Oslo

Velkommen til foreldremøte!

Bekkelaget skole
Høst 2025

Agenda

Ledelsen

- Trygt og godt skolemiljø
- Skolens satsningsområder
- Økonomi, skolebehovsplanen og organisering av grupper
- Smartklokker/mobiltelefoner, permisjonsreglement
- Helsesykepleiere
- FAU

I klassene

- Hvilke tema/hva skal vi jobbe med dette skoleåret?
- Hvilke læremidler bruker vi?
- Lekser
- Oppstart i klassen/ på trinnet
- Fellesskapet i klassen
  - Klassemiljø, vennegrupper/årstidsgrupper
  - Eventuelt

Bekkelaget skoles plan for trygt og godt skolemiljø

Oslo

Lære

Mestre

Trives

Omsorgsfull kontroll
Relasjoner
Hjem – skole samarbeid
Læreplan-forståelse og elevenes læring
Vennskap og inkludering
Trygt og godt skolemiljø

Aktivitetsplikten

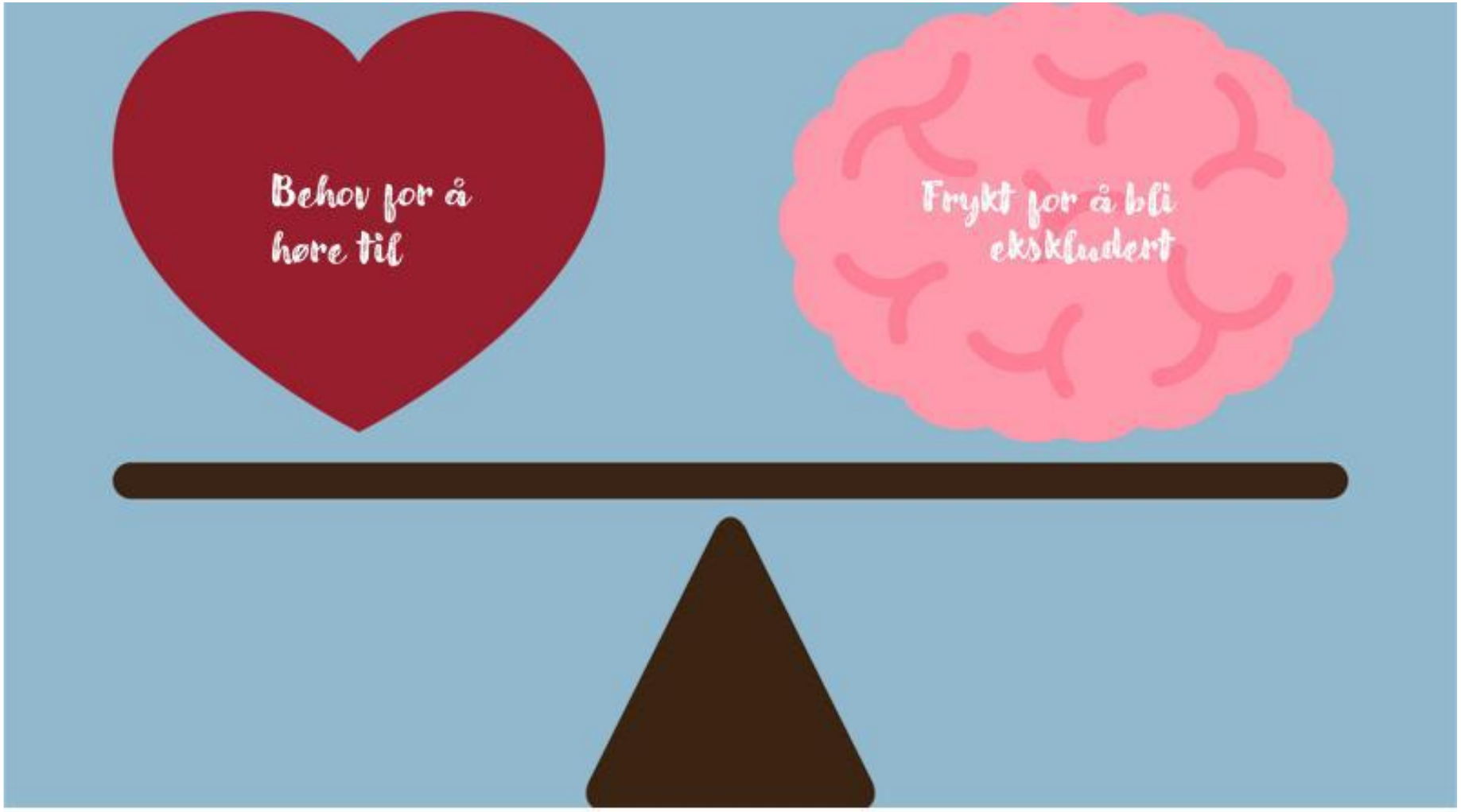
Retten til et trygt og godt skolemiljø

Alle elever har rett til å ha et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring.

