Sammen skaper vi godt samarbeid mellom hjem og skole



Veileder for foreldre og foresatte

Svendstuen skole FAU
v.3/2026

Hei! Denne veilederen er laget for deg med barn på Svendstuen skole. Her finner du informasjon, anbefalinger, støttende råd og tips.

Hensikten med veilederen er at alle foreldre og foresatte på Svendstuen skal få tilgang til viktig informasjon på en enkel og oversiktlig måte.

Veilederen inneholder både bestemmelser fra skole og kommune i forhold til trivsel, mobbing, etc., og råd som kan være nyttige for foreldre som støtte på vei oppover trinnene i barneskolen.

Det kan virke som mye informasjon å ta inn på en gang. Men, det er nyttig å ha lest gjennom så man har en idé om hvilken informasjon som finnes, og ellers bruke den som «oppslagsverk» når du skulle trenge det.

FAU på Svendstuen skole jobber for at alle elever skal ha rett til et trygt og godt skolemiljø. Derfor er vi opptatt av dialogen mellom elever, skole og foreldre.

Når du har barn på skolen, er du automatisk en del av Foreldrerådet. Foreldrerådet velger representanter til Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU). Til sammen utgjør de et utvalg som skal ha mulighet til å påvirke skole-hverdagen og være en konstruktiv samarbeidspartner for skolen.

FAU vil oppdatere heftet jevnlig/ved behov. Ta gjerne kontakt med oss om du har innspill eller spørsmål!

svendstuenFAU@outlook.com

Svendstuen skoles foreldreplakat

- Du er ditt barns viktigste forbilde!
  Vis ditt barn i ord og handling at skolen er viktig.
- Vis ditt barn at du er interessert i skolearbeid, lekser, oppførsel, orden og fravær. Er du engasjert, gjør barnet ditt det bedre på skolen.
- Trivsel er viktig for læring. En inkluderende rolle overfor andre foreldre og barn fremmer trivsel og dialog, og forebygger konflikt.
- Snakk positivt om skolen, lærerne, medelevene, foreldre og fagene når ditt barn og andre barn hører på.
- Har du et godt forhold til skolen, påvirker det barnets trivsel og motivasjon.
- Kritikk, bekymringer og spørsmål tas direkte med kontaktlærer, faglærer eller skolens ledelse.
- Det er viktig at du formidler dine forventninger til skolen. Om du mener skolen ikke tar dine forventninger på alvor kan du ta saken opp med klassekontakt eller FAU-representant.
- Det er lov å være uenig med skolen, men vi skiller alltid mellom sak og person, og vi løser problemer gjennom dialog og samarbeid.
- Kom forberedt på foreldremøter, og vær engasjert i å bidra på en konstruktiv måte.
- God praksis er å inkludere hele klassen eller alle jentene/guttene i klassen ved invitasjon til bursdager.



Innhold

Innhold

Klikk på ønsket tittel for å komme direkte til en side

1. Introduksjon 5

Om Svendstuen skole 6
Satsning på alternative læringsarenaer 7-8
Svendstusangen 9
Nyttige Lenker 10

2. Skolehverdag 11

Timeplan og spisetider 12
Fraværsrutiner 13
Praktisk huskeliste 1. trinn 14
Gym og svømming 15
Ordensregler 16–17
Fadderordning 18
Elevrådet / klasserepresentanter 19
Perioder og spesielle dager på skolen 20
Glemmekassen 21
Lekser og leksehjelp 22
Språkbruk 23
Hva gjør jeg om barnet mitt eller andre ikke har det bra? 24
Mobbing 25–26
Skolehelsetjenesten 27
Skolehelsetjenestens program 28
Støttetjenester 29

3. AKS 30

Rollen til AKS 31
Praktisk informasjon 32
Kommunikasjon med AKS 33
Påmelding og ferier 34
Aktiviteter 35

4. Trygg skolevei 36

Gå-grupper 37
Bilkjøring til og fra skolen 38
Trafikkvakter 39
Sykkel og rullende fremkomstmidler 40
Trafikkaksjoner 41

5. Det sosiale i og utenfor skolen 42

Inkludering 43
Inviter med hjem 44
Lek i grupper 45
Vennegrupper 46
Arrangementer 47
Hjelp og veiledning til planl. av arr. 48
Halloweenfeiring 49
Bursdager 50
Gaver 51
Sosiale arrangementer i regi av FAU 52
17. mai ved Svendstuen skole 53
Leirskole 54
7. trinns-avslutning 55–56

6. Digital hverdag og sosiale medier 57

Mobil-regler på skolen 58
Egen mobiltelefon 59
Mobilløfte 60
Mobilklokke / «dum telefon» 61
For de eldste barna som allerede har smarttelefon 62
Sosiale medier og nettbruk 63
Gaming 64
Gode kilder til informasjon 65

7. Dialog mellom hjem og skole, og foreldresamarbeid 66

Dialog med skolen 67
Foreldremøter og utviklingssamtaler 68
Klassekontakt 69
Hvilke oppgaver har klassekontaktene? 70
Foreldredialog 71
Klassekasse 72
Oppmerksomhet til lærere før jul og sommerferie 73
Sosiale tiltak blant foreldrene 74

8. Om FAU 75

Hva er FAU? 76
Organiseringen av FAU 77
Hva gjør FAU-representantene? 78
Eksempler på hva FAU på Svendstuen fokuserer på og bidrar med 79

Kapittel 1

Introduksjon



Innhold

Om Svendstuen skole

Svendstuen skole er en barneskole som ligger i bydel Vestre Aker. Skolen har to til tre paralleller på hvert trinn.

Skolen åpnet i midlertidige lokaler på Hemingbanen ved Slemdal høsten 1997, og flyttet til sine nye skolebygninger i Frognerseterveien høsten 1998.

De arkitektonisk spennende bygningene er konstruert i skrånende landskap i flere nivåer. I skoleåret 2014/2015 ble skolen rehabilitert utvendig, og sommeren 2015 ble det gjennomført en større rehabilitering av uteområdet. I 2024 ble det bygget utvendige heiser.

Skolens uteareal gir mange muligheter for lek og fysisk aktivitet med en skolegård som har flere nivåer og trapper, to fotballbaner, lekeapparater og lekehus. Skolens flotte naturtomt med skrenter og trær gir også muligheter for lek både sommer og vinter.

Skolens nærhet til marka gir gode muligheter for aktiviteter i skog og mark.



Foto: Enerhaugen arkitektkontor

Innhold

Satsning på alternative læringsarenaer

Svendstuen skole satser på alternative læringsarenaer og varierte arbeidsmetoder.
Vi lærer på ulike måter og skolen er opptatt av å gi elevene mulighetene til å utforske dette.

- **Lek på timeplanen:** Svendstuen skole har fokus på lekens betydning for barns utvikling. Både frileken og aktiviteter organisert av lærer er viktig for å øve samarbeid, empati, kreativitet og konfliktløsning. Hovedfokuset ligger på overgangen fra barnehage til skole og at de yngste får nok tid til å leke og utforske på egenhånd.

- **Uteskole:** De laveste trinnene har uteskoledager på agendaen, 1. trinn har det hver uke. I tillegg har skolen uteskole-lærere som tar med klasser og grupper av elever på tur. Her får elevene oppleve blant annet skogen i nærmiljøet og fiske i vann.



Satsning på alternative læringsarenaer



- **Biblioteket:** Svendstuen skole har egen bibliotekslærer som har timer med barna ca. annenhver uke. Bibliotekslæreren leser og forteller om bøker og får også elevenes egen stemmer inn for å anbefale bøker. Bibliotekslæreren administrerer i tillegg alle de fine leseprosjektene som skolen gjennomfører hver høst og vår i bokukene.

- **Drama:** Svendstuen skole har fast dramakurs for elever på 4. trinn, ca. 18 timer i året. I tillegg brukes drama aktivt inn i musikkundervisningen og i ulike samlinger som skolen arrangerer for elevene. Hvert år setter skolen opp en juleforestilling hvor elever fra alle trinn er representert.

Svendstusangen

Svendstuen skole har en egen skolesang som elever og lærere er stolte av!
Etter noen år på skolen, så kan nok også mange foreldre synge med ☺

Av: Eva Bjørkvold, Sigurd Eskeland og Olav Slettahjell

Vi pleide å sage trær
akkurat her vi er.
Men, så var det noen som tenkte:
La oss bygge skole her!
I 97 ble den født,
skolen som er kledd i rødt.
Den er faktisk Norges lengste.
Langs bekken der står den støtt.

(Refreng)
I skogen, i byen i verden
finner du skolen vår.
Når vi drar videre på ferden,
for Svendstuen hjertet slår.

Du kan være ganske rar,
og bare spise kaviar.
Du kan ha et digert hode
arvet etter far.
På skolen er det plass til meg
selv om jeg er trist og lei,
og av alle skoler på vår klode
er Svendstuen den for meg!

(Refreng x 2)
I skogen, i byen i verden
finner du skolen vår.
Når vi drar videre på ferden,
for Svendstuen hjertet slår.

