

- eit arrangement med mål og meining



- I løpet av dei åra vi har arrangert UngdomsMila, har over 22.000 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 kursopplegg med vekt på miljø og gjenvinning. Samarbeid med NGIR
- For elevane i 1. og 2. klasse Vidaregåande skule vert det arrangert kurs i privatøkonomi, i samarbeid med Sparebanken Vest
- Knarvik Stadion er no bygd opp som ein internasjonal arena. Dette er gjort for å gjera arrangementet enda meir attraktivt.

- Stimulera til 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 2017



- Trekningspremiar frå hovudscenen
 - *NGIR Miljøkonkurranse – gåvekort sportsartiklar / sykkel*
 - *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 gitar/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 2016/2017

- Vi arrangerer 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



Tidsplan 2017 (estimert)

- 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			08:50 (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 kontaktlærar. 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) – KU amfi
 - Trafikk kurs 2: kl. 10.00 (resten) – KU amfi
- **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. 09.30-10.15 - 1. klasse jenter (Knarren)
 - Økonomikurs: kl. 10.20-11.05 - 1. klasse gutar (Knarren)
 - Økonomikurs: kl. 11.15-12.00 - 2. klasse jenter (Knarren)
 - Økonomikurs: kl. 11.15-12.00 – 2. klasse gutar (KU amfi)

Helsebringande tiltak 2017

- Et Fisk – bli friskare!
 - 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. Stad: KU amfi + Midtgard (sjå tidsskjema)
 - **Den praktiske delen** skal innehalda smaksprøving for elevane, med fokus på ulike moderne tilberedningsmetodar (sushi med meir). Stad: 4 klasserom KU.



Budsjett 2017



UngdomsMila

Inntekter

Generelle KnarvikMila inntekter	Antall	Pris	Totalt
Deltakaravgift	2600	0	0
Sponsorar KnarvikMila totalt (andel UL)	1	145 000	145 000
Busstransport eigenandel skular	1	70 000	70 000
Sum Generelle KnarvikMila inntekter			215 000
Spesifikke UngdomsMila inntekter (søknader / spons)	Antall	Pris	Totalt
Sparebanken Vest - UngdomsMila sponing/fond	1	100 000	100 000
Søknader - HFK Trafikk	1	50 000	50 000
Søknader - HFK lavterskel fysisk aktivitet	1	100 000	100 000
Søknader andre	1	40 000	40 000
Sum Spesifikke UngdomsMila inntekter (søknader/spons)			290 000
Sum inntekter			505 000

Egenandel prosjekt søknad

Egenandel prosjektsøknad

Kostnader

Teknisk arrangementsgjennomføring	Antall	Pris	Totalt
Tidtaking variabel del (startnummer, brikke)	2600	20	52 000
Tidtaking fast del (33% av tot kost tidtaking)	1	20 000	20 000
Scene, PA, video, lys (33% av tot kost)	1	35 000	35 000
Sperremateriell (33% av tot kost)	1	10 000	10 000
Premiar (3 beste pr klasse + trekningepremiar)	1	68 000	68 000
Drikke, mat målområdet	2600	25	65 000
Sum Teknisk arrangementsgjennomføring			250 000
Marknadsføring			
UngdomsMilas andel i henhold til marknadsplan 5%	0,05	kr 600 000,00	30 000
Sum Marknadsføring			30 000
Administrativt/dugnad			
Administrasjonskost ansatt og frivillege			
Dugnadstimar frivillege (timar) inkl adm	700	kr 150,00	105 000
Sum Administrativt/dugnad			105 000
Transport			
Busskostnader	1	kr 120 000,00	120 000
Sum Transport			120 000
Sum kostnader			505 000

*)

**)

*)Premiar

Sykkel	1	10 000	10 000
Trafikalt grunnkurs	5	3 000	15 000
Tilskudd til sertifikat	1	15 000	15 000
18 vinnar premiar løpa	1	18 000	18 000
Trekningepremi økonomikurs	1	10 000	10 000
Sum premiar			68 000

**Dugnadstimar - KnarvikMila betalar foreningane for arbeid under KnarvikMila

Total betalar KnarvikMila ut kr. 600.000,- til foreningane. UngdomsMila utgjør 25% av total dugnadsinnsats. UngdomsMilas andel vert då kr. 150.000,-. Men vi har ein stor del gratis hjelparar



KnarvikMila
Aktiv > Glad > Spring



Knarvik ungdomsskule

Besøksadresse: Juvikstølen 17, 5014 Isdalstø

Telefon: 58 37 50 52

E-post:

knarvik_ungdomsskule@lindas.kommune.no

Heimside: <http://www.minskole.no/knarvik>

11.04.2016

Knarvikmila

Ungdomsløpet – ein viktig faktor i folkehelsearbeidet.

Knarvikmila har dei siste åra arrangert ungdomsløpet. Dette har etter kvart vorte viktig for elevane og skulane som ein del av eit større folkehelseiltak. Det er fleire aspekt som har vorten ein del av dette arrangementet, både trafikkopplæring for elevar på 10. trinn og miljøkurs for 8. og 9. trinn. Desse er viktige i totalarrangementet der elevane får opplæring i å ta vare på lokalmiljøet og korleis ein kan førebyggje ulykker i trafikken.

I hovudsak er løpet ein viktig motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet for elevane. Forsking viser at befolkninga vert tyngre. 6. desember 2015 kunne vi lese i Aftenposten at ein 40 åring i dag er i snitt 5 kilo tyngre enn i 1985. Fysisk aktivitet er eit viktig tiltak for å motverke denne trenden samt at kvar enkelt får ein høgare livskvalitet om ein har ei god helse.

Ungdomsløpet til Knarvikmila er ein viktig bidragsytar for at ungdom tek med seg gode vanar for trening som dei kan nytte og ta med seg heile livet. For at ungdomen skal lukkast med dette i framtida må ei rekke tiltak koordinerast og dei må komme inn i gode rutinar og skape glede med trening og fysisk aktivitet. Arrangementet kan vera ein inngang for enkelte elevar som ikkje driv organisert aktivitet til å møte og å verte dradd inn i eit idrettsfellesskap som kan vera starten på ei aktiv fritid.

Arrangementet har ei god teknisk gjennomføring, aktivitetane er vel koordinert med stort læringsutbytte for elevane. At ein spelar på lag med viktige og solide organisasjonar som Politiet, NGIR og Trygg Trafikk gjev arrangementet tyngde. Den sosiale ramma der elevar møter kvarandre på tvers av skular og kommunar er med å førebur dei på overgangen til vidaregåande skule

Som rektor vil eg takke Knarvikmila for at ein gjer dette mogeleg og tilgjengeleg for elevane. Eg håper arrangementet vert vidareført i mange år.

Helsing

Olaf M Hella



Bileter 2016



Bileter 2016



Bileter 2016



Bileter 2016



Bileter 2016



Bileter 2016



Bileter 2016





Velkomen!

- for eit friskare samfunn!

