

Alle forløb kan:

- ✓ Tilpasses efter behov
- ✓ Placeres fleksibelt over hele skoleåret
- ✓ Benyttes i forbindelse med temauger

Det forventes, at der er en lærer til stede under alle forløbene.

For booking eller flere info:

Katrine Ørvad Jensen

Mobil 4191 1701 / koj@jammerbugt.dk



HJERNE DAGE

Bestil et relevant, inspirerende og anderledes undervisningsforløb til din klasse.

- ✓ Gratis for kommunale skoler i Jammerbugt Kommune
- ✓ For elever i 7.-10. klasserne



HJERNE DAGE



JAMMERBUGT
KOMMUNE



Næring til hjernen og stof til eftertanke...

Spændende undervisningsforløb med fokus på alternativ læring, hvor der veksles mellem oplæg, dialog og praktiske øvelser.

■ Demokrati

Ungedemokrati, indflydelse og ansvar.

Forløbet bliver en blanding af debat, humor og en masse faglighed, som kan bidrage til at sætte nogle tanker i gang hos de unge omkring demokrati, indflydelse og ansvar.

Når man nævner ordet demokrati, tænker mange, at det handler om politik, gamle mennesker i grå jakkesæt i København. I virkeligheden er demokrati næsten ALT det vi gør i vores dagligdag. Vi bruger demokrati, når vi vælger hold til idræt, når vi skal aftale, hvor vi skal på hyttetur eller når vi skal have aftensmad derhjemme. Det handler kort sagt, om hvordan vi skaber mulighed for at få større indflydelse på vores liv og fremtid. Og hvem vil ikke gerne lære det?

De unge vil få forskellige spændende indspark til demokrati. Endelig skal de unge i grupper drøfte temarelevante spørgsmål og fremlægge deres synspunkter for de øvrige i plenum. Dette er udgangspunkt for en fælles debat. Vi inviterer kommunalpolitikere og ungerådet i Jammerbugt, som vil deltage, hvis det passer i deres program.

Forløbet kan bl.a. indeholde:

- ✓ Udfordring af de unges holdninger
- ✓ Ungerådet på besøg
- ✓ Rollespil
- ✓ Debat af ungeaktuelle emner - synspunkter tages videre til borgmesteren eller ungerådet
- ✓ Få indblik i vores politik i Jammerbugt, fx skolepolitik
- ✓ Demokratiske elementer fra de unges hverdag, som ikke nødvendigvis handler om politik

Vi anbefaler 2 dage, men forløbet kan tilrettelægges efter skolens behov og ønsker.

■ Sundhed

*"Livet skal leves fuldt ud
Sundhed kommer indefra
Sundhed er sjov"*

Sundhed er mange ting og handler ikke kun om at vælge salat i stedet for kage.

Sundhed handler om at have det godt med sig selv. Derfor vil vi med dette forløb gøre unge mere bevidste om hvad ordet sundhed handler om. De vil få information om, samt mærke på egen krop, hvor få ændringer der skal til for at opnå mere energi, større koncentration og glæde i hverdagen.

Undervisningen varierer mellem teori og fysiske aktiviteter.

Dette forløb skulle gerne give de unge et boost til selv at lave nogle ændringer og dermed få en sundere hverdag.

Forløbet kan bl.a. indeholde:

- ✓ Sund krop - sund hjerne!
- ✓ Spis dig til mere energi
- ✓ Fysiske aktiviteter af forskellig art
- ✓ Sundhed i et fællesskab
- ✓ Sund seksualitet
- ✓ Gode søvnrhythmer giver mere energi
- ✓ Positive tanker og mental sundhed
- ✓ Mountainbike, kano, klatring
- ✓ Ryge-stop

Vi anbefaler 2 dage, men forløbet kan tilrettelægges efter skolens behov og ønsker.

■ Innovation x 2

1 Innovation og entreprenørskab

I dette forløb arbejdes der procesorienteret i mindre grupper.

