

# Aktivitetsoversikt

## MOTs program Robust ungdom 12–16

---

MOT-øktens navn	Lengde	Tidspunkt	Mål
<b>1 Vis MOT</b>	<b>150 min.</b>	<b>8. klasse</b> Anbefalt innen 1 uke etter skolestart	<b>Styrke bevissthet og mot til å leve, bry seg og si nei</b>
<b>2 Forventninger</b>	<b>150 min.</b>	Anbefalt innen 2 uker etter skolestart	<b>Bygge kultur gjennom tydelige forventninger</b>
<b>3 Fokus</b>	<b>150 min.</b>	Anbefalt innen 3 uker etter skolestart	<b>Styrke bevissthet til å forsterke det gode i seg selv og andre</b>
<b>4 Dialog</b>	<b>120 min.</b>	Anbefalt innen 5 uker etter skolestart	<b>Styrke bevissthet på viktigheten av god kommunikasjon</b>
<b>5 Egenstyrke</b>	<b>120 min.</b>	Anbefalt innen 7 uker etter skolestart	<b>Styrke mot til å være seg selv og finne det positive i utfordringer</b>
<b>6 Verdifull</b>	<b>150 min.</b>	Mars–april	<b>Styrke bevissthet til å ha bakgrunnsforståelse og skape godfølelse hos andre</b>
<b>7 Valg</b>	<b>150 min.</b>	<b>9. klasse:</b> Innen 4 uker etter skolestart	<b>Styrke bevissthet og mot til å tørre å gå sin egen vei</b>
<b>8 Drømmer</b>	<b>120 min.</b>	Desember	<b>Inspirere til å finne sin drøm og sin lidenskap</b>
<b>9 Forbilder</b>	<b>120 min.</b>	Mars–mai	<b>Styrke bevissthet til å være en rollemodell med positive holdninger og gode verdier</b>
<b>10 Trygghet</b>	<b>120 min.</b>	<b>10. klasse:</b> August–oktober	<b>Finne trygghet i seg selv og relasjoner, ved å bli kjent med seg selv og sine verdier</b>
<b>11 Verdibevissthet</b>	<b>120 min.</b>	Desember	<b>Styrke bevissthet og mot til å ivareta egne verdier</b>
<b>12 Fremtid</b>	<b>150 min.</b>	Mars–april	<b>Styrke mot til å være rustet for fremtiden</b>

**Gjennomføring av alle MOT-øktene er obligatorisk**

# Aktivitetsoversikt

## MOTs program Robust ungdom 12–16

### Ung MOTivator 9. klasse (obligatorisk)

#### Ca. 5 % av trinnet (minimum to fra trinnet, minimum én pr. klasse)

- **Velges etter MOT-økt 7 «Valg»**, som gjennomføres innen 4 uker etter skolestart i 9. klasse. Hvem er god rollemodell på å si nei og bry seg? Hvem er god til å være seg selv? Hvem motiverer andre? Hvem er god til å «bygge» andre? Hvem er en robust og sterk person inni seg og i tillegg positiv og bra til å inkludere andre? Hvem passer til å formidle bra til 6. og 7. trinn? MOT-coach, i samarbeid med evt. andre som er naturlig å involvere, avgjør hvem som skal bli Ung MOTivator.
- **20. september-20. november: Utdanning.** Gjennomføres regionalt av representant fra MOT sentralt.
- **MOT til å glede-dagen 23. november: Ung MOTivator er medarrangører**
- **Desember 9.kl.:** 45 min. MOT-økt for 6. klasse "Bli kjent"
- **Desember 9. kl.:** 45 min MOT-økt for 7. klasse "Plattform" (sammen med UM i 10.klasse)
- **Mars/april 9. kl.:** 150 min. MOT-økt for 6. klasse "Klassen som et lag"
- **Mars/april 9. kl.:** 150 min. MOT-økt for 7. klasse "Inspirasjonen"
- **August 10.kl:** Ung MOTivator er arrangør av verdistarten
- **September 10. kl.:** 150 min. MOT-økt for 7. klasse "Viljen"
- **Desember 10.kl.:** 45 min MOT-økt for 7.klasse "Plattform" (sammen med UM i 9.klasse)

