagen kan bidrage til indre ro, balance, mindre stress og afspænding af krop og sind. Gennem fire afprøvningsrunder testes forskellige metoder, herunder meditation, musik og sanseøvelser.



Titel: En god start

Indsatsen "En god start" har til formål at undersøge, om et tidsrum på 10-20 minutter om morgenen, hvor eleverne lytter til kropsscanninger, mindfulness-musik eller lignende, kan bidrage til en bedre start på dagen. En god start på dagen defineres som en tilstand, hvor man føler sig landet, har energi og motivation til at være til stede, er nærværende og deltager aktivt.

Eleverne har deres egne beskrivelser af, hvad en god start indebærer. For dem betyder det, at man siger godmorgen, er positiv, taler stille sammen, hvis man har lyst, og at der er en rolig atmosfære. Målet med indsatsen er at gøre eleverne bevidste om, hvordan en god start på dagen kan bidrage til indre ro, balance, mindre stress, afspænding af krop og sind samt en bedre grounding. Indsatsen skal skabe en ramme, hvor eleverne på en fleksibel måde kan opnå en god start på dagen, der fremmer deres velvære og læringsparathed.

På forhånd var der en forventning om, at nogle elever ville synes, at indsatsen var fjollet og spild af tid, men at de alligevel ville deltage. Der var også en formodning om, at nogle ville nyde øvelserne og finde ro i dem, mens andre ville have svært ved at være til stede i aktiviteten, muligvis forlade lokalet eller forstyrre de andre.

Implementering

Indsatsen blev afprøvet over fire omgange med forskellige metoder og justeringer undervejs.

Første afprøvning

Den første afprøvning fandt sted over tre dage, hvor forskellige former for mindfulness-indtaling og meditationsmusik blev testet. Evalueringen skete umiddelbart efter hver session ved, at eleverne gav en tommel op eller ned som feedback.

Anden afprøvning

Den anden afprøvning blev gennemført over 5 dage, hvor forskellige former for mindfulness-indtaling og meditationsmusik igen blev testet. På femte dag blev eleverne spurgt, om de oplevede en god start på dagen og en positiv effekt i løbet af dagen.

Tredje afprøvning

Den tredje afprøvning fandt sted en enkelt dag i forbindelse med idrætsundervisning, hvor der blev afprøvet sanse- og kropstræning.

Fjerde afprøvning

Den fjerde afprøvning blev gennemført over fem dage, hvor sanse- og kropstræning blev gentaget. I denne fase blev det også undersøgt, om "En god start meditation" havde en anden effekt, hvis den blev placeret efter en af de store pauser.

Links til meditationslyde:

<https://www.youtube.com/watch?v=sbKBPGFoeU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ogl3acjLhF4>

<https://www.youtube.com/watch?v=jvXwD1dMvYM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6kqCIHAM2eo>

https://www.youtube.com/results?search_query=dyb+ro+karsten+lagermann

Erfaringer/effekt

Undervejs i projektet blev der foretaget forskellige justeringer baseret på løbende evalueringer.

Evalueringerne foregik blandt andet gennem tommelfingerevalueringer, hvor eleverne kunne tilkendegive, om de oplevede aktiviteten som positiv eller negativ. Resultaterne viste en blandet modtagelse, hvor nogle elever fandt ro og afslapning i øvelserne, mens andre havde sværere ved at deltage.

Dato	Aktivitet	Tommel op	Tommel ned
11/9	Kropsscanning	5	3
16/9	Guidet meditation	6	4
17/9	Musik (én ned pga. tøj)	5	4
18/9	Musik (sidde/ligge på måtte)	4	4
19/9	Musik med klaver og fuglelyde	4	-
23/9	10 min. musik (selvvalgt stilling)	7	2
24/9	15 min. musik (selvvalgt stilling)	6	2
25/9	10 min. musik	6	1½
26/9	15 min. musik	5	2

Forskellige former for musik og afholdelsesfrekvenser blev testet, herunder musik med fuglelyde, vandlyde, akustisk pianomusik og guidede åndedrætsøvelser. De guidede åndedrætsøvelser fungerede ikke optimalt, da eleverne fandt oplæserens stemme irriterende. Musikvalg viste sig at have stor betydning for oplevelsen, da musik med fuglelyde var for forstyrrende, mens musik med vandlyde og akustisk pianomusik blev vurderet som mere behageligt.

For at undgå, at indsatsen blev for trivial, blev det besluttet, at den ikke skulle gennemføres hver dag. Derudover var en vigtig læring, at eleverne satte pris på valgfrihed i forhold til, om de ville sidde eller ligge under øvelserne, samt at det var vigtigt at være opmærksom på komfort, herunder tøjvalg.

I de kommende faser vil der blive arbejdet videre med at afprøve, om indsatsen har en anden effekt på forskellige tidspunkter af dagen, samt hvordan krop- og sanseøvelser som massagebolde, grounding og sansebevidsthed kan inddrages.