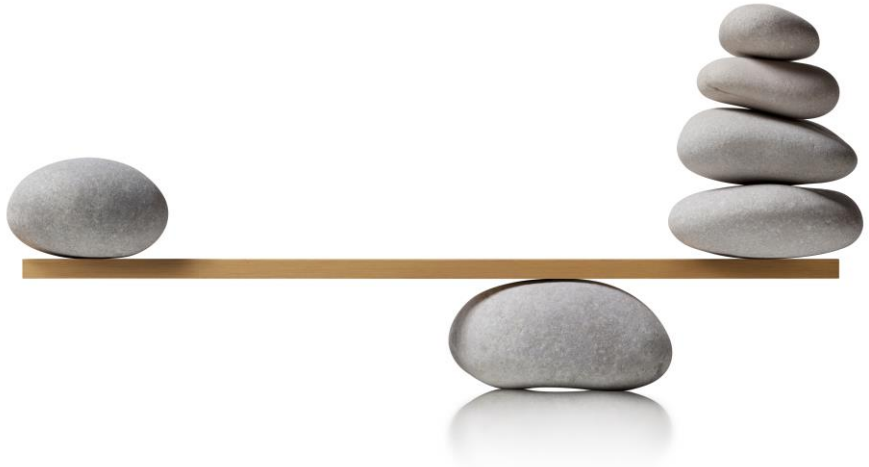
Skolen har en aktivitetsplikt

For å sikre elevens rett til et trygt og godt skolemiljø har skolen en aktivitetsplikt. Denne skal sikre at skolen handler raskt og riktig når en elev ikke har det bra på skolen.

Fellesskap – Et gyldig **VI**



Den vanskelige balansen



Vi skal ta barnas opplevelser og følelser på alvor, ikke bagatellisere.

MEN

Vi skal også hjelpe dem å komme videre

Vi har samme mål

Dere kan ikke løse dette alene

Skolen kan ikke løse dette alene

Hver for oss klarer vi det ikke, men SAMMEN kan vi flytte fjell ☺

Bekkelaget skoles satsingsområder

- Videreutvikle kvalitet i undervisning, læring og vurdering
  - LK20 læring og vurdering i fag, trygt skolemiljø
  - Hele Osloskolen leser
  - Læring i friluft

- Begynneropplæring nettverk (lese, skrive og regne)
  - 1. – 4. trinn nettverksamlinger med andre skoler, NTNU, matematikksenteret, skrivesenteret

Bekkelaget skoles satsingsområder

- TIKIS (tuning in to kids in school)
  - 5. trinn og 7. trinn
  - Kompetanseheving erfaringsdeling til alle trinn av PPT

- Digitalt læringsfellesskap
  - Digital gruppe, erfaringsdeling
  - Hensiktsmessig bruk av digital læring

Økonomi

- Økonomien i Osloskolen er stram
  - Bruke ressurser godt – fleksibel organisering for god oppfølging av elever
  - Vurdere å slå sammen klasser på skolen på sikt?
  - Usikkert hva som skjer med skolebehovsplanen?

Skolebehovsplanen 2026 - 2045

- Etaten argumenter med å utvikle etablerte skoler fremfor å bygge nye
- Midlertidige bygg skal erstattes med permanente
- Gode skoler, er bl.a. bærekraftige økonomisk og god utnyttelse av bygg (B4 optimalt)
- Gode og likeverdige læringsarealer for barna
- Gode faglige miljøer for ansatte

Skolebehovsplanen

- Skolen, FAU og driftstyret våre innspill ble ikke tatt videre etter høringen
- Skal avgjøres i byrådet i høst

Forslag i planen per nå:

- Bekkelaget skole trenger ikke rehabilitering
- Midlertidige paviljonger fjernes – erstattes ikke
- Bekkelaget skole reduserer kapasitet fra B3 til B2
- 1/3 av elevene vil da på sikt gå på Karlsrud skole
- Vår skole står igjen med mange tomme klasserom, dårligere økonomi, tilbud og faglig miljø
- Oppfordrer foreldre som mener noe om dette til å prøve å påvirke

Relevans!

