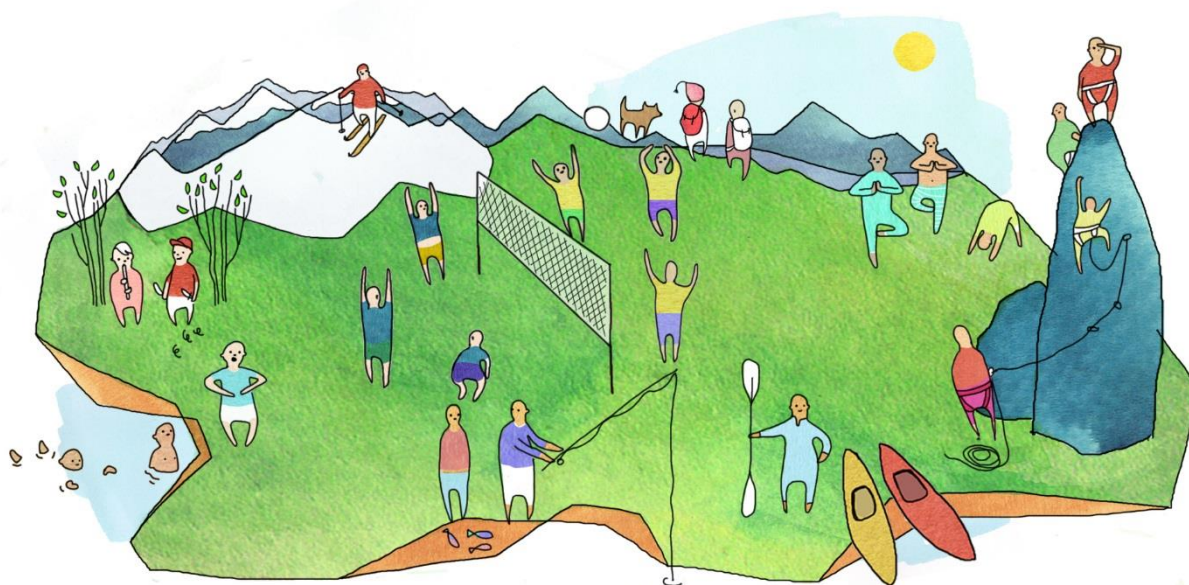


# Kursprogram

## For valgfaget «Innsats for andre» i ungdomsskolen

Frivillighet i Møre og Romsdal



Utviklet av «Aktiv fritid for alle»



Støttet av:



Møre og Romsdal fylkeskommune



Møre og Romsdal

# Kompetanseheving i valgfaget «Innsats for andre» i ungdomsskolen

Vi ønsker å tilby ett årshjul for valgfaget «innsats for andre», der innholdet gir en innføring i frivillig innsats i Møre og Romsdal. Hva er frivillighet og hvordan kan jeg som ungdom være frivillig i mitt nærmiljø?

## Mål:

Ungdom får allsidig kunnskap om frivillighet, frivillighetens verdi for samfunnet og muligheter, gjennom valgfaget «Innsats for andre». Tilby kursmoduler og forslag på valgmuligheter for praksis.

Forslag på årshjul er i tråd med læreplan for valgfaget «innsats for andre»:

### **Planlegging**

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- kjenne til forutsetninger som ligger til grunn for frivillig arbeid
- kartlegge behov for frivillig arbeid i lokalmiljøet i samarbeid med relevante aktører
- planlegge praktiske tiltak som medfører sosial verdiskaping for valgt målgruppe

### **Praktisk arbeid**

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre planlagte tiltak
- følge etiske retningslinjer og tilpasse kommunikasjon og samhandling til valgt målgruppe
- presentere og vurdere det frivillige arbeidet ut fra erfaringer og samhandling med målgruppen og relevante aktører

(<http://www.udir.no/kl06/IFA1-01>)

## Målgruppe:

Elever og lærere i valgfaget «Innsats for andre» i Møre og Romsdal

Kontaktperson: Siri Ask Fredriksen, Plan og utviklingsleder Møre og Romsdal idrettskrets

[SiriAsk.Fredriksen@idrettsforbundet.no](mailto:SiriAsk.Fredriksen@idrettsforbundet.no)

