

MiLife

Skoleåret 24/25

“

Jeg har lært mig selv bedre at kende, hvad mine værdier er, og jeg tager det med mig, når jeg skal tilbage i skolen.

MILIFE DELTAGER

Ung
Ringsted

MiLife - Kend dig selv

MiLife er et særligt tilbud til unge i 7.-9. klasse fra Ringsted Kommunes folkeskoler. I MiLife sætter vi fokus på trivsel og personlige og sociale kompetencer. Udgangspunktet i MiLife er fællesskaber, da fællesskabet betragtes som nøglen til at lykkes fagligt, personligt og socialt. Centrale elementer er motivation, støtte og positive forventninger.

Sammen med skolerne sammensætter MiLife-teamet et hold på 14 unge, som over 18 dage fordelt på seks uger, lærer sig selv og hinanden at kende. Eleverne kan indstilles på baggrund af et socialt eller fagligt fokus (læs mere på s. 3 og 4). Det tilstræbes at fordele pladserne mellem skolerne således: 3 til Vigersted, 4 til Byskov og 7 til Campus.

Alle seks uger er den unge i MiLife på UngRingsted (Korsevænget 16) fra kl. 9-15, tre dage om ugen og på egen skole to dage om ugen. På hvert forløb mødes vi også to aftener, hvor vi besøger fritidsundervisningen sammen og bliver klogere på, hvilke muligheder der er for fællesskaber og læring for vores unge. I slutningen af eller efter MiLife-forløbet, følger et "efterværn", hvor det er muligt for klasse-/kontaktlæreren at booke en 2 timers MiLife-workshop til klassen. Klassen får således et indblik i, hvad deres klassekammerat har været afsted på, arbejdet med og lært. I ugerne efter forløbet afholdes et overleveringsmøde med hver ung, skole og forældre.

Forarbejde

Vi besøger årgangsteammøderne, hvor elevnavne og kort beskrivelse nedfældes på elevlisten. Derefter holddannelse.

1 >>

Holdopstart

Alle seks uger er den unge i MiLife på UngRingsted (Korsevænget 16) tre dage om ugen og på egen skole to dage om ugen.

2 >>

Efterværn

En 1-1,5 times klasseworkshop kan bookes i 4. og 5. uge under forløbet eller ugen efter forløbet, hvor også overleveringsmødet finder sted.

3 >>

For hvem?

MiLife er for unge, der siger JA til at arbejde med sig selv. Måske føler den unge sig usikker på sig selv, føler sig uden for fællesskabet, ønsker at få værktøjer til at styrke den indre motivation eller har mistet drivkraften ift. egen udvikling.





✓ Elevens rolle

- Siger ja til at arbejde med sig selv og er motiveret for deltagelse på et MiLife-forløb.
- Deltager aktivt i undervisningen, aktiviteterne og fællesskabet.
- Er motiveret for at udfordre sig selv og sin komfortzone samt åben for nye ting.
- Er indforstået med at vi spiser frokost samlet, uden mobiler og tør at smage på maden.
- Udarbejder sammen med MiLife-underviser en individuel handleplan med mål og delmål, inden opstart på MiLife.
- Klar på fede oplevelser ud af huset og et nyt fællesskab.
- Udfylder logbog hver dag under MiLife.
- Accepterer mobilfri undervisning hver dag.
- Deltager efter aftale to aftener, under forløbet, på UngRingsted.
- Deltager på overleveringsmødet.
- Er indforstået med, at dokumentation i form af billeder og videoer, til internt brug, bruges til at dokumentere udviklingen.
- Besvarer spørgeskema før og efter forløbet.

✓ Forældrenes rolle

- Deltager aktivt før, under og efter forløbet, ved at holde sig opdateret og svarer på Aula, samtaler med sit barn om deres MiLife-oplevelser/læring dagligt, deltager på besøgsdage og møder samt hjælper sit barn med at arrangere "hænge-ud-aftaler" med andre deltagere fra MiLife-holdet.
- Har ansvar for, at deres barn møder i skole og på UngRingsted, på de rigtige dage, samt får lavet de MiLife-lektier, der måtte komme løbende og pakket skoletasken til lektionen.
- Giver både skole og UngRingsted besked ved sygefravær / andre aftaler.
- Deltager på overleveringsmødet.
- Er indforstået med, at dokumentation i form af billeder og videoer, til internt brug, bruges til at dokumentere udviklingen.
- Besvarer spørgeskema før og efter forløbet.

MiLife-hold 24/25

- | | |
|---|-----------------------------|
| Hold 1: uge 36-41, 2024 (for 8.-9. kl.) | - Rekruttering uge 23 og 33 |
| Hold 2: uge 45-50, 2024 (for 7. kl.) | - Rekruttering uge 40 |
| Hold 3: uge 4-10, 2025 (for 7.-9. kl.) | - Rekruttering uge 49 |
| Hold 4: uge 14-20, 2025 (for 7.-9. kl.) | - Rekruttering uge 10 |

Læs mere på www.UngRingsted.dk

Hvorfor vælge MiLife?