### OBLIGATORISK

- **Verdistarten.** Kan være *kun* på første skoledag, men svært gjerne over de 2–3 første ukene etter skolestart. Opp til skolen hvordan denne legges opp og hvor mye innsats som legges ned. De 2–3 første ukene er svært viktige for klassekulturen og ungdoms væremåte de neste tre årene
- **Kickstart (første skoledag):**
  - **Inspirasjonstale – første skoledag for 8. klasse:**  
MOT-coach har inspirasjonstale på 2–5 minutter på første skoledag når alle 8.klassingene er samlet. Rektor introduserer MOT som en viktig ungdoms- og samfunnsbygger på skolen.
  - **Oppvarming – første skoledag for 9. og 10. klasse:**  
MOT-coach stikker innom hver enkelt klasse på første skoledag. Opp til MOT-coach hva hun/han gjør. Kan være kun et par minutter.
  - **Lærerinfo – første skoledag for trinnlærerne:**  
MOT-coach og trinnlærerne møtes for gjennomgang av skoleåret. 30-60 min. per trinn.  
Mål: Avklare forventninger og styrke forutsigbarhet og eierskap, begge veier. Gjennomgang av MOT-programmet/årets MOT-økter og datoer. Se dokument "Lærerinfo første skoledag" (et dokument per trinn) på Verktøykassen.
- **«40 minutters MOT-informasjon for foresatte»** på skolens møte for foresatte i begynnelsen av 8. klasse.
- **MOT til å glede-dagen 23. november:** Opp til skolen hvordan denne legges opp og hvor mye innsats som legges ned i å arrangere den.
- **Drømmedagen** (februar). Opp til lokal MOT-partner å bestemme hvilken dag/dager, samt hvordan dagen legges opp og hvor mye innsats som legges ned. Det kan f.eks. være å kåre drømmevinnere og «dele ut drømmer», og Ung MOTivator som gjør aktiviteter med 7.klassingene
- **MOT Forever:** Ungdommene blir i MOT-øktene informert om "MOT Forever". Dette vil være en mulighet for ungdommene til å fortsette å få jevnlig drypp fra MOT i mange år etter endt skolegang.
- **MOT-undersøkelsen gjennomføres i MOT-økt 12 – og sendes til MOT sentralt innen 1. juni.**
- **Begeistringsslutten** (siste måned før skoleslutt). MOT-coach deltar på avslutning for avgangsklassene. Opp til skolen og MOT-coach hvordan Begeistringsslutten legges opp og hvor mye innsats som legges ned. Det kan være Ung MOTivator som gjør begeistringsaktiviteter med 7. klasse, f.eks. vegg med «hva gjør deg glad», «hva gleder du deg til».

### ANDRE SUKSESSAKTIVITETER (Sterkt anbefalt)

- **Eget MOT-rom på skolen.**
- **Eget utstysrom på skolen.**
- **Kontaktlærerne** deltar på MOT-øktene.
- **MOT-plakater og evt. andre effekter** i fm. MOT-øktene i MOT-rommet/klasserommet.
- **MOT-logoen** på plakater, flagg m.m. på skolen brukes som en påminnelse om MOTs verdier, og som et symbol for å styrke trygghet og forpliktelse.
- **Oppsummeringsmøte** mellom skolens ledelse og MOT-coachene på slutten av skoleåret, med fastsettelse av datoer for neste skoleår.
- **30 minutters innlegg for personalet** v/MOT-coach og Ung MOTivator på slutten av skoleåret. Tema: Ungdoms opplevelse og tilbakemeldinger det siste skoleåret.
- **Ekstra MOT-økt «MOT for foresatte»**, 120 min. 1. halvår i 8. klasse (som alternativ til «40 minutters MOT-informasjon for foresatte»).
- **Ekstra MOT-økt «Samhandling foresatte og ungdom»**, 90 min. 2. halvår i 9. klasse.
- **Ung MOTivator** kan om ønskelig besøke 7. klasse oftere, f.eks. ha opplegg i fm. MOT til å glede-dagen, Drømmedagen, Begeistringsslutten.
- **Ung MOTivator** kan om ønskelig gjennomføre foreldremøte for 7. trinn (10-60 min.) siste halvår 10. klasse. Innhold opp til Ung MOTivator.