Nyttige lenker

- **Svendstuen skoles hjemmeside**
  https://svendstuen.osloskolen.no/
- **FAUs Facebook-gruppe**
  Svendstuen skole FAU
- **Oslo Kommune, skole og utdanning**
  https://www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/#gref
- **AKS sin nettside**
  https://www.svendstuen-sfo.no/
- **AKS sin Facebook-side**
  Svendstuen Aks
- **Svendstuen skole på Instagram**
  svendstuenskole



Kapittel 2

Skolehverdag



Innhold

Timeplan og spisetider

Skoleruta

I skoleruta ser du når skolen har ferie og fridager. Svendstuen skole følger Oslo kommunes skolerute for grunnskoler, informasjon finnes på Oslo kommunes side:

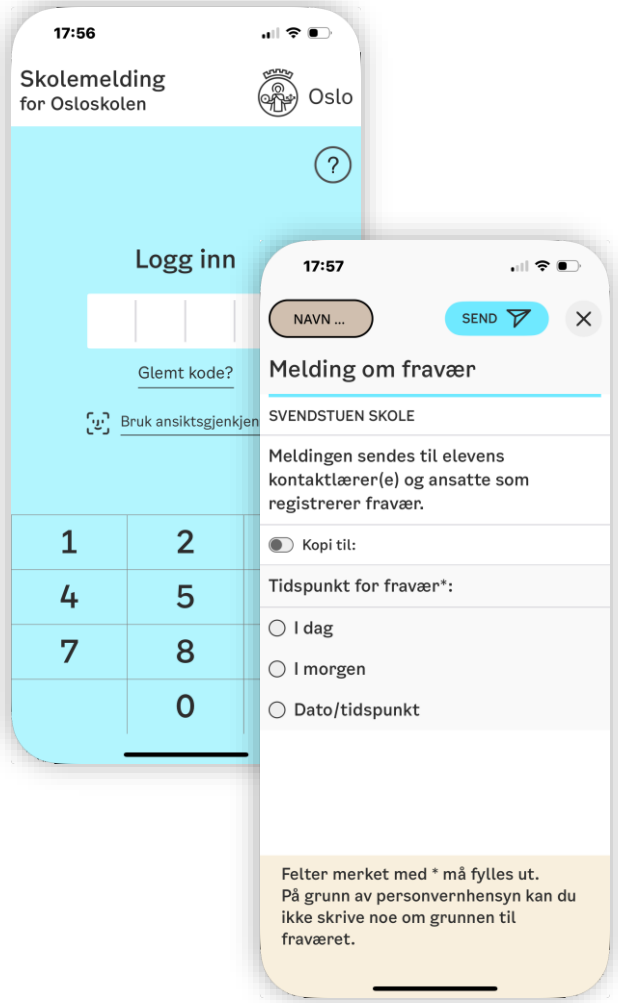
https://www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/ferie-og-fridager-i-skolen/

Skoletider

- Skoledagen starter for de yngste kl. 08.30, men avsluttes til ulik tid avhengig av trinn.
- Spisetiden er fra kl. 10.40–11.00.
- De yngste trinnene setter av en god halvtime til å spise, og starter spisingen rundt kl. 10.30.
- Storefri er fra kl. 11.00–11.30.
- 1. trinn har eget storefri på torsdager kl. 9.45-10.15.

Fraværsrutiner

- **Alle må melde fravær i appen Skolemelding Foresatte** som lastes ned fra App Store/Google Play.
- **Fravær meldes innen kl. 8.00 samme dag som fraværet gjelder.** Kontaktlærer kan da følge med på fraværet.
- Er en elev borte, og det **mangler fraværsmelding vil skolen ringe og etterlyse barnet**.
- **Ved fravær for ferie utenom skolens feriedager må det søkes om permisjon:** https://svendstuen.osloskolen.no/for-elever-og-foresatte/reglement-og-skjema/permisjonsreglement/



Praktisk huskeliste for 1. trinn

- Pennal med blyant, viskelær, fargeblyanter, limstift, linjal og saks.
- Ekstra skiftetøy som legges på hyllen i garderoben.
- Innesko til klasserommet som også ligger igjen i garderoben.
- Gymsko (joggesko uten svart såle) som ligger fast på hyllen i gangen. Innesko kan brukes som gymsko.
- Postmappen skal alltid ligge i sekken. Denne sjekker dere hver dag etter skoletid.
- Matpakke.
- Tett drikkeflaske.
- Mange liker å pynte seg, men husk at klærne elevene går med på skolen må tåle lek i skolegård og ulike formingsaktiviteter i klasserommet.
- Leker og paraplyer holdes hjemme.
- Godteri og tyggegummi er ikke lov å ha med på skolen.

Gym og svømming

Gym

- 1. og 2. trinn har gym i sine vanlige klær og dusjer ikke.
- Gymtøy starter elevene med fra 3. eller 4. trinn.
- Dusjing starter barna med i 4. trinn.

Svømming

- 2. trinn har noen få timer med svømming / vanntilvenning i vårsemesteret.
- 3. og 4. trinn har 10 timer svømming hvert skoleår.



Ordensregler

Oppførsel og opptreden som ikke aksepteres:

- Godteri og tyggegummi
- Benytte privat elektronisk utstyr i skoletiden. 4.-7. trinn leverer mobiltelefoner i mobilhotellet ved skolestart. Kan vurderes for 2. og 3. hvis det er behov. 1.-3. lar mobil ligge i sekken eller ligge igjen hjemme. Det kan også bli aktuelt å samle inn mobilklokker.
- Bruke internett og e-post uten tilsyn av lærer.
- Bruk av lue/caps/andre hodeplagg som ikke er av religiøs art inne i timene.
- Stygg språkbruk (viktig at lærer definerer hva dette er)
- Gå utenfor skolens område uten tillatelse.
- Bruke sykkel, sparkesykkel, rulleskøyter/ski og rullebrett på skolens område i skoletiden frem til kl. 17.00.

Konsekvenser ved brudd:

- Kontakt med hjemmet, fortrinnsvis pr telefon ved lærer, sosiallærer eller ledelsen.
- Ved ulovlig bruk av mobiltelefon, blir mobiltelefonen satt i mobiltelefonhotellet til skoledagen er slutt, og foresatte får beskjed.

Fadderordning

- Alle som begynner i 1. klasse får en fadder fra 6. trinn.
- Hensikten med fadderordningen er å bidra til en trygg og trivelig skolestart for 1.klasse.
- Fadderne er sammen med fadderbarna i egne friminutt i starten av skoleåret.
- De går blant annet på turer sammen og har lesestunder.





Innhold

Elevrådet / klasserepresentanter

- Elevrådet består av representanter fra alle klassene på 4.-7. trinn, med leder og nestleder fra 7. trinn.
- Elevrådsleder og nestleder er med i SMU (skolemiljøutvalget), hvor de kan legge frem saker som er spilt inn fra elevene.



Perioder og spesielle dager på skolen

Skoleåret er delt inn perioder. Det kan variere noe når de er fra år til år. Periodene / temaene for året er: **Livsmestring og vennskap** (tidlig høst), **bokuker** (både vår og høst**)**, **jul, i skogen**, **i byen** og **i verden**.

- **Vinteraktivitetsdag** arrangeres vanligvis i feb/mars i Holmenkollen.
- **Sommeraktivitetsdag** arrangeres på Heming en dag i siste skoleuke i juni.
- **Svendstudagen**: Arrangeres hvert år i starten av juni og markerer avslutning på skolens tradisjonsrike temauke. Resultatet av ukens læring vil foresatte kunne se i form av utstillinger og presentasjoner rundt på skolens område. Alle elever har obligatorisk oppmøte denne ettermiddagen. FAU har salg av mat og drikke.
- **Juleverksted** et par dager for hele skolen, samt juleforestilling hvor noen elever fra ulike trinn deltar.
- **Lucia** hvor 3. trinn går luciatog for skolen og samt synger for foreldrene på 3. trinn (om morgenen).
- **Kirkegudstjeneste før jul**. 7. trinn synger i kirken. 5. trinn bidrar med ønskebønn for framtiden. Alternativt opplegg for de som ønsker.
- **Mangfold** settes på agendaen i mai/juni. Osloskolen bruker Pride som en anledning til å sette mangfold på agendaen. Vi flagger derfor med regnbueflagget i juni.

Glemmekassen

- Glemmekassen er en kasse med gjenglemt tøy/flasker/sko etc. som lærere og AKS-ansatte finner henlagt ute/inne på skolens område.
- En felles glemmekasse befinner seg i hvert klasserom og ved naturfagsrommet ved inngangen til musikkrommet, i kasser utenfor gymgarderobene og i garderoben på AKS.
- Skoleledelsen legger fram gjenglemte klær en gang i året, vanligvis i forbindelse med Svendstudagen.

Det settes en frist for å hente gjenglemt tøy.

Det som ikke blir hentet vil bli gitt bort til veldedighet.