Undervisnings- og trivselsforløb

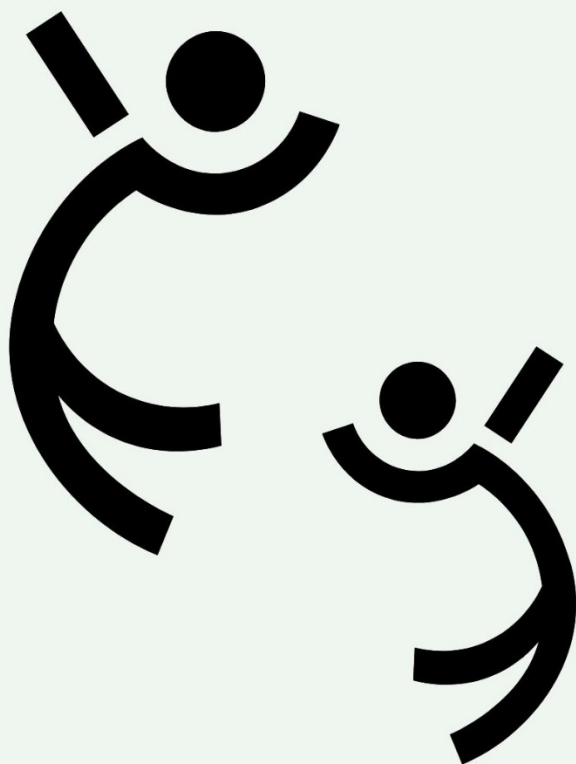
Fagtema/Hold: Omsorg & Sundhed	Tema for forløbet: En god start	 NORDVEST SJÆLLAND VIVEDU KAN 
Fag der undervises med: Omsorg & Sundhed	Varighed af forløbet: 2 måneder	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at gøre eleverne bevidste om, hvad en god start på dagen kan gøre for deres indre ro, indre balance, mindre stress, afspænding af krop og sind og en bedre grounding.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatsen indebærer at undersøge om et tidsrum på 10-20 minutter om morgenen, hvor eleverne ligger/sidder og lytter til kropsscanninger/mindfulness musik og lignende, kan medvirke til en god start på dagen. Den gode start på dagen defineres som, at man er landet og har en mængde energi og motivation for at være til stede, nærværende og aktivt deltagende. For eleverne indebærer den gode start, at man siger "godmorgen", man er positiv, der er ro og man snakker stille sammen, hvis man har lyst.	

Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Et læringsmål er at gøre eleverne bevidst om, hvilke faktorer der kan være med til at gøre dagen god for dem. Dette gøres ved afprøvninger af forskellige former for mindfulness, afspænding og rolige tidslommer, hvor eleverne har fokus på egen ro.
Undervisningsaktiviteter	– Mindfulness – Afspænding – Yoga – Fordybelse
Materialer	Yogamåtter, mindfulness indtalinge og meditationsmusikstykker.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Der er forskellige muligheder for at finde egen ro. Eleverne har medbestemmelse i forhold til musikstykker, afslapningssteder og emner at fordybe sig i.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Ingen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering og justering.

Bevægelse

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Bevægelse" har fokus på at fremme fysisk aktivitet som en metode til at styrke unges trivsel, sociale fællesskab og sundhedsadfærd. Gennem et 3-måneders forløb med ugentlige bevægelsesaktiviteter som yoga, boldspil og styrketræning, arbejder eleverne på at forbedre deres sundhedskompetencer, skabe øget fællesskab og vedholdenhed i undervisningen.



Titel: Bevægelse

Trivselsindsatsen "Bevægelse" er rettet mod mængden af motion, som de unge dyrker og hvordan elevernes generelle mentale trivsel og syn på sig selv er, samt om idrætsundervisning har haft en målbar indvirkning på elevernes sundhed og trivsel. Undersøgelsen har inddraget både kvantitative data fra spørgeskemaer og kvalitative data gennem fokusgrupper og interviews.

Under forløbet har der været et tæt samarbejde med Ph.d.-studerende Vivian Rueskov Poulsen under udarbejdelsen af sundhedsundersøgelsen "Sundhedskompetencer blandt unge". Dertil har eleverne været bidragende til forskningen vedrørende sundhedsfaglige aspekter såsom rygning og alkohol og som også har set på sammenhængen mellem sundhedskompetencer og unges adfærd.



Læs rapporten her: [Sundhedskompetencer blandt unge](#)

Trivselsindsatsen har primært været relateret til øget fysisk aktivitet og socialt samvær, som beskrevet i sundhedsrapporten, hvor der er blevet afholdt ugentlige aktiviteter som en del af en sundhedsintervention.

Implementering

Forløbet er blevet gennemført som en ugentlig aktivitet i et 3-måneders forløb, hvor eleverne har deltaget i forskellige fysiske aktiviteter som powerwalks, boldspil og diverse lege. Aktiviteten har været organiseret på tværs af holdene for at fremme fællesskabet og samarbejde mellem eleverne. Aktiviteternes indhold er blevet tilpasset, så de kunne tilgås af alle elever, uanset deres fysiske forudsætninger. Til udarbejdelsen af aktiviteterne er SMART-metoden anvendt:

Specifikt: Bevægelse og socialt samvær på tværs af hold i en lokal hal med fokus på:

- At øge mental trivsel gennem bevægelse.
- At øge bevidstheden om bevægelsens mentale fordele.

Målbart: Ændringer måles med spørgeskemaer før, under og efter interventionen samt feedback efter hver aktivitet.

Attraktivt: Underviserne finder tiltaget attraktivt for at fremme mental trivsel og socialt samvær, især for udfordrede elever. Derudover har eleverne medbestemmelse på aktiviteten.

1. evaluering af bevægelse

16 Svar 01:31 Gennemsnitlig fuldførelsestid Aktiv Status

1. Skriv dit navn og efternavn

14
Svar

Seneste svar

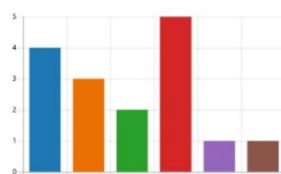
2. Hvor tilfreds er du med livet for tiden?

15
Svar

5.93
Gennemsnitligt antal

3. Hvor mange timer om ugen dyrker du idræt eller motionerer så meget, at du bliver forpustet og/eller svedig

- Ingen 4
- ca. 30 minutter 3
- ca. 1-1½ time 2
- ca. 2-3 timer 5
- ca. 4-5 timer 1
- 7 timer eller mere 1



4. Jeg var glad i denne uge

- en hel del 5
- nogle gange 9
- lidt 2
- slet ikke 0



5. Jeg har følt mig trist i denne uge

- en hel del 1
- nogle gange 6
- lidt 7
- slet ikke 2



6. Jeg har et positivt syn på mig selv

- meget enig 3
- enig 7
- uenig 5
- meget uenig 1



7. Jeg synes, at jeg er mindst lige så meget værd som andre

- meget enig 3
- enig 7
- uenig 4
- meget uenig 2



8. Jeg kan gøre ting lige så godt som de fleste andre

- meget enig 4
- enig 6
- uenig 4
- meget uenig 2



9. Hvor ofte føler du dig udenfor?

- aldrig 8
- af og til 8
- ofte 0



10. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?

