

Velkommen til foreldremøte for vg1!





Tradisjonsrik og fremtidsrettet – med læring i sentrum!

- ▶ 150 år med tradisjoner
- ▶ Stor skole - mange programfag å velge mellom
- ▶ Dyktige lærere med ambisjoner for elevene sine
- ▶ Stor kontaktflate: Tett samarbeid med næringsliv og ulike organisasjoner
- ▶ Mye elevmedvirkning i skolemiljøet – sosialt og faglig fokus



Oslo



Litt om vg1-elevene

- ❖ Fra nesten 50 ulike ungdomsskoler i og utenfor Oslo
- ❖ Mange kommer alene eller som en av få fra sin skole
- ❖ Studiespesialisering og forberedende kurs for minoritetsspråklige
- ❖ En unik anledning til å møte nye venner, men også et stort ansvar med tanke på inkludering



Fokus på å bygge klassemiljø

- ▶ Drømmeskolen
- ▶ Lærerstyrte aktiviteter
- ▶ Bli-kjent øvelser i klassen
- ▶ Makkerskapsgrupper
- ▶ Hyttetur med klassen
- ▶ God start – opplegg med helsesykepleier
- ▶ Fokus på å inkludere hele klassen/
jente-/guttekveld



Oslo

Russefeiring

- ▶ Snakk med ungdommen deres om russegrupper – hvordan rekrutteres det til disse? Starter på ungdomsskolen?
- ▶ Osloskolen har opprettet russestyre på tvers av skolene, OHG er representert der. Jobbes med inkluderende russefeiring.
- ▶ Utfordringer i ungdomsmiljøer med rus – alkohol så vel som ulovlige stoffer
 - Nulltoleranse for kjøp, salg og bruk i skoletiden
 - Tett kontakt med forebyggende enhet i politiet



Mye som skjer på skolen

- Revyen
- Temadager og aktivitetsdager
- Grøttest
- Innsamlingsaksjon
- Åpen gymsal
- Miljørom
- Sjakklubb



Oslo

Mange voksne er her for elevene – kontaktinfo på hjemmesiden



- ▶ Rådgiver for vg1ST: Nikolai Engelstad
- ▶ Studieleader Nils-Helge Rud
- ▶ Miljøterapeuter: Eline Førland og Jan Thorbjørnsen
- ▶ Helsesykepleiere Siv Skovli + Henriette Egebakken
- ▶ Mangfoldsrådgiver: Hege Tørdal
- ▶ Tverrfaglig samarbeid med bydelene og Pedagogisk-psykologisk tjeneste

Drømmeskolen

- tiltaksmodell for elevmiljøet

- ▶ Hver klasse får utdelt mentorer
- ▶ Skal hjelpe dere til bli kjent med hverandre og med skolen
- ▶ Mentorene tilhører klassen hele året, og kan hjelpe dere til å bli kjent på skolen



Hvordan jobber vi med tilrettelegging på OHG?



- ▶ Universelle tiltak kan være: rammene for timen, elevene vet hva de skal gjøre, forventningene er tydelige, læringsmiljø: gruppa er "trygg", det jobbes aktiv med positive relasjoner
- Tilpasset opplæring- for alle
- ▶ Særskilte tiltak kan være: begrepsforklaringer, ekstra hensyn til plassering i klasserommet, høytlesning, reduksjon av mengde, tilrettelagt kroppsøving
- ▶ Individuelt tilrettelagt opplæring
 - Rådgiver samarbeider tett med faglærerne og pedagogisk-psykologisk rådgiver

Dysleksi

➤ Kontakt rådgiver for mer informasjon

Slik går du fram for å få støtte fra NAV



Vårt program Lingdys Pluss hjelper deg som har dysleksi med blant annet rettskriving, valg av riktig ord og få tekst opplest. Du får også lest opp matte og tilgang til diktering og ordbøker. Du kan søke om Lingdys Pluss hos NAV Hjelpemiddelsentral. Du kan også søke om Lingdys Pluss på bakgrunn av andre diagnoser som gir deg utfordringer med lesing og skriving og skolearbeid generelt.

Plattformer:

Med Lingdys Pluss kan du jobbe på Windows, Mac, iPad, iPhone eller Chromebook. Du får tilgang til alle plattformer med samme lisens.