Lekser og leksehjelp

Svendstuen skole tilbyr leksehjelp:

- Som regel er det 3. til 7. trinn som har tilbud om leksehjelp. Noen ganger tilbys det også til 2. trinn.
- 1. klasse har ikke tilbud om leksehjelp.
- Leksehjelp arrangeres før eller rett etter skoletid.
- Skolen sender ut tider og påmelding i forbindelse med skoleårets start.

Erfaringsvis kommer mange av de yngste elevene på leksehjelp og jo eldre de blir, jo færre kommer til leksehjelp.

Vi oppfordrer foreldre til å sette av tid til å støtte barna i leksearbeidet hjemme og lese for eller med barna hver dag.

Språkbruk

- FAU har fått mange tilbakemeldinger fra voksne og barn om hard/stygg språkbruk blant barna, både på og utenfor skolen. Stygt språk kan være krenkende i seg selv, men fører trolig også med seg lavere terskel for annen uheldig oppførsel.
- Voksne er rollemodeller for alle barn, og samarbeid og fokus på språk er viktig alle steder barna våre er: På skolen, hjemme og på aktiviteter.
- Spesielt ønsker vi oppmerksomhet på alle former for krenkende språkbruk og særlig skjellsord knyttet til rasisme, kjønn og seksuell legning. Alle disse kategoriene kan lett skade mottakeren og fører til et dårlig klassemiljø.
- Eksempelvis er det trukket frem at en del russelåter har spesielt nedlatende tekster om jenter/kvinner. Kanskje vi skal tenke oss om én ekstra gang før vi setter på de låtene og synger med på vei til hytta....?
- Barn plukker også opp veldig mye mer enn man tror, så vær oppmerksom med hva man selv sier.
- Snakk gjerne om tema i foreldregruppen: Hvordan kan vi sammen jobbe mot dette? Hvordan responderer vi når egne/andres barn bruker ord som ikke er greie? Hva er greit å si?

Hva gjør jeg hvis barnet mitt eller andre ikke har det bra?

- Meld fra til kontaktlærer så fort som mulig og be om tiltak. Du har rett til å bli tatt på alvor når du tar kontakt.
- Rektor skal snarest mulig undersøke saken og skolen lage en tiltaksplan for at ditt barn skal få oppfylt sine rettigheter.
- Skolen skal lytte til både hva du og barnet ditt mener.
- Du kan klage til Statsforvalteren hvis barnet ditt ikke får det bedre. Du må ha tatt opp saken med rektor før du klager.
- Svendstuen skole utfører jevnlig trivselsunder-søkelser der elevene blir spurt om trygt skolemiljø. Undersøkelsene kan bestå av anonyme spørsmål, elevsamtaler eller observasjoner.

Mobbing

Skolehverdagen på Svendstuen skal være fri for krenkelser og mobbing.

- Krenkelser er ord og/eller handlinger som gjør at en elev blir lei seg eller ikke har det bra.
- Krenkende atferd kan være små hendelser som erting, knuffing, baksnakking eller utfrysing.
- Krenkende atferd kan også være vold, rasisme, diskriminering eller mobbing.
- Vold er at noen bruker makt for å skade andre.
- Rasisme er at noen blir negativt omtalt, forskjellsbehandlet eller plaget på bakgrunn av etnisitet, hudfarge, religiøs tro eller nasjonalitet.
- Diskriminering er at en person blir negativt forskjellsbehandlet på grunn av for eksempel kjønn, alder, kultur, språk, seksualitet eller funksjonsevne.

Mobbing

Det er mobbing når:

- Noen blir utsatt for negative hendelser fra en eller flere.
- Hendelsene pågår over tid, men det kan også være alvorlige enkelthendelser som bidrar til at hverdagen blir utrygg.
- Det er et ujevnt styrkeforhold mellom den/de som plager og den som blir plaget.

Mobbing er et fellesskapsproblem

Barn kan ty til mobbing når de selv føler at de faller utenfor. Noen forsøker å beskytte sin egen verdighet gjennom å undergrave andres, eller kompensere for eget utenforskap gjennom å fryse ut andre.

Inkludering og fellesskap er derfor helt avgjørende for å forebygge mobbing. Voksne, på skolen og i hjemmene, har et stort ansvar for å inkludere alle, og å sørge for at hvert enkelt barn har en plass i fellesskapet.

Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten skal – i samarbeid med hjem, skole og det øvrige hjelpeapparat i samfunnet – arbeide for å identifisere og delta i å **løse helsemessige problem som knytter seg til elevens skolesituasjon, og påpeke forhold som fremmer helse og trivsel.**

Helsesykepleier har faste trefftider på skolen og holder til i det røde huset vis-a-vis hovedinngangen.

Skolehelsetjenesten består av helsesykepleier (tidligere helsesøster), lege og psykolog tilknyttet Bydel Vestre Aker. Alle som arbeider i skolehelse-tjenesten har taushetsplikt. Skolehelsetjenesten er gratis og tilgjengelig for alle skolens elever. Vi oppfordrer også foresatte og lærer til å ta kontakt med oss ved spørsmål eller bekymring vedrørende barnets helse og trivsel. Helsesykepleier deltar i tverrfaglig samarbeid, undervisning og prosjektarbeid. Vi har flere faste tilbud, og gir råd og veiledning til alle trinn.

Skolehelsetjenestens program

1. trinn:
Skolestartundersøkelse med helsesykepleier og lege.
Undervisning om vold og overgrep.

2. trinn:
Vaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og poliomyelitt.

3. trinn:
Veiing og måling. Undervisning om kosthold og fysisk aktivitet.

4. trinn:
Undervisning om vold og overgrep.

5. trinn:
Psykologisk førstehjelp.

6. trinn:
Vaksine mot meslinger, kusma og røde hunder (MMR).
Undervisning seksuell helse/pubertet.

7. trinn:
Vaksine mot HPV (humant papillomavirus).
Det gis to doser (høst/vår).
Undervisning: Overgang til ungdomsskolen.

Støttetjenester

Sosiallærer har ansvar for organisering og gjennomføring av spesialundervisning, organisering av samarbeidsmøter og enkeltvedtak i samarbeid med rektor. Arbeider tett med miljølærer, lærere og skole-ledelse om skolemiljø og helse, læring og trivsel.

Miljølærer jobber tett på de yngste elevene og samarbeider med lærere, sosiallærer og ledelsen om barnas helse, trivsel og læring.

Lesekurs / annen form for intensiv opplæring arrangeres på 2.-5. trinn. Det kan være i form av kurs for elever som trenger ekstra hjelp og trening på lesing eller f.eks. korte daglige oppfølgingsøkter en til en eller i liten gruppe. Foreldre til barn på lesekurs inviteres til et infomøte slik at de kan følge opp strategiene elevene lærer hjemme.

Kapittel 3

AKS



Innhold

Rollen til AKS

AKS skal bidra til å stimulere elevenes lærelyst og nysgjerrighet. Inspirerende og lekbaserte aktiviteter i et inkluderende felleskap skal være bærebjelken i AKS.

Aktivitetene og det pedagogiske opplegget skal bidra til å skape god sammenheng og helhet i barnas skoledag.

Visjon
Skape en uforglemmelig barndom.

Undermål
Ingen usynlige barn.



Praktisk informasjon

- Aktivitetsskolen er et tilbud før og etter skoletid til elever på 1. til 5. trinn.
- Svendstuen Aktivitetsskole holder morgenåpent fra kl. 07.30 og til skolestart, og fra skoleslutt til kl. 16.30.
- AKS består av 3 baser; en for 1.trinn, en for 2.trinn og en for 3.-5. trinn. Hver base har sin baseleder.
- Det blir servert et måltid, samt frukt og grønnsaker.
- Fulltidsplass på AKS må betales av foresatte, men merk at deltidsplass er gratis for 1.-4. trinn.
- Utfyllende informasjon finnes på hjemmesiden: https://www.svendstuen-sfo.no
- Det er også en del informasjon på Facebook: Svendstuen Aks

Telefonnummer til AKS:
94 80 68 97

Kommunikasjon med AKS

Vigilo

- AKS bruker appen «Vigilo»
  som informasjonskanal til foresatte.
- I appen kan du se klokkeslett for når ditt barn
  er krysset inn og ut på AKS.
- I appen kan foresatte legge inn hentemeldinger,
  både repeterende og engangs hentemeldinger.
  For eksempel kan du legge inn at ditt barn skal
  “gå hjem kl 15:00”.
- AKS skal alltid ha beskjed dersom ditt barn blir hentet
  av noen andre eller skal være med noen hjem.



Påmelding og ferier

Påmelding

- Her søker dere om plass: Søknad om plass på AKS
- Det kan søkes om heltids- eller deltidsplass.
- Det er ikke nødvendig å søke om plass hvert år. Plassen har dere til den blir sagt opp.
- Dere finner lenker og utfyllende info på AKS sine nettsider.