Læring i LK20

- Dybdelæring
  - Lek
  - Læringsstrategier
  - Samarbeid
  - Kritisk tenkning, refleksjon
  - Forstå, bruke kunnskap (ikke bare lære om)
  - Inkludering, fellesskap
  - Utforske, undre seg
  - Problemløsning
  - Skape
  - Søke løsninger i fellesskap
  - Se sammenhenger (forståelse) i fag, på tvers av fag
  - Relevans
  - Sentrale samfunnsutfordringer

- Ledelse av elevenes læring
  - bl.a. i klasseledelse og fellesskapende læringsaktiviteter

Elevens læring – 6 perioder i løpet av skoleåret

Dybdelæring, bl.a. prioritere hva elevene skal lære/mestre/forstå:

- Hovedspørsmål/tema elevene skal kunne svare på i perioden?
- Hvilke sentrale **begreper, kunnskaper, ferdigheter og forståelse** elevene skal oppnå/sitte igjen med etter perioden?
- Hvilke bevis skal vi ha/se etter for å vurdere elevenes læring og forståelse?

- Faglig og sosial læring i sammenheng

Film om lesing

- Takk for at du leser for meg

Hele Osloskolen leser

- Bli med på satsingen hjemme!
- Tips:
  - Bruk bibliotekene
  - Les høyt for barna (også for gode lesere)
  - La lesingen være noe hyggelig dere gjør sammen
- Husk at all lesing er god lesing! 15 minutter er mye bedre enn 0!

Skoleregler og mobilforbud

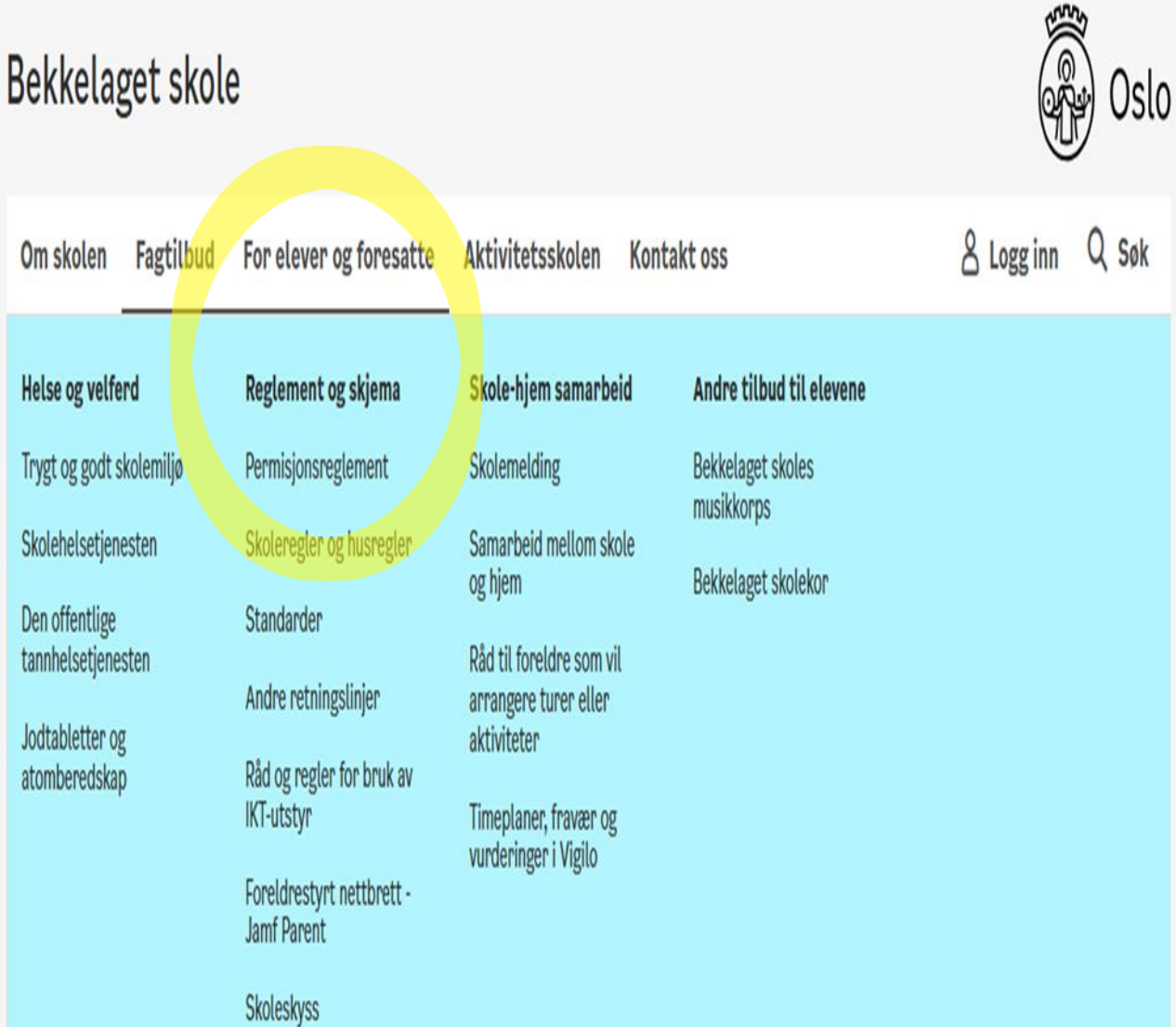
- Ny forskrift fra 1. august i fjor.
- På barneskolen skal ikke mobil eller smartklokker brukes verken i undervisning eller friminutt/AKS.