- aldrig 5
- af og til 9
- ofte 2



Realistisk: Tiltaget er realistisk med adgang til en lokal hal, der giver plads til bevægelse og brug af udstyr.

Tid: En ugentlig bevægelsessession gennemføres, med forventede ændringer ved skoleårets afslutning.

I evalueringen af aktiviteterne har eleverne udfyldt spørgeskemaer hver uge ved hjælp af programmet "Microsoft Forms" undersøgelsesfunktion. Nedenfor ses et eksempel:

Erfaring/effekt

De første resultater viste, at eleverne har haft positive oplevelser med aktiviteterne, men at der har været udfordringer med kontinuitet i deltagelsen. For nogle elever har aktiviteterne givet øget mental balance og bedre fokus i undervisningen, mens andre har haft svært ved at se

relevansen i de fysiske aktiviteter. Samtidig har eleverne givet udtryk for øget opmærksomhed på deres egen sundhedsadfærd og at samarbejde på tværs af holdene har styrket deres sociale fællesskab.

På baggrund af de indsamlede data i sundhedsrapporten er der altså både opnået små og store forbedringer på områder som fysisk aktivitet, mental trivsel og sundhedsadfærd, på trods af udfordringer med at inkludere elever uden sport/motions-erfaring i bevægelsestiltaget.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema: Alle fagtemaer	Tema for forløbet: Bevægelse		
Fag der undervises med: Bevægelse og trivsel	Varighed af forløbet: Én ugentlig aktivitet i tre måneder.		
Mål med forløbet:	Få styrket fællesskabet på tværs af holdene samt opleve et øget indlæringsfokus, en bedre mental balance og afprøvet vedholdenhed.		
Kort beskrivelse af forløbet:	Eleverne deltog i ugentlige aktiviteter i tre måneder i mindre grupper på tværs af hold. Hver aktivitet blev gennemført i tre uger ad gangen for at sikre vedholdenhed.		
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	De konkrete læringsmål er øget indlæringsevne og fokus på sundhed og motion som en del af trivsel.		
Undervisningsaktiviteter	Følgende aktiviteter har været afprøvet: – Walk-a-ton – Boldspil – Diverse lege – Styrketræning – Bordtennis – Powerwalk – Hal-aktiviteter – Elev-bestemte-aktiviteter		

Materialer	Materialer afhænger af den enkelte aktivitet og kan indebære sportsudstyr, drikkedunke, sportshal, trænings- og bevægelsestøj m.m. Til evalueringen af aktiviteterne kan programmet "Microsoft Forms" undersøgelsesfunktion benyttes.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Mængden af tilbud og øvelser er tilpasset efter antal deltagende elever. Der har altid været et tilbud om en gåtur/powerwalk til de elever, der af forskellige årsager, ikke kunne deltage i hal aktiviteterne.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt: Trivselsindsatsen har været i tæt samarbejde med Vivian Rueskov Poulsen, Ph.d.-studerende, Mette Korshøj, Ph.d., Ole Steen Mortensen, Professor fra Arbejds- og Socialmedicinsk Afdelingen på Holbæk Sygehus.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	I bedømmelsen anvendes ABC-modellen (Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt) og SAM-modellen (Sammen-Aktiv-Motivation).
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering fra uge til uge.

Mindfulness

Trivselsindsats

Indsatsen "Mindfulness" integrerer mindfulness i undervisningen for at styrke elevernes krops- og selvbevidsthed. Gennem både usynlige og synlige øvelser som afspænding, Mindful Walk og stille musik skabes ro og nærvær i undervisningen. Indsatsen hjælper eleverne med at mærke sig selv og forstå deres reaktioner, hvilket har en positiv betydning for både trivsel og livsvalg.



Titel: Mindfulness

Indsatsen "Mindfulness" implementerer mindfulness i undervisningen og har til formål at styrke elevernes krops- og selvbevidsthed. Mange unge er i dag ikke i tæt kontakt med deres krop og sind, og det kan gøre det svært for dem at forstå og anerkende deres egne reaktioner i forskellige situationer – både fysisk og psykisk. Et konkret eksempel er vejtrækningen: Mange trækker ikke vejret helt ned i maven og er ikke klar over, hvor stor betydning det har for deres trivsel og nærvær.

Gennem mindfulness arbejdes der med at skabe ro, opmærksomhed og forankring i kroppen. Det kan ske som en synlig aktivitet – f.eks. guidet afspænding i klasselokalet eller en stille, opmærksom gåtur efter frokost (en såkaldt *mindful walk*). Andre gange indgår mindfulness mere "usynligt" i undervisningen – f.eks. ved at der spilles stille musik under opgaver, eller ved at underviseren guider eleverne til at sidde roligt og fokuseret.

Når eleverne lærer at mærke sig selv og forstå deres egne reaktioner, styrker det kropsbevidsthed og selvbevidsthed, som har betydning for deres velvære her og nu, men det giver dem også et vigtigt fundament for at træffe valg i livet: valg af uddannelse, relationer og livsstil osv. Som filosof Morten Albæk udtrykker det: *"Selvindsigt fører til selverkendelse, som igen skaber selv-respekt."*

Indsatsen er afprøvet af KREA og Kommunikation & Medier på FGU i Holbæk.

Implementering

For at implementere indsatsen skal hele mindfulness konceptet introduceres for eleverne. Som hjælp er der anvendt viden fra Dansk Center for Mindfulness samt mange online tilbud med gratis meditationer, yoga, afspænding etc. (<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/viden-om-mindfulness-og-compassion>)

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er at være til stede i nuet.

Mindfulness betyder at være til stede i nuet og acceptere det, som det er. Det er en metode til bevidst at tage ansvaret for kvaliteten af sit liv.

Der er en 2500 år gammel definition på mindfulness fra buddhistisk tradition og en bare 25 år gammel vestlig videnskabelig definition fra programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR).

Mindfulness er her defineret af Jon Kabat-Zin som den bevidsthed, der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med en ikke-dømmende indstilling.