Språk:

Lisensen du får gir deg hjelp med lesing og skriving på norsk og engelsk, tysk, fransk og spansk. Om du har behov for støtte når du skal jobbe med fremmedspråk, så får du altså hjelp når du skal lese eller skrive tysk, fransk og spansk også.

Skolehelsetjenesten

- ▶ Formålet med skolehelsetjenesten er å fremme elevenes fysiske og psykiske helse
- ▶ forebygge sykdom og skade
- ▶ bidra til å fremme gode sosiale og miljømessige forhold
- ▶ Utjevne sosiale helseforskjeller
- ▶ Forebygge, avdekke og avverge vold, overgrep og omsorgssvikt (HOD,2018)

(Helsedirektoratet, 2018)

Hva skulle du ønske at du visste da du startet i Vg1 som du vet nå?

- ▶ Alle er like nervøse i starten!!! Det er ikke bare du som sitter og er litt redd og nervøs i starten av skoleåret. Jeg lover at selv de du tenker er selvsikre og trygge, på et punkt har hatt nerver de og. Vi alle er bare mennesker.
- ▶ Handels er jo kjent for rykte om dårlig sosialt miljø og dette "russemiljøet", og ja det er mye fokus på russetid og det sosiale, men man må huske på at dette ofte en "boble" som de aller fleste klarer å se gjennom eller komme ut av etter litt tid. De jeg kjenner som sier de følte på utenforskap i starten har med tiden fått det bedre og enklere i skolehverdagen, selv om alt føltes overveldende i starten
- ▶ Ikke stress med å føle at du må være en del av en gruppe. Du kan risikere å havne og "låses" litt til en gruppe mennesker du egentlig ikke helt vil assosieres med eller en gruppe du etter hvert føler du ikke passer helt inn. Selv om man ofte i begynnelsen har et ønske om å være del av en gruppe, råder jeg heller til å bruke tid på å bli kjent med så mange som mulig. De riktige folkene og vennene vil komme ❤️

Tips



- ▶ Vær trygge og tydelige voksne. Ungdommen skal fly på egenhånd. Foresatte skal passe på at ungdommene tar av og lander trygt.
- ▶ Hold på faste rutiner eks fredagspizza eller taco. Tilpass tidspunktet slik at det passer for alle.
- ▶ Hold på innetider. 16- åringer bør ikke være ute hele natten.
- ▶ Ungdom trenger ikke å oppleve alt før de er 20 år

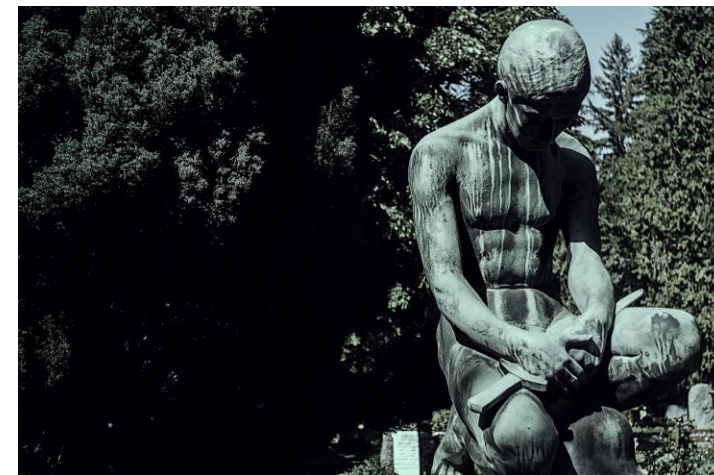
Vaksinering

- ▶ Mangler vaksiner jf barnevaksinasjonsprogrammet (fhi.no)
- ▶ Gratis vaksine mot Meningokokk sykdom /smittsomhjernehinnebetennelse (type ACWY) i februar 2025



Internettbasert Depresjonsbehandling for Ungdom, (IDUN)

- ▶ Depresjon og angst øker blant ungdom. Det er behov for å utvikle et lavterskeltilbud for behandling av disse affektive lidelsene.
- ▶ Denne studien tester en nyutviklet internettintervensjon som er spesifikt rettet mot affektive lidelser hos ungdom.
- ▶ Målgruppe: Ungdommer (16 - 19 år) med depresjon og angst
- ▶ Går på videregående skole.
- ▶ Intervensjon: 8 uker/moduler (videoer, skriftlig materiell og oppgaver) 30 minutters ukentlig digital chat i nåtid med helsesykepleier via (iTerapi)