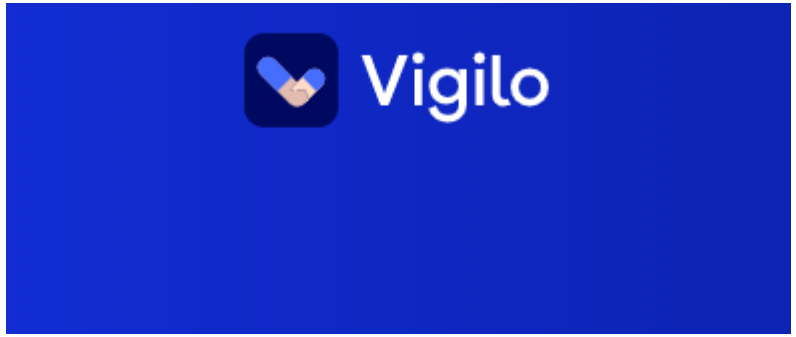
Dette betyr:

- Er ikke tillatt med mobil/smartklokker
- Oppfordrer til å la mobilene ligge igjen hjemme
- Mobilhotell
- Skal ikke brukes på skolens område

Permisjoner

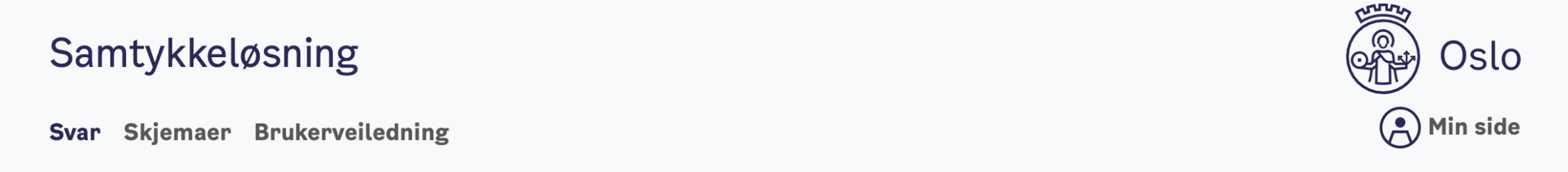
- Søknad om permisjoner – bruk skjema via nettsiden





Samtykkeløsning

Logg på https://samtykke.osloskolen.no/ eller fra hjemmesiden:



Svar

Skjema
Reservasjon mot utdeling av jodtabletter ved atomhendelser
Tillatelse til overføring av opplysninger ved skolebytte i grunnskolen
Samtykke til fotografering og publisering av bilder i grunnskolen
Tilgang til Jamf Parent
Informasjon om utlån av Nettbrett eller PC i Grunnskolen

Sykling

- Vi sykler ikke i skolegården
- Barn og sparkesykler

Oslo

Skolehelstjenesten ved Bekkelaget skole

Foto: Osloskolen

Oslo

Hvem er vi?