Mindfulness er ikke en beskyttet titel, og begrebet bliver ofte brugt i flæng med mange forskellige betydninger. Men når mindfulness skal bruges til at lindre og helbrede, er det vigtigt at understrege, at det er mindfulness fra buddhistisk tradition, der er testet med vestlige videnskabelige metoder i MBSR.

Formålet er at reducere lidelse og opbygge et vedvarende sundt mentalt helbred.

Hvad viser forskningen?

Mindfulness virker!

MBSR-programmet er blevet undersøgt, og forskere har fundet ud af, at det rent faktisk virker. Hjerneforskningen peger på, at mindfulness-træning kan forbedre evnen til at regulere stress og følelser, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd.

MBSR er det første Mindfulnessprogram, der er udviklet og testet som mentaltræning. Det er et intensivt kursus i mindfulness – en praktisk vejledning i, hvordan man kan forholde sig konstruktivt til kroppen, tanker, følelser, den situation du er i samt forholdet til andre. Videnskabelige undersøgelser understøtter, at programmet kan forbedre mentalt helbred og nedsætte symptomer på stress, angst og depression.

MBSR kan hindre, at stress bliver til sygdom.

MBSR kan nedsætte symptomer på stress, angst, depression og kroniske smerter, og MBKT er en effektiv behandling til forebyggelse af tilbagevendende depression.

Mindful Walk

At gå en tur er en helt almindelig aktivitet. På en Mindful Walk tilføjes gåturen en lille opgave, hvor eleverne skal gå for sig selv i 10 min med fokus på lyde, dufte, deres trin/fødder i gruset, og/eller vejtrækning. I starten kan eleverne godt blive fjollede, men ved gentagelser kan nogen af dem synes, det er befriende at finde ro og være i fred.

Mindful Walk

En gåtur hvor vi startede med at følges ad ned til vandet (Holbæk), hvor alle måtte snakke med alle som de havde lyst.

Vi lavede et pit stop, hvor eleverne fik følgende instruktion:

Gå i 5 min, i stilhed, langsomt, alene, uden musik i ørene. Læg mærke til lyde og lugte dine skridt i gruset. Hav evt. fokus på din vejtrækning (Underviseren guider eleverne i at trække vejret roligt og helt ned i maven)

Eleverne blev sendt afsted én ad gangen med et mellemrum, der sikrede, at de ikke overhalede hinanden.

Første elev satte ur til 5 min. Da eleven havde gået i 5 min., stoppede eleven og blev stående.

Alle elever stoppede, da de nåede samme punkt som første elev.

En elev havde ondt i sin fod og kunne ikke gå. Hun blev siddende ved 'start' og skulle gøre det samme, som dem der gik, blot siddende.

Da alle gående elever var samlet fulgtes vi tilbage til 'start' og til den siddende elev.

Vi evaluerede ved at alle prøvede at sætte ord på, hvordan de oplevede denne Mindful Walk.

Eksempler på udsagn der kom op:

- Der lugtede af hav og tang, jeg blev forstyrret af børn og cykler. Jeg kunne ikke koncentrere mig, fordi der skete for mange ting rundt omkring mig.
- Jeg fik tankemylder, når jeg ikke måtte høre musik
- Jeg kunne lugte hav og græs, fordi jeg lå i græsset. Det var faktisk meget rart.
- Jeg har altid tankemylder, men det var som om, det blev mindre efter, at jeg havde gået et stykke tid.

Underviserens konklusion og erfaring:

- At mærke sig selv og at registrere verden omkring sig, kan være overvældende og næsten angstprovokerende.
- Nogen har lettere ved det end andre, derfor er det vigtigt at gå langsomt frem, skalere øvelsen og hele tiden justere ift. hvor eleverne er.
- Dette kræver, at underviseren er intuitiv og har god fornemmelse og kendskab til hver eneste elev, så ingens grænser overskrides.
- Når man introducerer Mindfulness for eleverne, generelt, er det et succeskriterie at gå meget langsomt frem.

Afspænding

Afspændingen finder sted efter frokost, hvorefter eleverne får fri. Inden afspænding tales der om, hvad der skal foregå trin for trin så alle er trygge og forberedt. Det er vigtigt, at eleverne ved, at intet er rigtigt/forkert og at mindfulness først og fremmest handler om ikke at dømme og vurdere, blot være.

Elever får hver en yogamåtte og et tæppe. Der rykkes rundt på møbler i klasselokalet og alle finder en plads, med lidt afstand til hinanden. Eleverne lægger sig på ryggen, helt udstrakt med tæppe på og lyset sænkes.

Underviseren eller web-version, taler eleverne igennem en kort kropsscanning, max 15 min. Herefter tændes for rolig musik, som kan hjælpe dem til at forblive i den afspændte tilstand 5 min. på egen hånd.

Herefter guides eleverne tilbage til rummet med ro og god tid. Efterfølgende, imens de sidder roligt på måtten, tales der om erfaringer og oplevelsen. Der afsluttes med en oprydning.

Afspænding:

Inden afspænding taler vi om, hvad der skal foregå, trin for trin, så alle er trygge og forberedt.

Det er vigtigt, at eleverne ved, og har tillid til, at intet er rigtigt/forkert og at mindfulness først og fremmest handler om ikke at dømme og vurdere, men blot at være.

Elever får hver en måtte + et tæppe. Vi rykker møbler i klasselokalet og alle finder en plads, helst med lidt afstand.

Eleverne lægger sig på ryggen, helt strakt ud med tæppe på og lyset sænkes.

Eleverne tales igennem en kort kropsscanning, max 15 min. Herefter tændes for rolig musik, som kan hjælpe dem til at forblive i den afspændte tilstand i ca. 5 min.

Herefter guides eleverne tilbage til rummet med ro og god tid.

Efterfølgende, imens de stadig befinder sig på måtten, taler vi om erfaringer og oplevelsen.

Vi rydder op og eleverne får fri.

Vi laver typisk denne afspænding efter frokost, da eleverne efter afspænding ikke kan finde koncentration om undervisning.