Ferier

- Svendstuen AKS holder stort sett alltid åpent.
  En grei huskeregel er at AKS holder åpent så lenge dagen ikke er rød eller vi er i juli.
- AKS har i tillegg to planleggingsdager i starten av hvert skoleår.
- I skolens ferie/fridager er åpningstidene som vanlig 07.30 – 16.30.
- Ved deltidsplass kan man kun benytte de to første mulige dagene i ferieklubben, samt at man har ikke anledning til å benytte seg av morgenåpning.
- Det vil være egen påmelding i ferier for alle som skal benytte seg av AKS ferieklubben. Ferieklubben forsøker å legge opp til at feriedagene på AKS blir fine og spennende.

Aktiviteter

AKS skal tilby aktiviteter innenfor de fire temaområdene:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Kunst, kultur og kreativitet
- Fysisk aktivitet
- Mat og helse

AKS tilbyr ellers aktiviteter ut fra elevenes ønsker og personalets kompetanse og kvalifikasjoner.

Hvilke aktiviteter som tilbys kan man se i Vigilo. **Påmelding til aktiviter gjøres i Vigilo**.

Skiskole

I regi av FAU arrangeres tilbud om skiskole (alpint/snowboard) i AKS-tiden. Dette er et tilbud til elevene på 1.- 4. trinn.

Elevene busses til og fra Tryvann. Skiskole betales av foresatte.

Mer info og mulighet for påmelding sendes ut via FAU-representantene i de ulike klassene i løpet av høsten.

Kapittel 4

Trygg skolevei



Innhold

Gå-grupper

- Gågrupper, eller følgegrupper, er grupper av barn som bor i nærheten av hverandre og tar følge til skolen, med eller uten voksne.
- Organisering av gågrupper bør begynne rett etter klasseinndeling. Foreldre tar selv initiativ til gågruppe i nærområdet. Gågrupper kan organiseres både med barn fra samme klasse eller på trinnet.
- Vi anbefaler at en/to foresatte følger gågruppen til skolen det første skoleåret eller etter behov.
- Vi anbefaler felles kommunikasjonskanal for foresatte, for eksempel Whatsapp.
- Husk refleks etter høstferien og frem til påskeferie.

Bilkjøring til og fra skolen

- **Vi oppfordrer alle elever som er i stand til det om å gå til skolen.** Dette bidrar til færre biler i skolens område og tryggere skolevei.
- Må du kjøre barna, følg anvisningene om å levere på parkeringsplassen ved Midtstuen.

NB! Det er ikke tillatt å levere/hente barn med bil ved nedre skolegård!

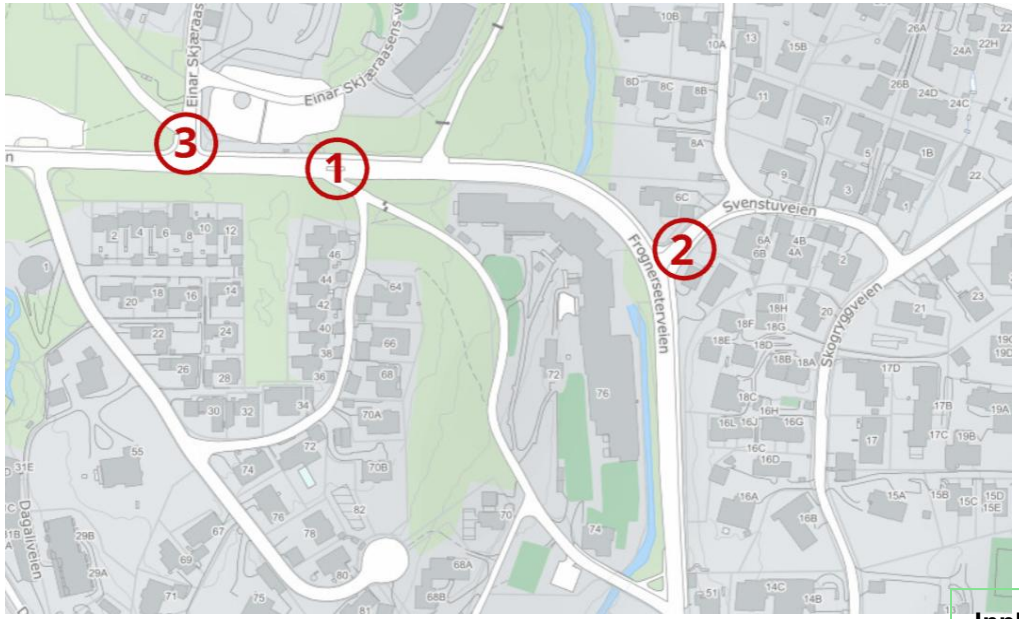


Trafikkvakter

- Trafikkvakter er foresatte hjelper barna trygt over veien rundt skolen.
- Det er tre trafikkvakter hver morgen fra kl.08.00 til 08.30. Alle møter kl 08:00 ved øvre gangfelt og fordeler seg ved de tre overgangene etter følgende prioritering:
  - Øvre gangfelt (1)
  - Krysset Svendstuveien / Frognerseterveien (2)
  - Einar Skjæraasens vei / parkeringsplassen ved Midtstuen skole (3)
- Trafikkvakter blir fordelt til foreldre med barn på 1.-4. trinn. FAU fordeler uker på aktuelle klasser og FAU-representant informerer klassen om trafikkvaktlisten. Når du mottar trafikklisten noter ned dine datoer.

Hva gjør en trafikkvakt:

- **Vær synlig!** Bruk refleksvest – alltid, uansett årstid og vær.
- **Vær oppmerksom.** Følg godt med på både trafikken og barna. Legg bort mobiltelefonen. Hund og egne barn skal ikke være med på trafikkvakt.
- **Du skal ikke dirigere trafikken.** Trafikkvakten skal bidra til trygg kryssing ved å være synlig og til stede. Husk at biler har vikeplikt for fotgjengere i gangfelt.



Innhold

Sykkel og rullende fremkomstmidler

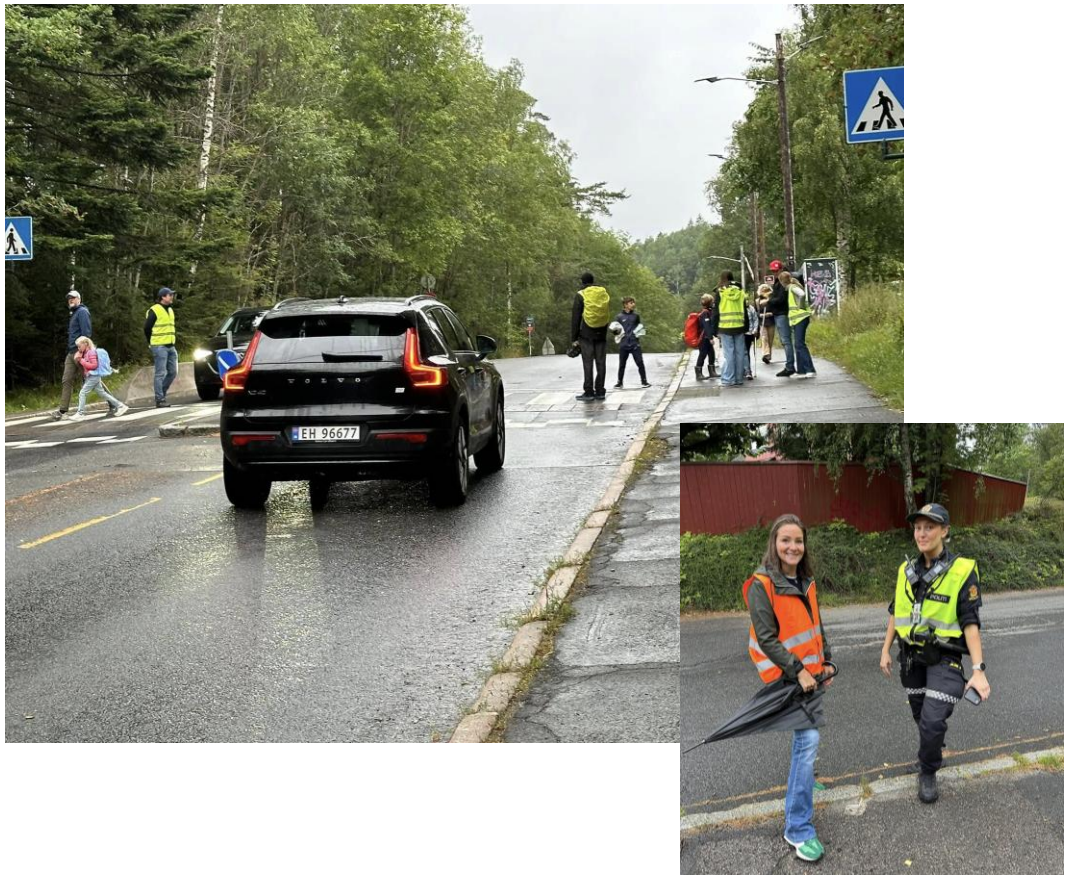
Regler for bruk av sykkel/rullende fremkomstmiddel til og fra skolen:

- Svendstuen skolen gjennomfører sykkelopplæring på våren for 5. trinn.
- Etter ny forskrift kan foresatte velge selv når barnet er i stand til å sykle selv til skolen, og har ansvaret for å sjekke om sykkelen er i forskriftsmessig stand.
- På skolen skal alle fremkomstmidler låses ute på den plassen skolen bestemmer. Skolen påtar seg ikke ansvar for sykkel/rullende fremkomstmidler på skolevei og på skolen.
- Skolen og FAU anbefaler å ikke bruke andre rullende fremkomstmidler enn sykkel og sparkesykkel.
- Sykling/lek med rullende fremkomstmiddel i skolegården er ikke tillatt i tidsrommet 07.30-17.00.
- Vi oppfordrer alle til å bruke hjelm ved bruk av rullende fremkomstmidler.
- Vi oppfordrer foreldrene til å snakke med barna om trafikksikkerhet på sykkel.
- Trygg trafikk anbefaler at barn bør være 10-12 år gamle før de sykler alene i blandet trafikk. Det er først i denne alderen de har forutsetninger for å kunne sykle i et vanskelig trafikkbilde. For mer informasjon, sjekk TryggTrafikks nettside: https://www.tryggtrafikk.no/sykle/barn/
- Vi anbefaler å følge nasjonale bestemmelser og minner om aldersgrensen på 12 år for elsparkesykkel, samt påbudet om hjelm frem til 15 år.