## Tips til gjennomføring:

- Kursprogrammet kan brukes i en helhet for å planlegge ett undervisningsår, deler av kursprogrammet kan også benyttes enkeltstående.
- Avklar forventninger i klassen.
- Kartlegg sammen med elevene; muligheter for å være frivillig som ungdom, i nærmiljøet, i din kommune. Undersøk i aktuell kommune og nærmiljø, hvem kan inviteres inn til å være en aktuell praksisplass for ungdom. Ungdommene kan delta en gang eller flere, gå på kurs etc.
- Undersøk mulighet for kurs, både i undervisningen og på fritiden. Ta kontakt med organisasjonene.
- Årshjulet inneholder ett nytt tema for hver mnd. Dette kan forskyves etter lokal tilpasning. ER det en stor eller liten kommune, hva finnes av muligheter i kommunen, er viktig å kartlegge.
- Tips til filmer som kan vises:
- <https://www.facebook.com/frivillig.no/videos/342985419836801/>
- <http://www.allemed.no/filmer/>

## Informasjon om årshjulet

August	❖ Aktiv fritid for alle, kurs frivillighet og dugnad –idrett og friluftsliv	Elevene får en innføring i begreper som frivillighet og dugnad. Dette kurset er det greit å starte med. Grunnleggende informasjon om frivillighet og dugnad i idrett og friluftsliv, med overføringsverdi til annen fritidsaktiviteter/frivillighet <b>Kontaktperson: Ellen Hammer, rådgiver folkehelse og fysisk aktivitet,</b> <a href="mailto:Ellen.hammer@idrettsforbundet.no">Ellen.hammer@idrettsforbundet.no</a>
September	❖ Nasjonalforeningen for folkehelsen, eget program for demensaksjon	Elevene blir kjent med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Nasjonalforeningen for folkehelsen har ett fullstendig ferdig undervisningsopplegg som dere finner her: <a href="https://nasjonalforeningen.no/tilbud/tilbud-til-skoler/innsats-for-andre/">https://nasjonalforeningen.no/tilbud/tilbud-til-skoler/innsats-for-andre/</a> Dette er de fem temaene: <ul style="list-style-type: none"><li>• Om frivillighet</li><li>• Om sykdommen demens</li><li>• Planlegging av Demensaksjonen</li><li>• Aksjonsuke</li><li>• Evaluering og presentasjon</li></ul>
Oktober	❖ Aktivitetsvennkurs	Elevene blir kjent med Aktivitetsvennordningen. En aktivitetsvenn er en frivillig som kobles sammen med en person med demens, med bakgrunn i felles interesser. Nasjonalforeningen for folkehelsen eier ordningen, som

		<p>finnes i over 220 kommuner i Norge. Her finner du kontaktpersoner for ordningen i Møre og Romsdal: <a href="https://nasjonalforeningen.no/tilbud/aktivitetsvenn-for-personer-med-demens/kontaktinformasjon-arbeidsgrupper-aktivitetsvenn/">https://nasjonalforeningen.no/tilbud/aktivitetsvenn-for-personer-med-demens/kontaktinformasjon-arbeidsgrupper-aktivitetsvenn/</a></p> <p>Ta kontakt og undersøk mulighet for kurs i din kommune.</p> <p><b>Kontaktperson ved fylkeskontoret i Nasjonalforeningen for folkehelsen Møre og Romsdal: Else Marie Gulseth, daglig leder.</b> <a href="mailto:Else.marie.gulseth@nasjonalforeningen.no">Else.marie.gulseth@nasjonalforeningen.no</a></p>
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fritidsvennkurs</li>   <li>❖ Frivilligsentralens rolle- den lokale forteller</li>   <li>❖ Frivillighet Norge, samarbeid mellom kommune og frivilligheten</li> </ul>	<p>Kjør fritidsvennkurs for elevene. En fritidsvenn er en frivillig som ønsker å gjøre en innsats for en person eller gruppe som har behov for en fritidsvenn til å komme til en fritidsaktivitet, føres inn i en fritidsaktivitet eller å være sammen i en fritidsaktivitet. Kurset kan kjøres for klassen, ferdig utviklet kursprogram med PP kan benyttes. For å få verktøyene tilsendt, ta kontakt med Ellen Catrine Hammer.</p> <p><b>Kontaktperson: Ellen Hammer, rådgiver folkehelse og fysisk aktivitet,</b> <a href="mailto:Ellen.hammer@idrettsforbundet.no">Ellen.hammer@idrettsforbundet.no</a></p> <p>Elevene blir kjent med frivilligsentralenes rolle. Undersøk om din kommune har frivilligsentral, ta kontakt og inviter dem inn i klasserommet: <a href="https://frivilligsentral.no/register?Fylke=15">https://frivilligsentral.no/register?Fylke=15</a></p> <p>Flere skoler har allerede god kontakt med sin frivilligsentral. De vet hva som rører seg i nærmiljøet og kan formidle hva som finnes av muligheter for ungdom.</p> <p><i>«Frivillighet Norge er et samarbeidsforum for frivillige organisasjoner i Norge. Vi arbeider for en helhetlig frivillighetspolitikk for å sikre vekst og utvikling i frivilligheten, som er en hjørnestein i norsk kultur og samfunnsliv. Frivilligheten er mangfoldig og politikken må derfor ha et spekter av ulike grep for å gi alle deler av frivillig sektor bedre rammevilkår.»</i> <a href="https://www.frivillighetnorge.no/no/om_oss/">https://www.frivillighetnorge.no/no/om_oss/</a></p> <p>Dere finner mye kunnskap om frivillighet på deres hjemmeside. Bli kjent med <a href="http://Frivillig.no">Frivillig.no</a>, Frivillig.no ble startet av Frivillighet Norge i desember 2015. Målet er å gjøre det enklere for folk å bli frivillig og enklere for organisasjoner å finne frivillige. <a href="https://frivillig.no/">https://frivillig.no/</a></p>
Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ FN internasjonale feiring av frivillige, 5.desember, ivaretagelse av frivillige</li> </ul>	<p>5.desember – dagen markeres for alle dem som gjør en frivillig innsats i lokalsamfunn verden over. FNs dag for frivillig arbeid ble opprettet i 1985 gjennom resolusjon A/RES/40/212. Dagen skal vise fram den viktige innsatsen frivillige bidrar med hver dag gjennom individuell innsats,</p>