Erfaring:

Det er tydeligvis grænseoverskridende for mange elever at lave denne form for aktivitet. At ligge på gulvet, tage sko af, lukke øjne, mærke sig selv, at 'give slip', frygt for at være kikset etc.

Nogen finder ud af, hvor dejligt det er og overgiver sig let og nogen går helt i 'baglås' efter første gang og vil efterfølgende slet ikke lægge sig på gulvet.

Erfaringen er derfor, at man som underviser skal gå langsomt frem og hele tiden have føling med, hvor elevernes grænser er hver især.

Eksempelvis kan den elev der ikke vil ligge ned, få lov at sidde på en stol og blot stille lytte med.

Usynlige aktiviteter

Mandala tegnehæfter: Når elever zoomer ud på dagens undervisning eller blot ikke har overskud på dagen, er det en mulighed at gribe et Mandala tegnehæfte.

Vikleprøver: Fælles aktivitet der umiddelbart opfattes af eleverne som en kreativ aktivitet. Det er kreativt, men den udføres i stilhed med stille musik i baggrunden. Dette får eleverne i flow, hvilket er en måde, hvorpå eleverne kan være i nuet.

Erfaringer/effekt

Afspændingen er afprøvet i tidsrummet efter frokost. Erfaringen er her god, da eleverne normalt ikke er så modtagelige for undervisning lige efter frokost. Det er tydeligt grænseoverskridende for mange af eleverne at tage skoene af og lægge sig på gulvet med lukkede øjne i et lokale med andre for at mærke sin krop. Nogle af eleverne blev bedre gang for gang og følte sig trygge i det og endte med at elske det. Andre fik det værre gang for gang, fordi de sandsynligvis ikke brød sig om at mærke sig selv og nu var klar over, at det var det, de skulle.

Indsatsen begynder at forankre sig, når eleverne selv tager initiativ til aktiviteter, der læner sig op ad mindfulness. Det vidner om, at de begynder at forstå og værdsætte effekten af ro og nærvær i hverdagen.

Særligt på fagtemaet KREA mærkes en naturlig integration af mindfulness-principper. Her opstår der ofte en rolig og fordybet stemning, hvor eleverne arbejder koncentreret og stilfærdigt. De kreative processer læner sig i høj grad op ad det, som *craft-psykologien* beskriver: At skabe noget med hænderne kan i sig selv være en mindful aktivitet, hvor nærvær, kropslig forankring og indre ro opstår spontant. Disse elementer fletter sig naturligt sammen med de mere guidede mindfulness-øvelser og styrker indsatsens samlede effekt.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: KREA og Kommunikation & Medier	Tema for forløbet: Mindfulness	
Fag der undervises med: Mindfulness	Varighed af forløbet: Løbende forløb over minimum 4 uger, med gentagne aktiviteter 1-3 gange om ugen.	

Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at styrke elevernes kropsbevidsthed og selvbevidsthed ved at give dem konkrete værktøjer til at finde ro og nærvær i hverdagen. Gennem øvelser og aktiviteter skal eleverne udvikle en øget evne til at forstå og anerkende deres egne reaktioner i forskellige situationer. Forløbet skal samtidig skabe et solidt grundlag for bedre trivsel, koncentration og selvindsigt, som kan støtte dem både i deres uddannelse og i deres personlige liv.
Kort beskrivelse af forløbet:	Forløbet implementerer mindfulness i undervisningen gennem både synlige og "usynlige" aktiviteter. Eleverne introduceres til mindfulness-principper med fokus på at mærke kroppen og være til stede i nuet. Aktiviteterne spænder fra guidet afspænding og mindful walks til stille kreative opgaver. Forløbet er inspireret af viden fra Dansk Center for Mindfulness.
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålene er, at eleverne kan mærke deres krop og være opmærksomme på vejtrækningen, at de kan registrere tanker og følelser uden at dømme dem, og at de kan bruge simple øvelser til at skabe ro og fokus. Eleverne skal kunne være nærværende i det, de laver, og forstå, hvordan mindfulness kan understøtte deres trivsel i hverdagen. Formålet præsenteres for eleverne inden øvelserne.
Undervisningsaktiviteter	– Mindful Walk – 10 minutters gåtur med fokus på lyde, dufte, skridt og vejtrækning – Afspænding – guidet kropsscanning (max. 15 min.) efterfulgt af 5 min. stille musik – Mandala tegnehæfter – til fordybelse og ro i undervisningspauser eller som alternativ aktivitet – Vikleprøver – stille, kreativ aktivitet med musik i baggrunden for at skabe flow
Materialer	– Yogamåtter og tæpper – Adgang til rolig musik – Mandala tegnehæfter og farver – Materialer til kreative opgaver

	– Evt. online-guidede meditationer/afspændinger fra Dansk Center for Mindfulness
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Forløbet introduceres grundigt, med klare forventninger og tryghedsskabende rammer. Eleverne informeres trin-for-trin før hver aktivitet. Der tages hensyn til den enkelte elev under øvelserne.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt: Dansk Center for Mindfulness (viden og inspiration)
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Evne til at indgå i samarbejde og fælles aktiviteter – Evne til at anvende strategier for at fremme egen trivsel og koncentration – Evne til refleksion over egen læreproces og trivsel
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Løbende og efter endt forløb.

Selvværd/Coaching

Trivselsindsats

Indsatsen "Selvværd/Coaching" er et forløb med fokus på selvværd og mindfulness under temaet *JEG ER MIG*. En mindre gruppe piger arbejder med egne mål, værdier og strategier til at hvile i sig selv, finde ro og styrke koncentrationen i undervisningen. Forløbet består af temadage, der understøttes af Chrono Coach ApS, morgenrutiner og korte mindfulness-sessioner i undervisningen. Eleverne dokumenterer deres refleksioner og udvikling i personlige logbøger.



Titel: Selvværd/Coaching

Indsatsen "Selvværd/Coaching" er et forløb om selvværd og mindfulness med temaet "JEG ER MIG". Indsatsen er målrettet en mindre gruppe på ti piger og har til formål at give de unge redskaber til at hvile mere i sig selv, styrke deres professionelle kommunikation og forbedre koncentrationen i undervisningen.

