

- eit arrangement med mål og meining



- I løpet av dei åra vi har arrangert UngdomsMila, har over 19.000 ungdommar i 8.–10. klasse frå heile Nordhordland og Bergen delteke
- UngdomsMila er ca. 2 km lang. Ein startar klassevis, gutar og jenter startar kvar for seg.
- Vi arrangerer eit eige trafikkopplæringskurs for 10. klasse. Samarbeid med Politi, ambulansetenesta, brannvesen, lokal trafikkskule og Trygg Trafikk
- For elevane i 8. og 9. klasse arrangerer vi eit opplegg med vekt på miljø og gjenvinning. Samarbeid med NGIR
- Knarvik Stadion er no bygd opp som ein internasjonal arena. Dette er gjort for å gjera arrangementet enda meir attraktivt.
- **Målsetjing:**
 - *Auka fysisk aktivitet*
 - *Skapa ein hyggedag for elevane*
 - *Ha opplegg som påverkar elevane til gode haldningar i trafikken (10.klasse)*
 - *Ha opplegg som påverkar elevane til gode haldningar til gjenvinning (8. og 9. klasse)*
 - *Ha opplegg som skapar god privatøkonomisk kunnskap (1. klasse VDGS)*
 - *Skapa gode kostvanar og «få smaken på fisk»*

- Kort omtale av løypa
 - Løypelengde: ca. 2 km , mest på grus
 - Start/mål: På Knarvik Stadion
- Krav til deltaking
 - Alle kan delta. Ein kan springa, jogga eller gå
- Premiering
 - Premie til dei tre beste jenter og gutar i kvar klasse
- Klasse inndeling
 - 8. klasse jenter - 8. klasse gutar
 - 9. klasse jenter - 9. klasse gutar
 - 10. klasse jenter - 10. klasse gutar
 - 1. klasse jenter – 1. klasse gutar VDG.
 - 2. klasse jenter – 2. klasse gutar VDG.
- Startavgift
 - Det er ikkje startavgift, altså gratis å delta
- Påmelding
 - Eige exel ark til e- post : info@knarvikmila.no
 - Innan 17. juni 2016



- Trekningspremiar frå hovudscenen
 - *NGIR Miljøkonkurranse – sykkel med meir*
 - *Trafikksikringskurs konkurranse – gåvekort med meir*
 - *Privatøkonomikurs – gåvekort med meir*
- Busstransport
 - *KnarvikMila dekkar 50% av busskostnadane for skulane – tur/retur*
- Tidtaking
 - *Elektronisk tidtaking på alle. Dei 20 beste resultat på kvart trinn for gutar/jenter blir offentleggjort. Skulane får tilsendt (for sin skule) tida på alle elevane*
- Utdeling av startnummer
 - *Lagsleiar hentar for sin klasse på naturfagsalen på Knarvik ungdomsskule*
- Garderobar
 - *Idrettsbygget og Nordhordlandshallen (opnar kl.09.00)*

- Konsert etter premieutdelinga



Nyhende 2016

- Vi skal arrangera UngdomsMila for Vidaregående skular i tillegg til Ungdomsskulane
- Program for vidaregåande skular:
 - 2 km løp i Brekkeløypa
 - Målgang på internasjonal arena
 - Økonomikurs ved Sparebanken Vest
 - Premieutdeling
 - Konsert
- Nytt fokus på kosthald og fisk som viktig næringskjelde - Sjømatkurs



Estimert tidsplan 2016

- 08.15 VDG skule samling i klasserom – felles marsj til stadion
- 08.25 – 08.30 Vidaregående kjem med deltakarane til Knarvik Stadion
- 09.00 – 10.00 Ungdomsskulane kjem med deltakarane til Knarvik Stadion