<p>Januar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Sunnmøre Friluftsråd, Forum for natur og friluftsliv – muligheter for ungdom</li> </ul>	<p>initiativer i lokalsamfunnet og frivillige organisasjoner for å stimulere til enda mer frivillig aktivitet.</p> <p>Kan elevene lage en frivilligfest for noen frivillige i sitt nærmiljø? Samarbeid med deres lokale frivilligsentral eller en organisasjon/lag/klubb.</p> <p>Bli kjent med friluftsrådet og forum for natur og friluftsliv. FNF Møre og Romsdal er paraplyorganisasjon for bl.a. friluftsrådene, speider, 4H, turistforeningene, jeger og fisk.</p> <p><b>Kontaktpersoner:</b>  <b>Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Ola Fremo, daglig leder</b>  <a href="mailto:ola.fremo@friluftstraad.no">ola.fremo@friluftstraad.no</a>  <b>Sunnmøre friluftsråd, May Britt Haukås, daglig leder</b>  <a href="mailto:May@friluftstraadet.no">May@friluftstraadet.no</a></p>
<p>Februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Den Norske Turistforening i Møre og Romsdal, muligheter for ungdom</li> </ul>	<p>Elevene blir kjent med Den Norske Turistforening, undersøk om det finnes lokallag i deres kommune, inviter dem inn i klasserommet og undersøk muligheter for å delta som frivillig og kursmuligheter.</p> <p><b>Kontaktperson DNT Romsdal:</b>  <b>Maria Holo Leikarnes, daglig leder</b>  <a href="mailto:Maria.holo.leikarnes@dnt.no">Maria.holo.leikarnes@dnt.no</a></p>
<p>Mars</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Møre og Romsdal idrettskrets, muligheter for ungdom, aktivitetslederkurs f.eks.</li> </ul>	<p>Bli kjent med idretten i din kommune, hvilke idrettslag er aktive, inviter idrettslag inn i klasserommet og undersøk muligheter for å delta som frivillig og kursmuligheter.</p> <p><b>Kontaktperson Møre og Romsdal idrettskrets:</b>  <b>Roar Lervik, Organisasjonssjef</b>  <a href="mailto:Roar.lervik@idrettsforbundet.no">Roar.lervik@idrettsforbundet.no</a></p>
<p>April</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Møre og Romsdal skikrets, muligheter for ungdom</li> </ul>	<p>Er det skimiljø i din kommune, inviter skigrupper inn i klasserommet, hva gjør de på og hva kan ungdom bidra med.</p> <p><b>Kontaktperson: Stig Aambø, leder Møre og Romsdal skikrets,</b>  <a href="mailto:stig.aambo@skiforbundet.no">stig.aambo@skiforbundet.no</a></p>

Mai	❖ Røde kors i Møre og Romsdal, muligheter for ungdom	<p>Elevene får en innføring i hva Røde Kors er, hvilke området er de aktive på i Møre og Romsdal og i din kommune. Hvilke tilbud finnes for ungdom.</p> <p><b>Kontaktperson: Tore Nedregård, leder Røde Kors Møre og Romsdal,</b>  <a href="mailto:tore.nedregard@redcross.no">tore.nedregard@redcross.no</a></p>
Juni	❖ <b>Oppsummering</b>	<p>Oppfordre gjerne elevene til å ta bilder/film gjennom alle temaene i årshjulet og presenter for hverandre. Inviter gjerne gjester som elevene har samarbeidet med gjennom året.</p>