Forløbet tager udgangspunkt i spørgsmål som: *Hvordan vil jeg være? Hvad vil jeg opnå? Hvad gør jeg, når jeg møder udfordringer?* Gennem øvelser, refleksion og daglig praksis får eleverne mulighed for at arbejde med deres egne mål, følelser og værdier. Målet er at skabe øget bevidsthed om egne styrker, handlemuligheder og behov – både i hverdagen og i mødet med andre.

Indholdet knytter an til faglige mål som empati, nærvær, situationsbestemt kommunikation og refleksion over egen praksis. Forløbet understøttes af samarbejde med Chrono Coach ApS og er tænkt som et led i at afprøve, hvordan arbejdet med trivsel og mental sundhed kan indgå som en naturlig del af undervisningen via morgenrutiner og mindfulness-sessioner hos Omsorg & Sundhed og AGU på FGU i Svebølle.

Implementering

Undervisningen tilpasses elevernes forudsætninger og opstartes med dem, der selv takker ja til at deltage. Dette skaber et frivilligt og motiverende udgangspunkt, hvor deltagerne får mulighed for at være ambassadører for forløbet og formidle værdien af indsatsen videre til andre elever.

Fælles temadag

Som en del af implementeringen deltog elever fra både AGU og Omsorg & Sundhed i Svebølle i en fælles temadag. Dagen blev faciliteret af Jette fra Chrono Coach ApS, som guidede eleverne igennem forskellige øvelser – både selvværdsøvelser og mindfulness på yogamåtter – med det formål at finde ro og skabe nærvær. Formålet med dagen var at give de unge redskaber til at hvile mere i sig selv og i nuet. Øvelserne var rettet mod at styrke elevernes selvværd og give dem strategier til at håndtere hverdagens udfordringer med større ro og fokus. Der blev arbejdet konkret med, hvordan denne indre ro kan skabe bedre koncentration i undervisningen og dermed bidrage til en mere tryk og trivselsfremmende klassekultur.

Eleverne arbejdede med følgende centrale spørgsmål og refleksioner med temaet JEG ER MIG:

- *Hvordan vil jeg være?*
- *Hvad vil jeg opnå?*
- *Hvad vil jeg gøre, hvis jeg mærker udfordringer?*
- *Hvad er mine mål – og hvordan vil jeg nå dem?*
- *Hvad mærker jeg lige nu?*
- *Kan jeg give slip på det, jeg mærker, hvis det er negativt?*
- *Hvilke redskaber kan jeg bruge ved konfrontationer?*
- *Kan jeg skabe ro omkring mig – og lære at bruge mindfulness selv, når jeg får brug for det?*

Derudover var der på dagen også fokus på værdier i form af nuværende og fremtidige værdier, samt hvordan man kan arbejde med leveregler og selvaccept. Alle elever dokumenterede deres refleksioner, tanker, følelser og udvikling i personlige logbøger, som indgår i deres portfolio.

Indsatsen består derudover af en række faste elementer, der efterfølgende integreres i undervisningen:

Morgenrutiner

Eleverne vælger følelseskort og reflekterer over, hvordan de har det, for at skabe koncentration for dagen. De formulerer deres intentioner for dagen, og overvejer, hvordan de vil håndtere eventuelle udfordringer.

Mindfulness-sessioner

Gennem åndedrætsøvelser, rolig musik og stille refleksionsspørgsmål guides eleverne til at finde ro og opmærksomhed i kroppen og sindet med fokus på JEG ER MIG spørgsmålene. Sessionerne varer omkring 5 min.

Undervisningen foregår i en tryk og rolig ramme, hvor der gives plads til fordybelse, dialog og personlig udvikling. Målet er at give eleverne enkle, brugbare redskaber, der kan støtte dem både i undervisningen og i deres fremtidige arbejde med mennesker.



Erfaringer/effekt

Under forløbet har underviserne gjort sig nogle observationer, og der er blevet indsamlet elev-udtalelser for at evaluere på indsatsen. Evalueringen viser, at eleverne tog godt imod indsatsen, og at de fik nogle brugbare redskaber, som de kan benytte fremover.

Undervisernes observationer

Eleverne trives i ro og i de øvelser, der kræver ro fra alle. De holdt fuldt fokus i 60 min. ad gangen under arbejdet i små grupper. Ingen elever undlod at deltage, men deltog på egen måde. Eleverne gav sig hen i dybe samtaler med deres makker. De var utrolig koncentrerede og sad og tænkte meget over de visuelle opgaver, der blev oplæst. Eleverne var under alle tre lektioner positive, reflekterede og var åbne overfor at dele i forum.

Elevudtalelser

"Jeg havde en dejlig dag. Jeg lærte, at meditation kunne hjælpe mig, når jeg har det dårligt fysisk og psykisk, og at dette kunne skabe ro for mig."

"Det var rart at sidde i et mindre forum, hvor man kunne snakke om de ting, der ellers kan være svære at tale om. Vi lærte hinanden bedre at kende og også os selv. Jeg fik personligt meget ud af oplevelsen, og det var rart at være i."

"Det var rigtig hyggeligt, og man lærte meget om sig selv. Der var en fed stemning, og man følte, at man kunne være sig selv indenfor de fire vægge. Vi fik nogle spørgsmål, som kunne være lidt svære at svare på, men når man sad og tænkte over dem, fandt man lidt bedre ud af, "Hvem er jeg", og det har været godt for mig efterfølgende."

"I starten var det grænseoverskridende, fordi det var småt, men det var fedt. Da vi kom i gang, var det slet ikke grænseoverskridende, og det var en vildt fed oplevelse, som jeg kan bruge til noget efterfølgende."