IDUN forsetter

- ▶ Måleredskaper som måler:
Emosjonsregulering
Depresjon
- ▶ Angst
- ▶ Evaluering av intervensjonsformer i chater
- ▶ Kostnader ved psykisk lidelse
- ▶ Analyser: Analyser av kvalitative intervjuer med helsesykepleiere (terapeuter)
- ▶ Hva vi lurer på: Hvordan opplever ungdom å få IDUN med helsesykepleier som behandler?
- ▶ Hvordan virker IDUN for ungdom med depresjon og angst?
- ▶ Kvantitative analyser av effekt
- ▶ Et rådgivende ungdomspanel ved avdeling barne- og ungdomspsykiatri, UiO med 3 representanter, er involvert. De er rekruttert fra Mental helse ungdom og blant unge med stort engasjement for unges psykiske helse.
- ▶ Forskningsmiljøet: Randi Ulberg («Psykotterapi for unge», UiO) Kristin Lie Romm («Tjenesteinnovasjon og digitalisering i psykisk helsevern», OUS) B.Hummelen (diagnostisering, statistikk) og H-S J. Dahl (psykotterapiveiledning). Svensk team: K. Lindqvist og J. Mechler, Stockholm universitet (SU) har utviklet IDUN. B. Philips, SU G. Andersson, Linköpings Uni. sikker plattform, iTerapi.

Tusen takk for meg😊

Helsesykepleier
Siv Skovli

Siv.skovli@bfr.oslo.kommune.no
Mobil 46942559



OHG Foreldrelag



Hva er foreldrelag ?

Elevenes faglige og sosiale utvikling forsterkes av et godt samarbeid mellom skole og hjem.

Engasjerte foreldre → mer motiverte elever → trives bedre + gjør det bedre faglig.

Foresatte er viktige støttespillere i ungdommens skolehverdag og på veien til å fullføre og bestå videregående opplæring. Vi skal hjelpe ungdommene til å bli selvstendige og autonome, men det betyr ikke at de skal klare alt selv.

Skolen er ansvarlig for å legge til rette for samarbeid, gi informasjon og invitere til dialog. Skolen har ansvar for undervisningen og aktiviteter i skolens regi. Elevene skal ha opplæring tilpasset sine forutsetninger og oppleve tilhørighet i fellesskapet. Foresatte kan ses på som en del av det utvidede klassemiljøet og påvirke sosiale og inkluderende aktiviteter

OHG foreldrelag

- en gruppe bestående av foreldre. Minimum én per trinn. Gjerne flere
- planlegger og gjennomfører aktiviteter for foreldre



Hvorfor ?

Hovedmål:

- OHG skal være en foregangsskole både faglig og sosialt.
- Rektor og skolen ønsker å ha et bredt foreldreengasjement - DET ER KULT Å BIDRA!

Formålet

- **fremme samarbeid mellom skole, ungdommer og hjemmet/foreldrene.**
- engasjere foresatte i skolen
- bidra til en tryggere og hyggeligere skolehverdag
- arrangere aktiviteter der foreldrene får mulighet til å møte hverandre, utenom skolearrangerte foreldremøter
- elevene på OHG kommer fra hele Oslo med mangfoldig bakgrunn.
- OHG er en attraktiv skole, som blir enda bedre når vi foreldre er engasjerte.