MiLife er med til at løfte unge personligt, socialt og fagligt. MiLife guider unge gennem fællesskaber, giver unge troen på egne evner og bevidsthed om eget ståsted. Et MiLife-forløb hjælper unge med at finde vej i eget liv og giver en erfaring af tilhør og succesoplevelser. Kort sagt lærer den unge at stå stærkere i den krop de skal møde verden med.

Undervisningen bærer præg af kreativ tænkning, højt aktivitetsniveau, positive forventninger, involvering, succesoplevelser, fællesskab og støtte, personlige mål/handleplaner, samarbejdsøvelser, ture og oplevelser i og udenfor huset samt tæt forældrekontakt.

Indholdet gennem forløbet er mangeartet, men tager udgangspunkt i følgende temaer/emner:

(Som lærer kan du med fordel sætte hak ved det/de områder, som din elev skal styrkes inden for, da det kan hjælpe eleven under jeres MiLife-samtale, at få overblikket over hvad han/hun med fordel kan øve sig mere på/lære mere om).

Værdier, styrker og vaner

Hvad er en værdi? Hvilke værdier er vigtige for mig? Hvordan kan jeg spotte værdier gennem handling? Hvad er en styrke? Hvilke styrker synes jeg selv, at jeg har? Hvilke styrker har andre på holdet lagt mærke til at jeg har? Hvordan kan jeg spotte styrker i andre? Hvilke gode og dårlige vaner/handlemønstre har jeg? Hvad skal der til for at ændre en vane/et handlemønster?

Hjernen, mine intelligenser og motivation

Hvordan fungerer hjernen, og hvordan bruger jeg den bedst? Hvordan tænker og arbejder jeg bedst? Hvilke af de ni intelligenser er mine stærkeste? Hvordan opfatter jeg verdenen, og hvad kan det skyldes? Forskellen på et åbent og lukket mindset samt hvordan jeg kan arbejde/udfordre mit mindset i praksis. Hvordan lærer jeg at udfordre min komfortzone? Hvordan lærer jeg at være vedholdende, også når jeg bliver frustreret/møder udfordringer?

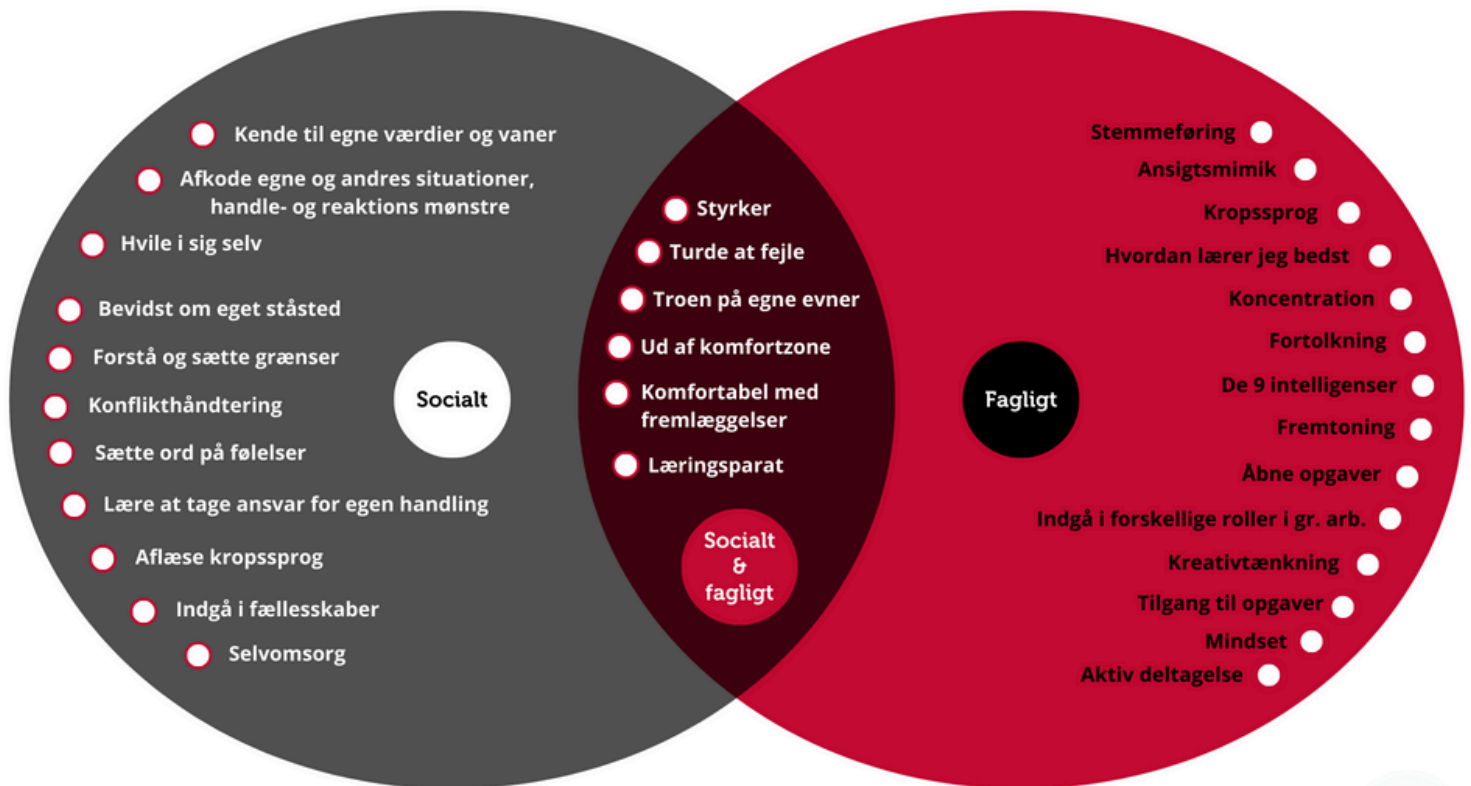
Kropssprog og kommunikation - fremlæggelse