Trafikkaksjoner

FAU arrangerer trafikkaksjoner flere ganger pr år.

- Målet med aksjonene er at bilistene skal bli mer oppmerksomme i trafikkbildet rundt skolen og at barna skal ha fokus på viktigheten av refleksbruk.
- FAU-representantene er representert i refleksvest i området rundt skolen, vanligvis i den mørke tiden av året eller i forbindelse med skolestart.



Kapittel 4

Det sosiale i og utenfor skolen



Innhold

Inkludering

Å skape et godt klassemiljø er viktig! Et godt klassemiljø utgjør en viktig del av et godt lærings- og skolemiljø, som også er lovfestet. Det er avgjørende for både trivselen, faglig og sosial mestring at det etableres et inkluderende fellesskap i klassen, der elevene opplever reell tilhørighet og trygghet. Klassen er primærgruppen for de fleste elever gjennom skoleløpet, og den viktigste rammen for både sosial og faglig læring og utvikling.

Å skape gode relasjoner og miljø i klassen er også viktig for å forebygge mobbing. Sosial utrygghet, svakt samhold og tilhørighet, hierarkier og klikkdannelser kan trigge mobbing og utenforskap. Vi mennesker er både avhengige av og «programmert» til å søke fellesskap med andre.

Likevel kommer ikke klassefellesskapet av seg selv. Det må både skolen og foreldrene aktivt bidra til å mobilisere og skape. Et systematisk arbeid er avgjørende for å skape et trygt og godt klassemiljø.

Snakk med andre foresatte for å sikre at alle barn har noen å være sammen med. Våg å utfordre barna i valgene deres. Oppmuntre dem til å være mer inkluderende. Forklar barna hvorfor dette er viktig og riktig.

Vær en god rollemodell. **Husk at barna lærer av hva du GJØR, ikke hva du sier!**

Inviter med hjem

Et mål for alle klasser er at alle har noen å være sammen med, også på fritiden. Derfor oppfordrer vi til at ditt barn, i løpet av de første skoleårene, inviterer alle jenter eller gutter i klassen med hjem (en av gangen). Foreldre avtaler på vegne av barna. Vi oppfordrer også til å invitere med motsatt kjønn, spesielt de første årene.

Har man ikke blitt ordentlig kjent innen de to første årene, kan det å bli vanskelig å bli godt kjent senere. Et tips er å invitere tilbake når ditt barn er blitt invitert med en annen hjem. Dersom et barn ikke vil ha med noen hjem, skal man selvsagt vise forståelse, men likevel forklare hvorfor det er viktig at alle blir invitert med.

Dersom ditt barn forteller om konflikt med et annet barn, kan det ofte hjelpe å invitere med hjem, slik at barna får mulighet til å få bedre kontakt med bistand fra voksne.

Lek i grupper

Dersom man finner på noe sosialt utenom skoletid, del gjerne i klassegruppen (foreldrenes valgte kommunikasjonskanal), slik at flere kan være med på for eksempel fotball, skøyter eller møtes på lekeplassen.

Informer også gjerne om organisert aktivitet du har meldt ditt barn på, slik at flere kan delta om ønsket.

Hvis grupperinger oppstår, ta gjerne en prat med klassekontakten om hvordan dette kan løses. På denne måten kan dere være i forkant og prøve å arrangere lek i alternative grupper.

Prat med barna for å høre om alle er inkludert i leken på fritiden. Ha lav terskel for å prate med andre foreldre om du mistenker at noen faller utenfor.

Tips til lesing:
Redd Barnas 5 tips for å inkludere barn på fritiden og Redd Barnas 5 tips om vennskap

Vennegrupper

Vennegrupper er 4-6 elever som møtes hjemme hos hverandre. Kontaktlærer setter sammen gruppene, men foreldrene må avtale sted og tid for treffene.

Barna treffes for lek og hygge. Det er ikke nødvendig å organisere for mye i forkant (det er ikke en bursdags-feiring), men det kan være lurt å ha en plan for aktivitet, gjerne med voksentilsyn. Dette gjør at barn som er utrygge på hverandre, kan få litt støtte og at alle deltar på lik linje.

Vennegrupper bør prioriteres foran andre aktiviteter som sammenfaller på avtalt dag.

Familiene som står øverst i gruppa arrangerer første gang, evt tar initiativ til å bytte. Deretter bør neste på listen invitere til vennegruppe.

- Hent gjerne barna i vennegruppen hjem fra skole/AKS (husk hentemelding til AKS).
- Legg til rette for lavterskel aktivitet som å leke med hverandre, være med å lage maten eller for eksempel tegne eller spille brettspill.
- Bli gjerne enige om at telefoner og ipader legges bort når vennegruppen samles.
- Tilby mat som alle på gruppa kan spise. Foreldre til barn med allergier eller andre matbehov må melde inn dette. Husk at vennegrupper er på hverdager og vi oppfordrer til å begrense servering av søtsaker.
- Be foreldrene inn på en uformell hentekaffe/te før barna drar hvert til sitt.
- Tidsramme: ca. kl. 16-18
- Det er ingen plikt å invitere til vennegruppe og dersom det er lenge siden sist vennegruppe er det fint om noen «lenger ned på listen» i gruppen tar initiativ til neste treff.

Arrangementer

Hver klasse beslutter antall arrangementer ila. skoleåret, noen klasser ønsker mange sosiale arenaer utenfor skolen, andre klasser ønsker færre. Dette kan organiseres på ulike måter, enten ved at hver vennegruppe har ansvar for et arrangement, eller at klassekontakt fordeler oppgaver. Dette kan gjerne tas opp på foreldremøte.

Arrangementer som alle klasser på Svendstuen skole har i løpet av året er:

- Julefrokost
- Påskefrokost
- Sommeravslutning

Til høyre er et eksempel på hva klassens vennegrupper kan være ansvarlige for gjennom året.

Arrangement	Ansvar
Høsttreff / Halloween	Vennegruppe 1
Julefrokost	Vennegruppe 2
Påskefrokost	Vennegruppe 3
Vårtreff	Vennegruppe 4 (ev. på tvers av trinnet)
Foreldrefest	Vennegruppe 5 (ev. på tvers av trinnet)
Sommeravslutning	Vennegruppe 6

Hjelp og veiledning til planlegging av arrangementer

NB! Vær oppmerksom på eventuelle allergier/matintoleranser og sørg for et tilbud til alle. Barn med allergier kan medbringe eget, som f.eks. glutenfritt brød.

Arrangement	Hensikt/opplegg	Mat/servering	Idébank
Høst- og vårtreff	Sosialt/hygge foreldre og barn (inkludert søsken)	Piknik eller grilling. F.eks. lage pinnebrød-deig som kan grilles på bål.	Øvresetertjern, Tryvann, Båntjern, Holmendammen, Bygdøy, Frognerparken
Julefrokost og Påskefrokost	Frokostbuffet til elever og lærer, organisert av foreldre. Ofte siste uke før ferien eller i forbindelse med juleavslutning. Dag og tidspunkt avklares med kontaktlærer.	Rundstykker/brød med pålegg. Frukt/grønnsaker. Vann og juice. Skolen ønsker ikke kaker, kjeks o.l. Tips til påske: Gul mat: egg, gule frukter osv.	Gjør det gjerne litt ekstra hyggelig i klasse-rommet ved f.eks. å tegne/skrive på tavlen, sette bordene hyggelig sammen, pynte. Kan bruke klassekassen til innkjøp av pålegg og drikke. Foreldre kan f. eks bidra med brødbaking.
Sommeravslutning	Markere avslutning på skoleåret for hele klassen (barn, foreldre, søsken, lærere). Elevene har gjerne et innslag med f. eks. sang. Dag og tidspunkt avklares med kontaktlærer.	Enkel servering. F.eks. kan alle ta med egen mat eller alle tar med en rett til et delelag. Noen foreldre (vennegruppen) kan bake kake/boller + ta med bær og frukt.	Kan bruke skolens lokaler (klasserom eller AKS). Piknik utendørs.