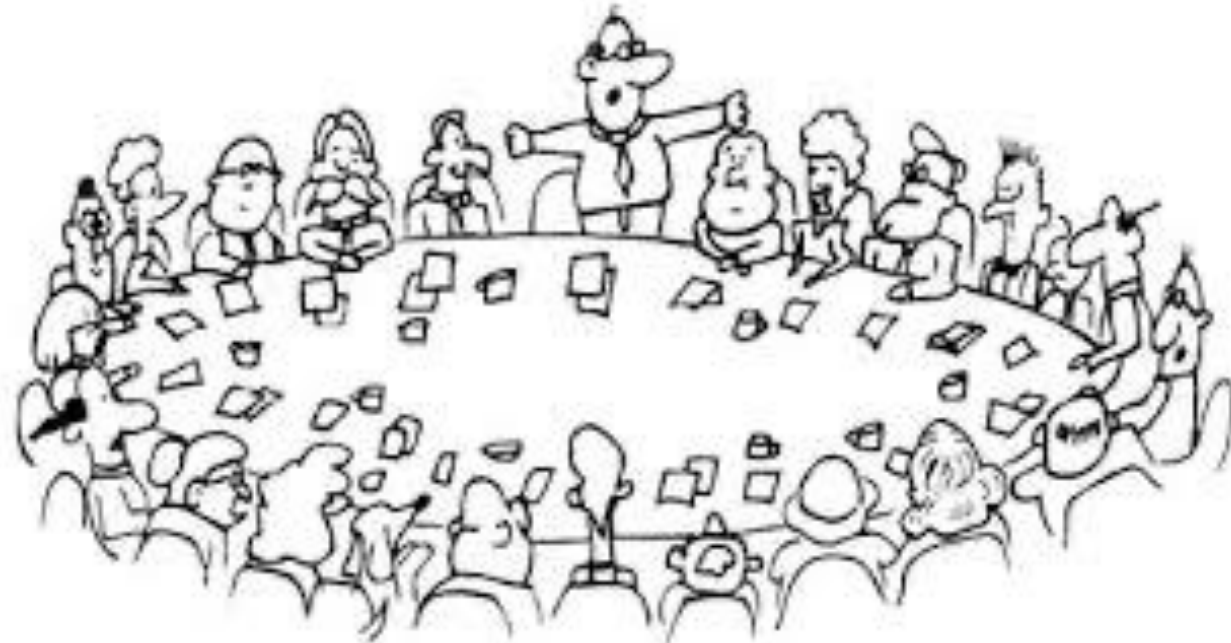


Hvordan ?

OHG foreldrelag

- en gruppe bestående av foreldre.
- minimum én forelder per trinn. Gjerne flere
- har jevnlige møter - ca 3 pr. semester
- arrangerer **foreldretreff** i løpet av skoleåret

Vi trenger kontakt og samarbeid med foreldrene i alle trinn



OHG Foreldrelag kontaktinfo

2VGS:

Helene Vabø Wilsgaard helenevabo@gmail.com

Aleksander Selvig aleksander@onarheimendom.no

Vigdis Bjørnøy vigdis@frognervysioterapi.no

Attia Mirza-Mehmood attia.mirza@gmail.com

3VGS:

Kristel Alstad-Evjen kristelalstadevjen@gmail.com

Vi er foreløpig 5 foreldre



Ta gjerne kontakt!



Oslo

Foreldretreff

ons. 17. sept. (uke 38) - klokkeslett
kommer

Tema:

Foreldrerollen - det å ha store barn

Holdes av helsesykepleier Siv

Hvor: Auditorium 3

Etterfulgt av **visning i bunkersen** –
mulighet for mingling

vårsemester, datoer kommer

Tema:

Rus - Ruskonsulenten og KORUS

Tema:

Søvn og ernæring - hvordan fungere bra



Oslo

Klassekontakter

På OHG har vi en forventning om å ha en foreldrekontakt i hver klasse, for felles kommunikasjon og gjennomføring av tiltak.

Oppgaver vil være:

- informere fra foreldrelag til klassens foreldre
- bidra til aktiv inkludering
- ha dialog med kontaktlærer ved behov

Klassekontakt velges i møtet i klasserommet





Oslo Handelsgymnasium
er en akkreditert Erasmus+ skole

Mer informasjon på hjemmesiden:
[Erasmus+](#)

Erasmus+

- ▶ EU-programmet Erasmus+ støtter europeiske mobilitets- og samarbeidsprosjekter innenfor hele utdanningsløpet
- ▶ Erasmus+ gir norske skoler mulighet til å samarbeide med andre skoler i Europa
- ▶ Erasmus+ skoler kan få finansiering til læringsopphold i utlandet for ansatte og elever



Oslo



Hvordan deltar OHG i Erasmus+?

- ▶ OHG tar imot utvekslings elever fra andre europeiske land ("individual short time mobility")
- ▶ OHG tar imot lærere og praksisstudenter fra utenlandske Erasmusskoler og -universiteter
- ▶ OHG har vært på skolebesøk (klassetur) på Erasmusskoler ("group mobility")
- ▶ OHG sender lærere på kurs i andre europeiske land
- ▶ OHG kan sende egne elever på utveksling til våre samarbeidsskoler ("individual short time mobility")



Vi ønsker oss mer internasjonal utveksling og leter etter vertsfamilier som kan ta imot utvekslings elever fra Frankrike eller Tyskland.