Undervisnings- og trivselsforløb

Fag tema/Hold: AGU og Omsorg & Sundhed	Tema for forløbet: Selvværd og Mindfulness	
Fag der undervises med: Omsorg & Sundhed	Varighed af forløbet: Løbende brug i hverdagen	
Mål med forløbet:	Målet er at forbedre unges selvværd og give dem redskaber til at hvile mere i sig selv og i nuet, så de kan kommunikere professionelt og reflektere over egen praksis. Derudover er målet at hjælpe dem med at skabe mere koncentration i undervisningen.	
Kort beskrivelse af forløbet:	"Selvværd/Coaching" er et forløb med fokus på selvværd og mindfulness under temaet "JEG ER MIG". Det henvender sig til en mindre gruppe på ti piger og har til formål at styrke elevernes evne til at hvile i sig selv, kommunikere professionelt og fastholde koncentrationen i undervisningen. Gennem øvelser, refleksion og daglig praksis arbejder eleverne med egne mål, værdier og følelser. Forløbet bygger på spørgsmål som: Hvordan vil jeg være? Hvad vil jeg opnå? Hvordan håndterer jeg udfordringer? Indholdet understøtter faglige mål som empati, nærvær og refleksion over egen praksis og gennemføres i samarbejde med Chrono Coach ApS som en del af indsatsen for at integrere trivsel og mental sundhed i undervisningen og hverdagen.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Eleverne introduceres til mindfulness med fokus på at mindske stress, forbedre koncentration og skabe mere energi, glæde og ro i hverdagen. Der arbejdes med at øge medfølelse – både for sig selv og andre – samt styrke selvværd og selvaccept.	

	Eleverne undersøger, hvordan værdier former deres liv og valg. De reflekterer over, om de lever efter egne eller andres værdier – og hvordan det påvirker selvværdet. Målet er at støtte dem i at identificere og handle ud fra deres egne værdier.
Undervisningsaktiviteter	Temadag: Fælles temadag for de deltagende elever med Chrono Coach ApS. Her arbejdes der med selvværd, mindfulness og refleksion over temaet <i>JEG ER MIG</i>. Øvelserne giver redskaber til at skabe ro, styrke selvværdet og forbedre koncentrationen. Undervejs registreres elevernes tanker, følelser, værdier m.m. i en personlig logbog. Morgenrutiner: Eleverne vælger følelseskort og reflekterer over deres dagsform. De sætter en intention for dagen og overvejer, hvordan de vil håndtere udfordringer. Rutinen skaber ro og forbereder eleverne mentalt til undervisningen. Mindfulness-sessioner: Korte sessioner med åndedrætsøvelser, musik og refleksions-spørgsmål guider eleverne til ro og fokus. Øvelserne tager udgangspunkt i <i>JEG ER MIG</i>-temaet. Formålet er at skabe øget nærvær og trivsel i hverdagen og undervisningen.
Materialer	Egen logbog og post it.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisningen tilrettelægges indledningsvis for de elever, der frivilligt tilvælger forløbet. Disse elever kan efterfølgende fungere som ambassadører og være med til at udbrede kendskabet til forløbets indhold og værdi.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt samarbejde med Chrono Coach ApS (Amtsmandsvej 2 4300 Holbæk, Tlf.: 20881123).

Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Når eleven har redskaber til at arbejde med sine egne styrker og svagheder, kan det give stærkere kompetencer indenfor disse områder i fagbilaget: – At udvise empati og nærvær i den professionelle kontakt – At situationsbestemme og målrette kommunikationen – At reflektere over egen praksis – At hvile i sig selv og de opgaver vi skal løse
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Eleverne skal skrive logbog med refleksioner, personlige redskaber og tanker, der kan danne grundlag for videre arbejde.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen evalueres efter forløbet og underviserne laver løbende observationer.

De fysiske rammer

Trivselsindsats

Indsatserne "De fysiske rammer" fokuserer på at forbedre skolernes faciliteter med det mål at fremme fællesskab og interaktion blandt eleverne på tværs af hold, samt fysiske aktiviteter på tværs af skolerne. Elevernes ønsker inddrages gennem elevrådet og workshops. På FGU Nordvestsjælland, har indsatserne resulteret i forskellige tiltag som loungeområder, bordtennisborde og sociale aktiviteter, hvilket har øget elevernes sociale engagement, fremmet nye relationer og styrket trivslen på tværs af skolernes hold.



Titel: De fysiske rammer

Indsatserne "De fysiske rammer" omfatter forbedringer af de fysiske rammer på FGU Nordvest-sjællands tre afdelinger Svebølle, Fårevejle og Holbæk. Indsatserne har til hensigt at skabe mere fællesskab og involvering på tværs af hold og elever. Ønsker til de fysiske rammer er blevet inddraget fra eleverne gennem elevrådene, elevrepræsentanter og workshops. Derudover har Modstrøm også været en aktiv del af processen ved at stå til rådighed med sparring og støtte. Modstrøm er Foreningen for FGU-elever og unge omkring FGU. Fokus har været på at skabe mødesteder, hvor eleverne kan interagere på tværs af hold og styrke sociale relationer. Initiativerne inkluderer forbedringer af fællesområder, samt aktiviteter som bordtennisturneringer og fodboldturneringer, der engagerer eleverne på tværs.

Implementering og erfaringer/effekt

De enkelte afdelinger har iværksat forskellige tiltag for at forbedre de fysiske rammer med henblik på at fremme fællesskabet og trivslen blandt eleverne. Effekten af indsatserne kan ses i flere positive resultater. Samlet set har indsatserne ført til øget socialt engagement, flere interaktioner mellem eleverne på tværs af holdene og en generel forbedring af trivslen på skolerne.

Svebølle

Svebølle har implementeret en række forbedringer baseret på elevrådets og holdenes input og ønsker. Der har været personalemøder før og efter elevrådsmøder for at sikre, at alle elevers stemmer er blevet hørt. De fysiske forbedringer inkluderer en lille udendørs fodboldbane, fodboldmål, Volleyballbane, arkadespil, bordtennisbord, airhockey og bowcombat. Derudover er et skur til cykler og læ i samarbejde med BBA-elever efter ønske under opbygning.

"Det har været en stor gave at få ekstra midler til at understøtte aktiviteter i de fysiske rammer på skolerne. Der er blevet indkøbt ting, som vi ellers ikke vil have haft råd til. Alle indkøb er drøftet og besluttet med elevrådet. Der har været fokus på at indkøbe ting, der kan understøtte fysiske samværsaktiviteter. Dels til at give flere muligheder i elevpauserne, men også til at understøtte flere muligheder til fysiske aktiviteter til vores fælles fredagscafeer eller hvis et hold selv vil lave en fysik fællesskabsaktivitet sammen.

