

PLAN B



MINIHØJSKOLEN

Indhold

Hvad er Plan B?

Hvad laver vi i undervisningen?

Er du vores nye Plan B-elev?

Biologi & Gårdhave

Café Odin

Ekskursioner

Kreative hænder

Mad & Sundhed

Samfund og Eksistens + VR

Praktisk info

Hvad er Plan B?

Plan B er et højskolefunderet undervisningstilbud til unge med psykiske udfordringer. Vores elever har ofte oplevet, hvordan mental mistrivsel har "spændt ben" for at gennemføre en ungdomsuddannelse eller at indgå på arbejdsmarkedet. Derfor har Plan B det klare formål at styrke den unges selvtillid og tro på egne evner. Dagene forløber med en blanding af morgensang, undervisning og fællesskab. Desuden tilknyttes den enkelte elev en studievejleder, som ligeledes er i Plan B underviser. Eleverne har i den sammenhæng mulighed for at få ugentlige samtaler med vejlederen, som kan handle om alt fra personlige mål til dagligdagens udfordringer. Til de elever, som sideløbende følger et VUC-fag eller lignende, tilbydes lektiehjælp.

Hvad laver vi i undervisningen?

På Plan B er der en bred vifte af fag, som på hver sin måde tager afsæt i recovery-tanken. I de praktiske fag er der mulighed for at udfordre sine evner med pensel, sav eller grydeske. I andre fag stiller vi skarpt på det danske samfund, som enten undersøges i klasseværelset eller på ture ude af huset (fx virksomheder, museer eller i retten). Vigtigst for os er det, at den enkelte elev ”rykker sig” og får det bedre. Derfor er der også fag, som drejer sig om samspillet mellem krop, psyke og sundhed.

Er du vores nye Plan B-elev?

Hvis du har læst ovenstående og synes, det lyder interessant, så er du måske vores kommende elev? I så fald vil vi med glæde vise dig og din sagsbehandler rundt på Minihøjskolen, hvor Plan B har hjemme.

Biologi & Gårdhave

Vi dykker ned i biologiens mange emner. Helt fra menneskekroppen til naturens liv i planter og dyr.

Vi udforsker det teoretisk, men vi tager også ud i naturen, for at se på tingene. I gårdhaven på skolen kan der arbejdes praktisk med emner, og vi kan nyde hinandens selskab omkring bålstedet.



- Samarbejde
- Viden om naturen
- Praktiske færdigheder



Café Odin

Caféens omdrejningspunkt er det sociale samvær. Kom alene eller tag en ven med! Der vil være mulighed for at udfordre dig selv eller andre med bl.a. spil og quiz.

- Hygge og læring
- Sammenhold
- Socialt samvær



Ekskursioner

Vi bliver klogere på verden ved at besøge virksomheder, museer, retten, uddannelsesmesser, diverse kulturinstitutioner og naturperler.



- **Viden om verden**
- **Socialt samvær**
- **Karrierelæring**



Kreative hænder

Vi bevæger os rundt i skolens værksteder og giver os i kast med kreative miniprojekter. Når ét projekt er afsluttet, går turen videre til det næste. Eksempler på projekter kunne være stoftryk, keramik, smykker eller noget helt fjerde...

- Ny inspiration
- Kreativ tænkning
- Praktiske færdigheder



Mad & Sundhed

Vi begynder den enkelte lektion med et teoretisk indblik i, hvordan kost og sundhed hænger sammen.

Derefter forbereder vi dagens måltid, som vi til sidst nyder i fællesskab med hele skolen.

- Sundhed
- Teamwork
- Basale færdigheder



Samfund og Eksistens + VR

Vi stiller skarpt på, hvordan samfundet påvirkes af alt lige fra politiske ideer til kulturelle og religiøse traditioner.

I sidste lektion tager vi VR-brillerne på og udfordrer os selv og hinanden.



- Debat
- Hygge og læring
- Viden om samfundet



MINIHØJSKOLEN

Siøvej 3

7400 Herning

42 60 39 90

jw@minihojskolen.dk