Ta kontakt med Petra Kryskiewicz (avd. leder for språk)



Valg av matematikk

- 1P eller 1T



- ▶ 1P (praktisk) 1T (teoretisk)
- ▶ Elevene har blitt satt i grupper ut fra hva de valgte da de søkte (eller har byttet til)
- ▶ Matematikklærer gir informasjon om fagene i første matematikktime
- ▶ De fleste emnene i 1P er kjent fra ungdomsskolen
- ▶ 1T vanskeligere fag enn 1P, tempoet er høyt, mye nytt stoff
- ▶ Elevene får veiledning av matematikklærer hvis de er usikre på om de har valgt riktig fag
- ▶ Osloprøven (kartleggingsprøve) fredag 29. august i matematikk. Viktig at elevene deltar på denne og gjør så godt de kan.

Matematikk er obligatorisk i Vg2, men ikke i Vg3

Vg1	Vg2	Vg3
1P (5t)	2P (3t)	
1T (5t)	S1 (5t)	
	S1 (5t)	S2 (5t)
	R1 (5t)	
	R1 (5t)	R2 (5t)

- ▶ Alle kombinasjonene i tabellen gir generell studiekompetanse
- ▶ Tabellen viser at det **ikke** er anbefalt å ha R1 eller S1 dersom man har valgt 1P i vg1
- ▶ Lytt til faglærers råd

Valg av matematikk 1P eller 1T

- De fleste studier kun krever generell studiekompetanse
- Men medisin, farmasi, masterstudier innen økonomi og noen realfagsstudier krever S1+ S2 *eller* R1
- Kombinasjonen R1+R2 kreves ved mange studier innenfor realfag
- Sjekk www.samordnaopptak.no hvilke matematikkfag som kreves for de ulike studiene

Leksehjelp i matematikk, naturfag og geografi

- ▶ Mandager fra kl. 1430-1700
- ▶ Tirsdager fra kl. 1545-1800
- ▶ Lærere som underviser i matematikk og naturfag på vg1
- ▶ Det vil bli satt opp noe ekstra leksehjelp i forbindelse med terminprøven i matematikk. Prøvedatoer: torsdag 27. novemeber og torsdag 4. desember

Fremmedspråk

- ▶ Obligatorisk i vg1 og vg2 (og vg3 for de som ikke hadde det i grunnskolen)
- ▶ Elevene er satt inn i språk/nivå utfra hva de valgt/byttet til
- ▶ Mulig å melde seg på ettermiddagsundervisning i japansk/italiensk/russisk/kinesisk på andre skoler istedenfor spansk/tysk/fransk på dagtid
- ▶ Også mulig å ta et språk man kan (skriftlig og muntlig), «morsmål» som *privatist* istedenfor å følge undervisning i fremmedspråk – ta kontakt med ass. rektor eller studieleder dersom aktuelt (må ta skriftlig og muntlig eksamen)

Impande

OHGs innsamlingsaksjon

- ▶ Et alternativ til OD-dagen
- ▶ OHG samarbeider med **Impande Norway** (non-profit), som har drevet barnehage- og skoleutvikling i KwaZulu-Natal i over 15 år
- ▶ **Utdanning er det viktigste våpenet mot fattigdom**
- ▶ Aksjonsdag: 11. november



Fjorårets prosjekt – Majavu barnehage i Eastern Cape

- ▶ To voksne og 37 barn
- ▶ Vært i drift i 9 år uten toaletter og vann
- ▶ Nå har de fått nytt, solid bygg med tilgang til rent vann og sanitæranlegg slik at de kan få statlig støtte til lønn til ansatte og mat til barna



Følg skolen på sosiale medier!

- ▶ Instagram - ohgvgs
- ▶ OHG - Facebook



Viktige datoer fremover:

- Foreldremøte 19. november med samtaler med faglærere
- Samtaledag fredag 16. januar



Klasserom og kontaktlærere

Klasse	Rom	Kontaktlærere
1STA	100	Anna I. Strøm og Fredrik Nielsen
1STB	101	Torun Løberg og Sigurd Ofstad
1STC	102	Synne B. Verlo og Erik Aukner
1STD	103	Espen Erdahl og Thomas Kjeldsberg
1STE	104	Emilie Teichroeb og Paul Vidar Håkestad
1STF	105	Trine Skarholt
1STG	106	Veronika Harder
1STH	107	Steinar H. Møkkelgjerd
1STI	108	Kristin A. Larsen og Henrik K. Garnvik



Oslo