Halloweenfeiring

Halloween er en stor dag for barn i alle aldre.

Arrangementet bør diskuteres av foreldregruppen på foreldremøte om høsten, slik at man kan finne en god og inkluderende måte for klassen å feire Halloween.

Enten deles klassen opp i gutter/jenter, eller man lager et arrangement for hele klassen.

Det er også mulig å dele opp guttegruppen og jentegruppen i to, for eksempel etter adresser, slik at gruppene ikke er for store når man skal gå «knask eller knep». Alternativt kan man dele opp i vennegrupper.

Hovedfokus må være at alle fra klassen skal ha tilbud om en feiring og at det ikke opprettes private arrangementer hvor enkeltpersoner eller grupper er ekskludert.

Tips!

Det er flere rom på skolen som kan lånes til Halloweenfeiring.

Bursdager

På skolen

Alle elevers bursdager markeres på skolen med blant annet sang. Skolen ønsker ikke at elevene har med seg is, kake eller lignende.

Feiring utenom skolen

Vi anbefaler at foreldre diskuterer og lager felles kjøreregler for bursdagsfeiring så tidlig som mulig.

Inviter enten alle jentene/guttene i klassen eller hele klassen. Barnet kan ikke selv velge at hen bare ønsker å invitere enkelte fra klassen/parallell klassen.

Invitasjonene kan deles ut på skolen. Vi anbefaler også at invitasjoner sendes til foreldregruppen i tillegg, da det gir foreldrene bedre kontroll på invitasjonene.

Gi beskjed om barnet kan komme eller ikke i bursdagen, eller om det skjer andre store ting den dagen – f.eks. fotballcup, danseavslutning etc.

Bruk gjerne bordkort for å unngå ekskludering og usikkerhet rundt dette.

Har barnet ditt allergier eller ikke spiser f.eks. svinekjøtt så gi beskjed om dette. Tilby gjerne å sende med barnet ditt det han/hun kan spise.

Tips! Det er mulig å låne rom på skolen/AKS eller gymsalen til bursdags-arrangement. Ta kontakt med skolens kontor for å booke.

Gaver

Bursdagsgaver

- Snakk i foreldregruppen om hva som er passende beløp til bursdagsgaver. Vi anbefaler at verdien ligger rundt 50-100 kroner, for at ikke forskjellene skal bli så store.
- Klassegave kan være et godt alternativ til enkeltgaver. Mange velger en variant hvor foreldrene til bursdagsbarnet kjøper gave til sitt barn på vegne av alle barna. Da slipper man masse smågaver eller vippsing fram og tilbake. Man slipper også fokus på sammenligning og hvem som gir hva.

Julegaver og julekort

- Det er veldig hyggelig å gi julegave til sine gode venner. Men som i mange andre tilfeller er det også forbundet med utenforskap for dem som ikke inkluderes og ikke får noen gaver. Vi utveksler derfor ikke julegaver på skolen, da dette lett medfører ekskludering og unødig kjøpepress. Vi anbefaler også at man tar en prat med barna om at dette ikke trenger å prates om på skolen.
- Julekort fra familien kan gjerne sendes pr post eller overrekkes utenfor skole/AKS. Dersom julekort leveres på skolen, gis det enten til alle jentene, alle guttene, eller hele klassen.

Sosiale arrangementer i regi av FAU

Bokdag/Åpent bibliotek: Arrangeres sammen med skolen en ettermiddag i september. Biblioteket er åpent for elever og foresatte. FAU har bruktbok-salg og kafe med salg av blant annet smoothies og nøttebeger. Foreldre fra 1. trinn bidrar med boksalg- og kioskvakter.

Karneval for 1.– 3. trinn: Arrangeres vanligvis i starten av mars. Søsken og foreldre er også velkommen. Opplegget er musikk, dans og leker, samt servering av pølser, saft og kake. Foreldre fra 1.-3. trinn bidrar med baking og vakter.

Disko for 4.– 5. trinn: Arrangeres vanligvis i november. Opplegget er musikk og dans, samt servering av pizza, saft og kake. Foreldre fra 4. og 5. trinn bidrar med baking og vakter.

17. mai: Leker i skolegården, loddsalg og kiosk med pølser, is, kaker mm på ettermiddagen etter barnetoget. Foreldre fra 2. og 4. trinn har ansvar for arrangementet med leke/kiosk-vakter. Foreldre på 5. trinn er ansvarlig for baking.

Svendstudagen: FAU har kiosk med salg av pizzasnurrer, pølser, popkorn, frukt og drikke. Ofte loddsalg. Foreldre på 6. og 7. trinn er ansvarlig for baking og vakter.

FAU tilbyr alltid glutenfrie og melkefrie alternativer. FAU er bevisste på å begrense matsvinn i forbindelse med arrangementene. Overskuddsmat tas hånd om etter beste evne – noe gis f.eks. videre til AKS.

17. mai ved Svendstuen skole

Flaggheising i skolegården kl. 8

- 3. trinn synger og rektor holder tale.

Barnetog

- 2.– 7. trinn går i toget hvert år.
- 7. trinn er flaggborg i toget.
- Noen foreldre går sammen med klassene i toget, klassekontakt/FAU-representant blir ofte spurt først.

1. trinn går ikke i tog på 17. mai, men har tradisjon for å gå i tog sammen med Vinderen skole og deres musikkorps på 16. mai.

Leker i skolegården

- På ettermiddagen er alle elever, foresatte, søsken, besteforeldre velkommen til leker i skolegården.
- Barna får velge seg en premie etter gjennomført lekerunde.
- FAU har kiosk med salg av pølser, is, kaker, brus og kaffe.
- Lynlotteri med flotte premier.
- Merk at 2. og 4. trinns foreldre har ansvar for å planlegge og gjennomføre 17. mai arrangement på skolen.
  5. trinn er ansvarlig for å bake kaker.

Leirskole

6. trinn reiser på leirskole på våren

- Vi har i mange år reist til Årholttunet Leirskole som ligger i Stokke i Vestfold. Dette er en bondegård og elevene får oppleve bondegården, flåtepadling, klatrevegg, tarzanløypa, bålkos med mer. Les mer om stedet her: https://www.aarholt-tunet.no/
- Elevene har tre overnattinger på leirskolen, de fraktes med buss til og fra.

Leirskole dekkes av skolen.



Illustrasjon: Aarholt-tunet gjestegård

7. trinns-avslutning

Avslutning i regi av skolen

- Når barna går ut av 7. klasse er det tradisjon for en avslutning og feiring av denne milepelen.
- Elevene setter opp revy sammen med kontaktlærer og dramalærer.
- Skolen inviterer foreldre og foresatte til høytidelig roseseremoni i gymsalen.
- Skolen har hatt som tradisjon å sette frem blomsterbuen og rød løper for elevene.









7. trinns-avslutning

Avslutning i regi av foreldre

- I etterkant av opplegget skolen er det tradisjon for en avslutning for avgangselevene i regi av foreldre. Avslutningen er først om fremst for elevene, og eventuelt foreldre, men uten søsken akkurat ved denne anledningen.
- Det oppfordres til lavterskel arrangement, og at det er like rammer for trinnet.
- Eksempelvis har det tidligere vært arrangert felles for trinnet i gymsalen, eller hagefester klassevis om foreldre tilbyr seg.
- Det oppfordres videre til å lage en festkomite pr klasse, og ha dialog med festkomiteene på tvers av trinnet.
- Arrangementet blir som regel betalt av rest av klassekasse og et lite beløp pr elev (f.eks. kr.150,- pr elev) til kostnader til mat, drikke etc.
- Tips til pynt kan være å henge opp bilder av barna, tegninger etc, fra da de gikk på lavere trinn.
- Det oppfordres til å invitere kontaktlærer og faglærere.
- Om man ønsker underholdning kan noen f.eks. skrive en morsom adjektivhistorie om årene på barneskolen, eller holde jentenes og guttenes tale.

Kapittel 6

Digital hverdag og sosiale medier



Innhold

Mobil-regler på skolen

Svendstuen skole er en mobilfri skole.

- **Skolene i Oslo er pålagt å være mobilfrie fra august 2024. Det betyr at mobiltelefoner skal ligge hjemme eller avslått i sekken, ev. i mobilhotell hvis det finnes.**
- Dersom foreldre trenger å få kontakt med sitt barn i skole- eller AKS-tiden skal man kontakte skolens kontor eller AKS.
- Merk at ved ulovlig bruk av mobiltelefon, blir mobiltelefonen satt i mobilhotellet til skoledagen er slutt, og foresatte får beskjed. Ref. Skolens ordensreglement.



