



MITT VALG

idrett

MITT VALG!

MITT VALG –

Et program i sosial og emosjonell læring (SEL)
som bygger livsmestring og en god psykisk helse



MITT VALG!

I MITT VALG øver barn og unge på å utvikle ferdigheter innenfor følgende fem områder:

1. **Selvbevissthet**, som handler om å kunne gjenkjenne egne følelser og tanker og vite hvordan det påvirker våre handlinger
2. **Selvledelse**, som handler om å kunne regulere følelser, tanker og atferd i forskjellige situasjoner
3. **Sosial bevissthet**, som handler om å kunne ta andres perspektiv og å ha empati og respekt for andre
4. **Relasjonelle ferdigheter**, som handler om å kunne etablere og opprettholde sunne og positive relasjoner
5. **Ansvarsfulle avgjørelser**, som handler om å kunne vurdere konsekvenser av handlinger for seg selv og andre



MITT VALG!

Mål med MITT VALG Idrett

Barn og unge skal oppleve:

- trygghet
- fellesskap
- mestring
- idrettsglede



MITT VALG!

"Flest mulig, lengst mulig"

Bruk av MITT VALG-verktøyene bidrar til:

- sterkere teamfølelse
- mer inkludering
- bedre samarbeid
- økt mestring
- god konsentrasjon
- flere relasjoner/vennskap
- bedre idrettsprestasjoner



MITT VALG!

MITT VALG – Et Lions Quest program

MITT VALG er en norsk versjon av programmet Lions Quest.

- brukes i dag i over 100 land
- oversatt til 40 språk

Lions Norge har opprettet Stiftelsen Det er mitt valg som har ansvar for utvikling av MITT VALG og å lede kurs for foreldre og ansatte i barnehager og skoler, trenere i idretten



*Det er bedre å bygge barn
enn å reparere voksne*



MITT VALG!