De unge præsenteres for begreber og konkrete øvelser inden for ideudvikling og branding og arbejder målrettet med produktudvikling. Vi introducerer kreativ tænkning og hvilke muligheder og begrænsninger, der kan opstå på vejen fra ide til produkt. Det vil være muligt at arbejde med kommunikation med henblik på præsentationen af de unges ideer eller produkter. Hele eller dele af forløbet kan foregå i Ungdomsskolens værksted i Brovst, hvor der er rig mulighed for, at de unge kan skabe og forme deres produkter / idéer i eksempelvis træ eller metal.

Vi anbefaler 2 dages varighed, men forløbet kan tilrettes skolens behov og ønsker.

2 Kreativitet - Hvordan tænker jeg kreativt?

Hvad er det, der støtter og hindrer kreativ tænkning?

Alle kan træne og udvikle deres evner i kreativ tænkning. I dette forløb gennemgår vi en række forskellige kreativitetsovelser, som giver inspiration til at tænke nyt. Vi snakker lidt om hjernens opbygning, og hvorfor kreativitetsovelser er vigtige. Dette giver også anledning til en snak om gode og dårlige vaner. Der vil undervejs være mulighed for at tale på klassen eller i små grupper om de unges mod og vilje til at handle på både egne og andres gode ideer.

Vi anbefaler 1 dags varighed, men forløbet kan tilpasses skolens og klassens behov og ønsker.

■ Prøveklar

"Alle har ret til en positiv oplevelse..."

"At kunne fremlægge og mestre en prøve er en vigtig kvalifikation for alle elever i udskolingen".

Igennem dette forløb vil eleverne få redskaber og handlingsstrategier til at kunne mestre en fremlæggelse eller afgangsprøve.

Prøveklar indeholder både konkrete øvelser, elementer og værktøjer til, hvordan man forbereder sig fagligt og personligt. Pakken kan kombineres ud fra, om det er en 7. klasse, der gerne vil høre om det er en 9. klasse, der skal til afgangsprøve. Undervisningen vil være differentieret og aktivitetsbaseret.

Forløbet kan bl.a. indeholde:

- ✓ Vanens magt
- ✓ Mindfulness
- ✓ Tips til at styre nervøsitet
- ✓ Positive tanker
- ✓ Kropssprog
- ✓ Stemmeføring
- ✓ Redskaber til forberedelsesfasen
- ✓ Mål og målsætning
- ✓ Råd og vejledning til at strukturere prøvesituationen
- ✓ Hjernens opbygning

Vi anbefaler 1 dag, men forløbet kan varieres i tid, tilpasses klassen - og skolens behov.

■ Uddannelse og fritidsjob

Et fritidsjob støtter den unges vej til både uddannelse og personlig udvikling.

Til at supplere det timeløse fag "Uddannelse og job", samfundsfag og dansk - tilbyder vi et forløb, som bliver en blanding af individuelt skriftligt arbejde, samarbejdsøvelser og rollespil.

De unge vil få udarbejdet deres egen skabelon til en ansøgning og et CV, vi øver os i at gå til jobsamtaler og finder ideer til fritidsjobs. Desuden kan vi - som oftest i samarbejde med skolens UU-vejleder - arbejde med at øge de unges kendskab til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Desuden vil forløbet have fokus på at styrke de unges selvindsigt og samarbejdssevner.

Forløbet kan bl.a. indeholde:

- ✓ Lav din egen ansøgning og CV
- ✓ Love og regler om fritidsjobs
- ✓ Hvordan afleverer man en (uopfordret) ansøgning?
- ✓ Hvordan går man til jobsamtale?
- ✓ Do and Don't på arbejdspladsen
- ✓ Samarbejde, kommunikation og kropssprog
- ✓ Ungdomsuddannelse - hvad skal jeg vælge?

Vi anbefaler 1 dag, men forløbet kan varieres i tid, tilpasses klassen - og skolens behov.