I Svebølle er vi bl.a. ved at bygge en volleyballbane, og så er der indkøbt både inden- og udendørs bordtennis, panna boldbane, fodboldmål, bowcombat, discgolf, digitale spillemaskiner og udstyr til f.eks. badminton, hockey etc."

- Skoleleder, Jimmi Jensen, FGU Svebølle

De nye faciliteter anvendes aktivt bl.a. ved fredagscaféer og aktiviteter som bordtennisturneringer og fodboldturneringer bliver arrangeret på tværs af hold.

Fårevejle

Fårevejle har fokuseret på at skabe et fællesskab på tværs af hold, hvilket var et ønske, der blev fremhævet af elevrådets repræsentanter. Underviserne har derfor talt med deres elever om ønsker og vejlederne har afholdt workshops på alle holdene, hvor eleverne har givet deres input til, hvad der skulle forbedres for at øge deres motivation for at komme i skole. Resultatet af indsatserne er blandt andet loungeområder, brætpilscaféer og spil, bordfodbold, bordtennisbord, til-lidsbod, fodboldmål, hyggekrege, gruppearbejdspladser, padeludstyr, åbent klædeskab og ombygning af Agoraen (Skolens kantine og fællesrum) som et samlingspunkt.

"I Fårevejle har det været en gave at få tilført midler med afsæt i elevernes ønsker både i elevrådet men også i workshops med den samlede elevgruppe. Fælles for alle anskaffelser har været ønsket om at skabe rum, hvor fællesskab og trivsel er i højsæde.

Noget af det første var ændringen af vores pædagogiske måltid, hvor vi ud fra elevudsagn ændrede i rammer og udvidelsen af "morgenmadsbuffeen". Det medførte markant flere elever til fællesspisningen.

Vi har med elevrådet som drivende kraft fået malet og ommøbleret vores fællesrum "Agoraen", så der er mulighed for aktiviteter i pauser med bl.a. lounge-hjørne, brætspil og rumdeling, så der skabes hyggelige hjørner. Derudover er lokalet blevet malet i rolige farver, der er sat ny belysning op og en ny scene, som falder ind i det nye look. Eleverne synes nu, at det er et rart lokale og ikke så "institutions-agtigt". Nu sidder der altid elever i Agoraen.

Også vores valgfag har fået tilført fysiske elementer f.eks. fitness-udstyr til motionsrummet, udendørs fodboldmål, atriumgård med kæmpe-skakbræt, bolde og bordtennisbat - alt sammen med til at inspirere til fælles aktiviteter."

- Skoleleder, Birthe Slott Nielsen, FGU Fårevejle

I Fårevejle bliver loungeområderne i høj grad anvendt af eleverne. De nye faciliteter har skabt en markant ændring i elevernes adfærd, da flere elever nu tør bevæge sig mere frit mellem holdene, hvilket skaber nye relationer.

Holbæk

Holbæk har arbejdet med elevdemokratiet for at sikre bred deltagelse i beslutningstagning. Foreningen Modstrøm har i den forbindelse understøttet processen. Fokus har været på bordtennisborde og bordfodboldborde, som giver eleverne mulighed for at mødes på tværs af deres hold og skabe fællesskab.

"Vores nye sofagrube i stueetagen er meget populær og velbesøgt. Eleverne glæder sig også meget til, at vores kommende træterrasse kan indtages. Derudover er vores mulighed for at komme i hallen og lave idræt med til at skabe stor trivsel."

- Skoleleder, Gitte Vind, FGU Holbæk

Holbæk har også oplevet en positiv effekt, hvor bordtennisborde og bordfodboldborde bliver flittigt brugt af eleverne, hvilket fremmer interaktion og fællesskab på tværs af holdene.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: Alle hold	Tema for forløbet: De fysiske rammer	
Fag der undervises med:	Varighed af forløbet: Afhænger af indsatsen	
Mål med forløbet:	Målet er at skabe rammer, der fremmer fællesskab på tværs af holdene og fremme social trivsel på skolerne.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Indsatserne har fokus på at forbedre skolernes faciliteter for at fremme fællesskab og trivsel blandt eleverne. Eleverne er med til at give input til ønsker, der kan styrke deres sociale relationer på tværs af holdene.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Eleverne skal lære at interagere på tværs med nye mennesker og indgå i nye fællesskaber og dermed skabe relationer på tværs af hold og skoler.	

Undervisningsaktiviteter	– Workshops om idéudvikling – Elevrådsmøder – Udførelse af forbedringer
Materialer	Fysiske forbedringer.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	De fleste fysiske aktiviteter er styret og båret af undervisere og ledelse med inddragelse af elevernes ønsker og behov.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Skolerne har samarbejdet med Foreningen Modstrøm, som har været til stede med sparring og støtte.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen.
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Sommeren 2025

OM Bedre Mental Trivsel

Mental trivsel er lav blandt unge, som henvises til Forberedende Grunduddannelse (FGU). Målet er at udvikle, afprøve og sprede et trivselskoncept på FGU-skoler, som skal understøtte organisationen, holdene og den enkelte elev. I gennemgribende trivselsindsatser øges unges deltagelse i positive fællesskaber, deres positive selvopfattelse og tro på egne evner til at håndtere livets udfordringer.

Projektet har kørt i perioden april 2023 – december 2025.

Nordea-fonden og Egmont Fondens støtte er blevet benyttet til at udvikle lærer-initierede indsatser for mental trivsel, til elev-indsatser, til inspirationskatalog, til spredningskonference og til følgeforskning. Bedre mental trivselsprojektet er derudover et samarbejde med Region Sjælland, Ventilen, PsykInfo, CeFu og Modstrøm.

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

EGMONT
Fonden



Gør ungdommen
mindre ensom



cefu

Center for
Ungdomsforskning



MODSTRØM 