Hvordan kan jeg blive tydeligere i min kommunikation? Hvordan kan jeg sætte ord på mine følelser, så andre ved hvordan jeg har det? Hvordan deler man uden at dele for meget? Hvordan sikrer jeg at mine ord, ansigtsmimik og kropssprog stemmer overens? Hvordan kan jeg aflæse andres kropssprog? Hvordan kan jeg blive mere komfortabel med at fremlægge/sige noget i timeme?

Selvværd

Hvordan kan jeg stole mere på mig selv, mine valg, mine handlinger og min mening? Hvordan kan jeg tænke mere positivt om og være sødere ved mig selv? Hvordan lærer jeg at passe på mig selv og min energi gennem selvomsorg? Hvordan kan jeg tillade mig selv at lave fejl for at lære? Hvordan lærer jeg, at andres mening om mig ikke skal vægtes højere end min egen?

Grafisk overblik - Hvad har eleven brug for at lære?



Hvad siger andre om MiLife?

Lærer:

"Dreng" er nu meget mere aktiv i undervisningen, og han tager meget ansvar. Ifbm. skolens temaugle var han i gruppe med to klassekammerater. Deres produkt var en rap med "dreng" som "for-rapper". Det havde vi slet ikke turde håbe på i starten af 9. klasse.

Forælder:

Min datter er så glad hele tiden, efter hun er begyndt i MiLife, og så har hun fået venner! Som mor kunne jeg ikke prise mig mere lykkelig, og jeg er sikker på, at alle børn og forældre i MiLife har det på samme måde. Det I gør for børn, der har det svært, og som så kommer ud på den anden side pga. det, I gør, ja, det kan ikke måles i penge.

Forælder:

Min datter er simpelthen så glad for, at hun sagde ja til MiLife, selv om hun var i tvivl i starten. Hun tager glad afsted hver dag og kommer glad hjem. Hun er meget mere positiv, end hun plejer.

Lærer:

MiLife har givet os lærere, "elev" og hans forældre nogle redskaber, fordi vi nu kender andre sider af ham. Vi kan nu bedre støtte ham i hans trivsel i skolen ved at bygge videre på de gode erfaringer fra MiLife.

Lærer:

MiLife fungerer bare! Jeg har efterhånden haft flere elever afsted, som har haft så stor glæde af det!

Lærer:

"Pige" går mere til opgaverne i timerne, og hun er blevet markant bedre til at bede om hjælp, når der er en opgave, hun ikke forstår. Hun virker også bare mere glad. Det er ret vildt at se!

Forælder:

Mit barn er mere glad og åben og vil nu gerne snakke med os igen efter en lang periode, hvor hun har været stille og indelukket.

Skole og MiLife, hvordan?

Primært fokus

Under MiLife-forløbet skal elevens fokus være på MiLife. Det aftales individuelt om eleven i perioden fritages for lektier. Det skyldes, at tilvalget af MiLife nødtigt skal afhænge af, om eleven kan jonglere med endnu flere bolde, end hvad eleven normalvis gør. Eleven deltager fortsat aktivt i klassen, de dage eleven ikke er afsted på MiLife.

Nogle kan være bekymret for om eleverne "sækker" bagud med det faglige - det er vi ikke! MiLife hjælper bl.a. med at danne grobund for læring på sigt, så eleven bliver læringsparat. At arbejde med sine personlige- og sociale kompetencer gennem MiLife er en hjælp hertil.