Egen mobiltelefon

- Mobiltelefonen gjør det enklere å holde kontakt med barnet ditt, hvilken telefon de får, er imidlertid avgjørende.
- De siste årene har vi fått innsikt som foreldre ikke hadde for 10 år siden. Forskning viser at smarttelefon har store konsekvenser for barna våre.
- Den store forskjellen ligger i tilgangen til internett og apper. Med en smarttelefon er det vanskelig å begrense innholdet barna blir eksponert for. En «dumtelefon» uten internett vil naturlig begrense den telefonbruken som har vist seg å være mest uheldig og utfordrende.
- Man ser at tidlig tilgang til smarttelefoner kan føre til utfordringer som digital avhengighet og redusert konsentrasjon, reduserte sosiale ferdigheter, digital mobbing og utenforskap, negativ påvirkning på mental helse, tidlig eksponering for uheldig og skadelig innhold på nett.
- FAU vedtok derfor i 2025 en visjon om at alle barn på Svendstuen skole skal få ha en barneskoletid uten smarttelefon og sosiale medier innen 2030.

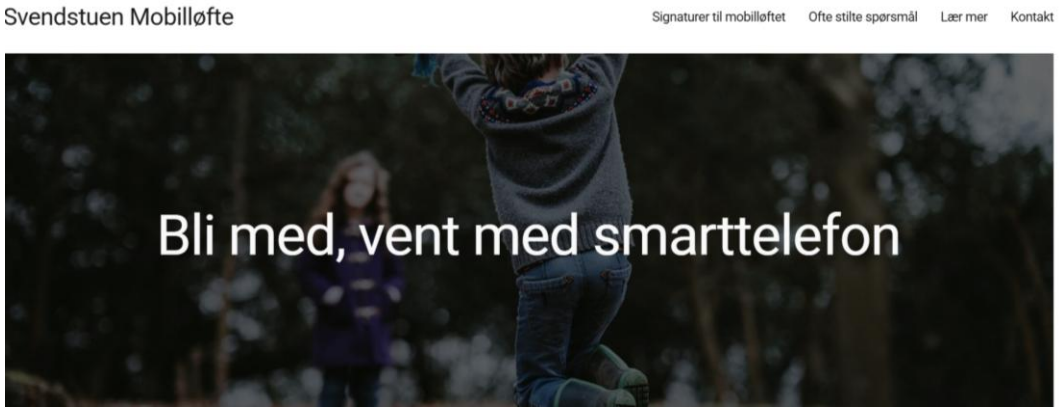
FAU og skolen anbefaler **å ikke gi barna smarttelefon så lenge de er elever ved Svendstuen skole**.

En hverdag uten smarttelefon kan ha flere positive resultater:

- Mer fri lek og styrkede sosiale relasjoner
- Mindre distraksjoner og konflikter som følge av bruk av smarttelefon
- Bedre søvn, økt konsentrasjon og hjerneaktivitet, økt evne til å huske og lære
- Redusere faren for de negative konsekvensene
- Behovet for kontakt kan løses gjennom «dumtelefon» og smartklokke

Mobilløfte

- Mobilløftet er et foreldreinitiativ for å utsette smarttelefonen til etter barneskolen i regi av FAU.
- FAU ønsker å skape et fellesskap som gjør det lettere for foreldre å stå i valget om å vente, uten å føle at de må ta denne avgjørelsen alene.
- Ambisjonen er å få flest mulig med på å droppe smarttelefonen fram til ungdomsskolen, det året barna fyller 13 år.
- Mobilløfte er en frivillige avtale mellom foreldre som du signerer på vegne av barnet. Les mer på https://www.svendstuenmobillofte.no/
- Dersom du ønsker at barnet ditt skal ha en enkel telefon eller klokke som kun kan ringe og sende meldinger, kan du fortsatt signere løftet.
- Det anbefales å ta dette opp på foreldremøte jevnlig. Dialogen mellom foreldre bør starte så tidlig som mulig – helst allerede i første klasse. Unngå diskusjoner om enkeltfamiliers særbehov, det viktigste er at flertallet er med.



Les mer på nettsiden vår:
https://www.svendstuenmobillofte.no/.
Her finner du også svar på ofte stilte spørsmål som for eksempel praktiske løsninger for T-bane-billett og lignende.

Mobilklokke / «dum»-telefon

- Mange foreldre velger å gi barnet sitt en mobil-klokke (Xplora) for å ha mulighet til å ta kontakt med barnet for eksempel dersom barnet går alene hjem fra skolen.
- **Det er svært viktig at foreldre setter klokken i skolemodus når barna er på skolen/AKS.**
- Vi oppfordrer til at barna kun har foreldre og nærmeste families telefonnummer i kontaktlisten og at man ikke legger til medelever så lenge barna er på de laveste trinnene.
- Kontakt mellom elevene på de laveste trinnet bør gå gjennom foreldrene.
- Når barna blir eldre blir behovet for kontakt mellom barna større. Dette kan løses enten ved å legge til flere kontakter på klokken eller ved å skaffe en enkel mobil såkalt "dum"-telefon hvor barna kan kun ringe og sende sms.



For de eldste barna som allerede har smarttelefon

På Svendstuen skole anbefaler vi å:

- Ta opp hvorfor det er viktig å snakke om felles kjøreregler for . digitale flater i klassen. Hvis det er for store forskjeller på hva man får lov til, kan det fort oppstå et dårlig sosialt miljø.
- **Følg med på barnas bruk av telefonen og meldinger de sk river med venner og andre**. Erfaringsmessig er det stor risiko for uheldig språkbruk og bildedeling, mobbing og utestengelse.
- Det bør være **lav terskel for å ta opp uheldig bruk** i foreldregruppen. En god og åpen dialog blant foreldrene kan bidra til å nøste opp negative situasjoner, forebygge mobbing og dårlig sjargong.
- Installere skjermtid og begrense bruken.

Til diskusjon i foreldregruppen:

- Ved hvilke klokkeslett ønsker vi «digital stilletid»?
- Ønsker vi mobilfrie bursdager og vennegrupper?
- Ønsker vi bruk av meldingsgrupper for barna? Hvilken plattform, og hvordan kan vi voksne følge med og jobbe sammen for et inkluderende miljø?
- Hvordan går vi frem om vi oppdager nettmobbing eller utestenging? Hvordan kan vi sammen hjelpe barna å melde fra uten å være redde for å «snitche»?

Sosiale medier og nettbruk

FAU og skolen oppfordrer foreldre til å følge alders-grensene på sosiale medier. På de mestpopulære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen13 år. Aldersgrensen er satt for å beskytte barns personopplysninger, samt alders-anbefalinger som gjelder innholdet eller hvem tjenesten er egnet for.

FAU anbefaler derfor at barna ikke får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved Svendstuen skole.

Merk at WhatsApp også regnes som et sosialt medium da man kan danne grupper, dele bilder, videoer, statuser (lignende "stories" på Instagram/Snapchat). WhatsApp har en anbefalt aldersgrense på 13 år.

Foreldrenes ansvar

Med innsikt i de potensielle negative konsekvensene sosiale medier har, er det vårt ansvar å sette grenser og definere bruken, selv om det kan skape noen konflikter i hjemmet. Det begynner med oss foreldre:

- Alle rundt oss blir påvirket av våre valg – vis ansvar.
- Tør å ta upopulære valg – det forventes av oss.
- Jo flere foreldre som står sammen – jo lettere blir det å holde aldersgrensene.

Stå sammen for å skape en trygg digital hverdag!

Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Det kan utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, men også styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten stor, pedagogisk verdi. Men spill kan også by på utfordringer. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering. Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Roblox, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Spill som er gratis, f.eks. Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (skins, gjenstander, våpen, etc.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape uheldig kjøpepress.

Lag gjerne avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til.

De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. Det er ikke alltid slik at «alle andre» har det aktuelle spillet.

FAU anbefaler generelt å respektere aldersgrenser på spill, og spesielt ved besøk av andre barn i hjemmet.

For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. Det anbefales at foreldrene tester ut spillene som barna bruker. Spill gjerne sammen med barna.

Gode kilder til informasjon

https://www.smarttelefonfribarndom.no/ressurser

https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/nettvettreglene/

https://www.barnevakten.no/

https://www.reddbarna.no/skole-og-barnehage/produkt/hva-er-overgrep-pa-nett-og-hva-gjor-man-ved-bekymring

https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett

https://www.youtube.com/@Politiets-Nettpatrulje/videos



Kapittel 7

Dialog mellom hjem og skole, og foreldresamarbeid



Innhold

Dialog med skolen

Kontaktinfo

Telefonnummer til skolen:
22 13 61 10

Kontaktlærer kan kontaktes på «Skolemelding» eller via e-post.

Skolen kan nås på følgende e-post:
postmottak.svendstuen@osloskolen.no

Fravær meldes i Skolemelding-appen.

Foreldremøter og utviklingssamtaler

Foreldremøter

- Møte mellom skolen og foreldrene en gang per semester (sept og feb/mars).
- Først er det en felles del for hele trinnet, før man samles i klasserommet sammen med kontaktlærer.
- Klassekontakter/FAU-representant planlegger klassedel sammen med kontaktlærer, og kan gjerne ta opp aktuelle tema for klassen.
- FAU-representant deler også fra arbeidet i FAU.