Klasse	Kjønn	Antall	Start løp	Miljøkurs		Trafikksikringskurs		Økonomikurs		Sjømatkurs - teori		Sjømatkurs - praktisk del		Smaksprøver
				Klokka	Stad	Klokka	Stad	Klokka	Stad	Klokka	Stad	Klokka	Stad	
1. kl VDGS	Jenter	150	08:50					09:30-10:15	Knarren	12:50-13:00	KU amfi	13:05-13:25	4 klasserom KU	Ved målgang
1. kl VDGS	Gutar	150	09:10					10:20-11:05	Knarren	13:10-13:20	KU amfi	13:25-13:45	4 klasserom KU	Ved målgang
2. kl VDGS	Jenter	150	09:30					11:15-12:00	Knarren	13:30-13:40	KU amfi	13:45-14:05	4 klasserom KU	Ved målgang
2. kl VDGS	Gutar	150	09:50					11:15-12:00	KU amfi	13:50-14:00	KU amfi	14:05-14:25	4 klasserom KU	Ved målgang
8. klasse	Jenter	350	10:10	10:25-11:15	Fleirbrukshall									Ved målgang
8. klasse	Gutar	350	10:30	10:45-11:15	Fleirbrukshall									Ved målgang
9. klasse	Jenter	350	10:50	11:15-12:00	Fleirbrukshall					08:30-08:40	Midtgard	08:45-09:05	4 klasserom KU	Ved målgang
9. klasse	Gutar	350	11:10	11:25-12:00	Fleirbrukshall					08:50-09:00	Midtgard	09:05-09:25	4 klasserom KU	Ved målgang
10. klasse	Jenter	350	11:40			08:30 (Knarvik, Meland, Danielsen)	KU amfi			Gjeld 2 x 60 elever 9. klasse Knarvik Ungdomsskule				Ved målgang
10. klasse	Gutar	350	11:55			10:00 (resten)	KU amfi							Ved målgang

- 12.10 Underhaldning frå scenen
- 12.30 Premieutdeling
- 12.45 - 13.00 Avreise

- **8. og 9. klasse – miljøstand med NGIR i Nordhordlandshallen**
 - Her vil fokus vera på kjeldesortering og gjenvinning. Elevane får vera med på konkurransar og aktivitetar, der dei får prøva ut kunnskapen i praksis. Hovudpremien i konkuransen er ein splitter ny sykkel.
 - Miljøkurs for 8. klasse: kl 10.30 – 11.15.
 - Miljøkurs for 9. klasse: kl 11.20 – 11.55.
- **10. klasse - Trafikkurs i Amfiet på Knarvik ungdomsskule**
 - Obligatorisk for påmeldte elevar i følgje med kontaktlærer. På sjølve trafikk-kurset får elevane delt ut eit spørjeskjema. Svara på spørsmåla får elevane på kurset. Blant dei rette svara blir det trekt ut ein vinnar som får eit gåvekort til sertifikat, gitt av Aktiv Trafikkopplæring, med verdi kr. 15.000.-. Det vert og trekt ut 5 gåvekort på Trafikalt Grunnkurs, med verdi inntil kr. 3000.-.
 - Trafikk kurs 1: kl. 08.30 (Knarvik, Meland, Danielsen)
 - Trafikk kurs 2: kl. 10.00 (resten)
- **VDGS – Økonomikurs ved Sparebanken Vest på Knarren**
 - Sparebanken Vest har utarbeidd eit privatøkonomi kurs for ungdom. Her vært det god læring, konkurransar og premiar.
 - Økonomikurs: kl. 09.45 1. klasse (45 min)
 - Økonomikurs: kl. 10.50 2. klasse (45 min)

Helsebringande tiltak 2016

- Et Fisk – bli friskare og meir sexy!
 - Usunn mat er hovudutfordringa for helsa vår. Målsetninga med å integrera dette tiltaket i UngdomsMila er å skapa eit sunt kosthald for den oppveksande generasjon, og å skapa kunnskap rundt den viktige næringa for Norge. Bakgrunnen for dette tiltaket er at «sykdomsbyrderapporten» viser at usunn livsstil tek flest liv i Norge. Det vert ein fagleg del og ein praktisk del.
 - Den faglege delen tek føre seg informasjon om dei næringsmessige positive verdiane av å eta fisk, samt dei samfunnsøkonomiske verdiane av næringa. Vi kan nemna at vi har avtale med NIFAS om gjennomføring av den faglege delen.
 - Den praktiske delen skal innehalda smaksprøving for elevane, med fokus på ulike moderne tilberedningsmetodar (sushi med meir).



Velkomen!

- for eit friskare samfunn!

