



# Trivselsprogrammet på ungdomsskolen

## - Informasjon til foresatte

Trivselsprogrammet er Skandinavias største program for aktivitet og inkludering i barne- og ungdomsskolen. Programmet legger til rette for økt aktivitet både i friminuttene og i undervisningen. Aktivitetene i friminuttene blir planlagt og ledet av elever som er valgt som trivselsleder (TL) og/eller sitter i et trivselslederstyre (TL-styre).

**Trivselsprogrammets visjon:**  
«På trivselslederskoler skal barn og ungdom være aktive og inkluderende – med store smil om munnen!»

### Trivselslederne og deres oppgaver

På ungdomsskolen søker elevene om å bli trivselsleder og/eller å sitte i et TL-styre. TL-styret administrerer Trivselsprogrammet på skolen. Alle som ønsker å bli trivselsledere må være mobbefrie, vennlige og respektfulle. Det er kontaktlærer og trivselslederansvarlige (TL-ansvarlige) som avgjør hvem som blir årets trivselsledere. Trivselslederne velges for ett år av gangen, men det er mulig å få vervet flere ganger.

Hovedoppgavene til trivselslederne er å bidra til økt aktivitet, bedre samhold og et tryggere skolemiljø. De har også et særskilt ansvar for å inkludere elever som går alene. Trivselslederne deltar på jevnlig møter sammen med TL-ansvarlige og et eventuelt TL-styre. Alle trivselsledere får opplæring på aktivitetskurs i regi av Trivselsprogrammet.

Her gjennomgår vi mange ulike aktiviteter, og de får opplæring i å kunne avholde konkurranser og turneringer. Trivselslederne lærer hvordan de skal opptre som ledere, hva som er viktig for en god trivselsleder og om viktige verdier som inkludering, vennlighet og respekt.

### Motivasjon av trivselsledere

Alle trivselsledere får hvert sitt kulturkort. Kortet gir enten gratis adgang til eller reduserte priser på ulike kulturelle tilbud, som f.eks. bowling, skisentre, fotball-, ishockey- og håndballkamper. Se tilbudene på [trivselsleder.no](http://trivselsleder.no).

Skolen arrangerer "Takk for innsatsen" og trivselslederne får attest etter endt periode. Denne kan de bruke for eksempel i forbindelse med jobbsøking.

### Aktivitet i skolehverdagen

I skolen risikerer barn og unge å sitte stille i over 90 prosent av undervisningstiden. Av dagens 15-åringer er det kun 43 prosent av jentene og 58 prosent av guttene som tilfredsstillende anbefalingene fra Helsedirektoratet om 60 minutter daglig fysisk aktivitet.

Forskning viser at fysisk aktivitet har svært positive effekter på læring og læringsmiljø, og på akademiske resultater, spesielt matematikk, lesing og skrijving. En annen viktig fordel med fysisk aktivitet er at det motvirker depresjon, angst og atferdsproblemer.

Hele 80 prosent av ungdom mellom 13 og 18 år sier at de føler seg ensomme fra tid til annen. Trivselsprogrammet arbeider for å bidra til at færre elever føler seg ensomme og at det blir flere aktive, trygge, selvstendige og sosiale ungdommer i skolegården. Lystbetont fysisk aktivitet i ungdomsårene legger dessuten grunnlaget for livslang bevegelsesglede!

Mer informasjon om Trivselsprogrammet finner du på [www.trivselsleder.no](http://www.trivselsleder.no).

Vennlig hilsen  
Trivselsprogrammet