Utviklingssamtaler

- Møte mellom lærer og foreldre/elev. Eleven er med på de aller fleste utviklingssamtaler, unntak for de aller yngste.
- Utviklingssamtale holdes en gang hvert semester, kontaktlærer setter opp tider.
- Her snakkes det om læringsmål for ditt barn, faglig og sosial utvikling.

Klassekontakt

- Klassekontakten er bindeledd mellom kontaktlærer og foreldre, og skal fasilitere for godt samarbeid og samhold.
- Hver klasse har 1 (eller eventuelt 2 klassekontakter). Klassekontakt velges for 1 år av gangen.
- Det kan være smart å velge klassekontakter i 1. klasse som har eldre søsken/erfaring med skolen/rollen.
- Klassekontakten er vara for FAU-representanten.

Hvilke oppgaver har klassekontaktene?

- **Holde god kontakt med foreldrene** og ivareta deres interesser i møte med skolen.
- Formidle foreldrenes synspunkter til kontaktlærer, FAU eller rektor og ta opp saker som foreldrene er opptatt av.
- Følge med og se hva behovet er for å utvikle et godt miljø i gruppen. For eksempel bidra til sosiale tiltak som årstidsarrangementer.
- Planlegge foreldremøtene sammen med kontakt-læreren og FAU-representant og sørge for at det blir ført referat fra foreldremøtene.
- **Opprette klassekasse og felles plattform for dialog** mellom foreldrene i klassen.
- **Kjøpe inn oppmerksomhet til lærer** i forbindelse med jul og sommeravslutning.
- Ta kontakt med foreldre til nye elever i klassen og legge dem til i felles plattform for dialog.
- Sørge for at nye klassekontakter blir valgt og at disse blir informert om sine oppgaver.

Foreldredialog

Plattform for dialog mellom foreldrene

- Det anbefales at foreldrene finner en felles plattform for kommunikasjon og at klassekontakten tar initiativ til å opprette dette.
- Velg en plattform hvor alle kan være med. Det kan f.eks. være en WhatsApp-gruppe, e-post-liste eller facebook-gruppe.
- Noen velger i tillegg også å ha egne grupper for f.eks gutter og jenter.

Retningslinjer for dialog i klassegruppene

Bakgrunnen for retningslinjer er at noen grupper har blitt brukt til å diskutere konflikter, enkelte barn og hendelser, at barna leste innholdet, og at enkelte følte seg utelatt eller støtt av innholdet i gruppene.

Klassegruppene bør kun brukes til å gi/få informasjon om bursdager, lekser, aktiviteter og sosiale møteplasser for barna. Klassegruppene brukes også til informasjon fra klassekontakt og FAU-representant.

Konflikter mellom to eller flere bør ikke drøftes i gruppene. Dette må tas direkte mellom dem det gjelder eller med klassekontakt og/eller skolen.

Klassekasse

- I første trinn bør det opprettes en klassekasse der foreldregruppen sparer penger som skal brukes til å dekke utgifter til blant annet lærergaver og utgifter til aktiviteter klassen gjør sammen.
- Klassen kan ha en egen kasserer eller klassekontakten kan påta seg oppgaven.
- Bli enige på foreldremøtet hver høst eller ved behov om hvor mye som skal betales inn, f.eks. 200/300 kroner.
- Det er ikke lov til å kreve betaling til klassekassa. Klassekontakten kan oppfordre foreldrene til å betale et beløp, men ikke pålegge noen det.
- Klassekontakten kan gjerne sende ut en generell påminnelse om innbetaling, men ikke purre den enkelte eller informere noen om hvem som har betalt eller ei (uten at disse spesifikt ber om at du sjekker).
- Alle elever skal nyte godt av pengene i klassekassa, uavhengig av om deres foresatte har bidratt med penger eller ei.

Tips! Bruk gjerne Vipps sin kasse-funksjon for innsamling til klassekasser.

Vipps.no/kasse

Oppmerksomhet til lærer før jul og sommerferie

- Det er vanlig at det kjøpes inn en oppmerksomhet til klassens lærere fra elever og foreldre før jul og sommeren. Det kan være til både kontaktlærer og faglærere/assistenter.
- Klassekontakten har ansvar for å kjøpe på vegne av klassen.
- Beløpet til gave bør holdes på et moderat nivå (f.eks. 200-400 kroner), det er tanken som teller!
- Forslag til gaver kan være gavekort på kino, bokhandel eller sportsbutikk, blomst, sjokolade, noe annet hyggelig minne fra klassen e.l.
- Klassekontakten/annen foresatt kan gjerne si noen hyggelige ord i forbindelse med overrekking av gaver.

Sosiale tiltak blant foreldrene

Selv om det kan virke som «mye» i en hektisk hverdag, anbefales det virkelig å prioritere foreldretreff for å bli kjent – det legger godt grunnlag for samarbeid og gode dialoger.

Tips!

- **En foreldrefest er lurt å få til** – gjerne allerede på høsten, spesielt mens barna går på lavere trinn. Dette er typisk en oppgave for en vennegruppene.
- **Mammatreff/pappatreff** er en fin lavterskel måte å møtes på, f.eks på en kafe/restaurant, hjemme hos noen, med en aktivitet som padeltennis e.l.
- **Foreldremøter i klassen** er en fin arena for å ta opp diverse saker, men også en sosial møteplass. Litt boblevann, frukt etc. kan bidra til å sette stemningen.
- **Tenk lavterksel.** Det er viktig at sosiale arrangementer planlegges slik at alle har mulighet til å delta. Pass på å holde kostnaden for å være med relativt lav og at opplegget er inkluderende. Tips er å være hjemme hos noen, leie et klubbhus eller f.eks. lavvoen på Tryvann.

Kapittel 8

Om FAU



Innhold

Hva er FAU?

FAU = Foreldrerådets arbeidsutvalg

- Når du har barn på skolen er du automatisk en del av foreldrerådet. Foreldrerådet velger representanter til Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU).
- Til sammen utgjør de et utvalg som skal ha mulighet til å påvirke skolehverdagen og være en konstruktiv samarbeidspartner for skolen. FAU kan komme med råd og innspill, men også ta opp saker på eget initiativ.
- FAU har ca. 6 møter pr skoleår. Dette er møter som finner sted på personalrommet og samler alle FAU-representantene. På FAU-møtene deltar også ofte rektor som gir FAU oppdatering fra skolen sin side.
- I tillegg til arbeidet med FAU sitter også medlemmer i FAU i det som heter driftsstyret og SMU.
- **Driftsstyret** er skolens øverste styringsorgan. Driftsstyret er satt sammen av to foreldrerepresentanter – innstilt av FAU, to fra de ansatte og tre politiske representanter fra bydelen. Rektor er ikke medlem, men er styrets sekretær.
- **Skolemiljøutvalget** (SMU) er noe alle grunnskoler skal ha som skal bidra til at skolen, de ansatte, foreldrene og elevene jobber for et godt og trygt læringsmiljø på skolen. I SMU stiller politisk representant fra Oslo kommune, assisterende rektor, leder og nestleder for elevrådet og FAU v/leder og nestleder.

Organiseringen av FAU

FAUs organisering

En leder og en nestleder

En økonomiansvarlig

En referent

En trafikkansvarlig

Klasserepresentanter

Hver klasse har en FAU-representant

FAU-representanter sitter i 2 år

Valg av FAU-representanter
skjer på vårens foreldremøte

Hva gjør FAU-representantene?

Klassens FAU-representant har følgende oppgaver og ansvar:

- Klassens FAU-representant er klassens kontakt inn i FAU.
- FAU-representanten stiller i alle FAU-møter.
- Deltar i FAU-utvalg og komiteer.
- Deltar i planlegging av foreldremøtene.
- Oppdaterer foresatte i klassen på hva som skjer i FAU på foreldremøter og deler referater fra FAU-møtene og annen info med klassen gjennom året.
- Bidrar til koordinering i forbindelse med arrangementer i regi av FAU.

Eksempler på hva FAU på Svendstuen skole fokuserer på og bidrar med

- Godt skole-hjem-samarbeid.
- Samarbeid med andre skolers FAU om viktige saker.
- Fremme saker som foreldrene er opptatt av til skolens ledelse og driftsstyret.
- Trafikk og trafikksikkerhet - blant annet setter vi opp trafikkvakter.
- Bidra til godt skolemiljø ved blant annet å arrangere sosiale arrangementer på tvers av trinnene.
- Skiskole på Tryvann i AKS-tiden for 1.-4. trinn.
- Overskuddet fra FAU-arrangementer (typisk fra loddsalg, kioskdrift, boksalg m.m.), går tilbake til skolens elever i form av blant annet nye bøker til biblioteket, leirskolebuss, forfatterbesøk, leker og utstyr til skolen.
- Vi søker støtte fra stiftelser til saker og ting som kommer skolen og elevene til gode.

Vi håper veilederen vil være nyttig for deg
både i oppstart og underveis i hverdagen!

Ta gjerne kontakt med oss på e-post
om du har innspill eller spørsmål:
svendstuenFAU@outlook.com

Innhold