Fravær og faglighed

Eleven vil på MiLife-undervisningsdagene, blive noteret som lovligt fraværende på deres skole. Det er kontaktlærerens ansvar at informere hele lærerteamet om, at eleven noteres som lovligt fraværende, i fraværssystemet, på de rette datoer.

Rekruttering af elever

Step 1

MiLife deltager på årgangsteammøderne ca. 5 uger før. Et ekstra møde kan evt. aftales forud, ved ønske om at få MiLife-konceptet uddybet el. rekrutteringsforløbet forklaret.

Lærerne er klar med elevnavne og beskrivelser og har selv i TEAMS udfyldt online dokumentet, som er delt med MiLife-underviserne.



1



3

MiLife-holdet sammensættes ud fra folkeskolernes elevlister. Eleven, forældrene og kontaktlæreren modtager info og velkomstbrev på Aula. Afd.lederen modtager en mail om egne optagede elever. Ikke optagede elever, som har takket ja, vil også få besked på Aula og forbliver på ventelisten.

Step 3

Step 4

MiLife starter op. Workshops kan fra forløbets start bookes på de udliveredede datoer.

Skriv til Matti på Aula. Oversigt kan sendes til afd.lederen efter aftale.



4

Step 2

Lærerne kontakter elev og hjem og informerer om muligheden for MiLife. Lærerne gør opmærksom på at indstilling ikke er lig med optagelse. Er eleven i tvivl kan en gåtur med MiLife-teamet aftales.

Lærerne har indenfor 1-2 uger fået svar fra hjemmet og noteret svaret i online dokumentet på TEAMS.



2

✓ Lærers rolle

Inden forløbet / Rekruttering

- Inden MiLife-teamet besøger årgangsteam-møderne, har lærerne udfyldt elevlisten, i dokumentet, i TEAMS, som indeholder en kort faglig, personlig og social beskrivelse af hver elev, der ønskes indstillet til forløbet (step 1).
- Lærerne har herefter en samtale med eleven, om eleven er motiveret for deltagelse på et MiLife-forløb samt informeret forældre om muligheden for et MiLife-forløb (step 2).
- Lærerne skriver JA eller NEJ i dokumentet på TEAMS senest 1-2 uger efter årgangsteam-møderne (step 2).
- Læreren afventer om ens indstillede elever optages. Man får besked på Aula (step 3).
- Læreren informerer resten af lærerteamet om den individuelle indgåede lektieaftale i forbindelse med MiLife-forløbet, hvilke dage eleven er afsted til MiLife samt registrerer fravær, som "ekstra ordinært fravær".



Under forløbet

- Læreren samtaler med den unge om MiLife (hvad har vi lavet, og hvad har eleven lært), de dage eleven er i skole.
- Læreren holder sig løbende orienteret på Aula, med UngRingsted og understøtter, at udviklingsmålene i MiLife overføres til skoletiden.
- Læreren booker fælles workshop i klassen, som kan bookes med det samme.

Efter forløbet

- Læreren deltager i overleveringsmødet sammen med elev, forældre og MiLife-teamet.
- Læreren understøtter i samarbejde med teamet, den unges forløb i MiLife og viderefører det til den unges hverdag i klassen, ud fra afholdt overleveringsmøde og workshop i klassen.
- Læreren kan også booke fælles workshop i klassen ugen efter endt MiLife-forløb*.

📞 Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte Matti og Catharina. UngRingsteds MiLife-forløb bygger på det evidens-baserede læringskoncept MiLife. Læs mere på www.milife.dk



Matti

Mathias Matti
mamad@ringsted.dk
24417292



Anne Marie

Anne Marie Simonsen
ansi@ringsted.dk
24465062



Catharina

Catharina Almskou
cafi@ringsted.dk
20878777

“

Jeg har lært,
at jeg kan
være med til at
ændre mit
mindset, og at
jeg selv kan
gøre noget
ved
situationen.

MILIFE DELTAGER

“

Det bedste er
at have fundet
et fællesskab,
hvor man kan
være sig selv.

MILIFE DELTAGER

MiLife-hold 24/25

Hold 1: uge 36-41, 2024 (for 8.-9. kl.) - Rekruttering uge 23 og 33
Hold 2: uge 45-50, 2024 (for 7. kl.) - Rekruttering uge 40
Hold 3: uge 4-10, 2025 (for 7.-9. kl.) - Rekruttering uge 49
Hold 4: uge 14-20, 2025 (for 7.-9. kl.) - Rekruttering uge 10

Læs mere på www.UngRingsted.dk



Kontakt UngRingsted
57 62 76 50
ungdomsskolen@ringsted.dk
Korsevænget 14-16