Helsesykepleierne på Bekkelaget skole:

Ida Grimstad
ida.grimstad@bns.oslo.kommune.no
Telefon: 91790064

Sina Skavås
Sina.skavas@bns.oslo.kommune.no
Telefon: 94013842

Illustrasjon: Freepik

Oslo

Fast program for skolehelsetjenesten

1.trinn: Skolestartundersøkelse med samtale om helse og trivsel, måling av høyde og vekt, samt syns- og hørselstest ved behov. Elevene blir innkalt sammen med en foresatt i løpet av skoleåret. Dersom det er ønskelig med rask time, vennligst kontakt helsesykepleier.

2.trinn: DTP – IPV vaksine (difteri, stivkrampe, kikhoste og polio).

3.trinn: Vekt og høydemåling. Helseveiledning i gruppe eller i klassen.

5. eller 6.trinn: Samtale i grupper/fellesundervisning om pubertet.

6.trinn: MMR-vaksine (meslinger, kusma og røde hunder).

7.trinn: HPV-vaksine (Humant Papillomavirus).

1. – 7.trinn: Målrettede innkallinger på grunnlag av tidligere undersøkelser og etter initiativ fra foreldre, lærere og eleven selv.

Undervisning i klasse og samtalegrupper i samarbeid med skolens lærere. Aktuelle tema kan være klassemiljø, mobbing, pubertet, seksualitet, kosthold og livsstil.

Oslo

Litt generell info

- **Helsenorge**: Vi ønsker å kommunisere med foreldre via Helsenorge - innkalling og samtykke til skolestartundersøkelse, høyde/vekt og vaksinering m.m vil bli sendt ut på Helsenorge

- **Samarbeid med skolen:** Vi samarbeider tett med skolen, men har taushetsplikt om den enkelte elev og familie og vil derfor innhente samtykke fra foreldre ved behov

- **Samarbeid med andre tjenester:** Vi samarbeider med andre tjenester i bydelen, som f.eks: Oslohjelpa, ergo- og fysioterapitjenesten, fastlegen, barnevernstjenesten m.fl.

Foto: Freepik

Oslo

Vår oppfordring til alle foreldre

Anerkjenne følelser
Anerkjenn barnet ditt sine følelser, også de vanskelige! – Det er lov å være trist, redd, sur og sint. Snakk med barnet ditt og hjelp det med å sette ord på hva det føler. Gi barnet ditt trygghet og støtte.

Selvfølelse
Styrk barnet ditt sin selvfølelse! – Vis at du setter pris på barnet ditt for den det er, ikke bare hva det gjør og får til.

Oslo

Grenser skaper trygge barn

- Tydelige og konsekvente grenser er viktige for barnet ditt!
- Grensesetting hjelper barna å forstå sosiale normer.
- Barnet ditt kan protestere mot grenser. Det er helt vanlig og en del av deres selvstendighetsutvikling.
- Forklar hvorfor grenser settes på en rolig og respektfull måte, og husk å rose barnet når det gjør noe bra.
- Når følelsene tar over og du har vært sint på barnet ditt, er det viktig å reparere relasjonen ved å snakke med barnet og forklare hva som skjedde.

Hvis du ønsker mer råd og veiledning knyttet til disse temaene, så ta kontakt med en av oss. Du kan også melde deg på kurset «Tuning into Kids» i regi av Oslohjelpa.

Oslo

Matpakker

For at barnet ditt skal kunne opprettholde konsentrasjonen gjennom en hel skoledag, er det viktig med sunn og næringsrik mat. Det er også viktig at det er satt av nok tid til matpauser, uten samtidige og unødige distraksjoner.

For å sikre at barnet får i seg ulike næringsstoffer bør skolemåltidet inneholde matvarer fra tre ulike kategorier:

- grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter eller fullkornspasta
- grønnsaker, frukt eller bær
- proteinkilde som fisk, vegetar (linser, bønner, kikerter og andre erter), ost, egg eller kjøtt

(Helsedirektoratet, 2023)

Foto: Bakehuset

Oslo

Gode matpakketips

- Grove brødskiver eller rundstykker
- Grove pizzasnurrer
- Salater/pastasalat
- Fullkornswrap eller grove pitabrød
- Oppkuttet frukt/grønnsaker som en del av 8 om dagen

Unngå matvarer med høyt innhold av sukker, som:

- Kjeks
- Kaker og muffins
- Energibarer

Vann som tørstedrikk og eventuelt skolemelk som 1 av 3 meieriprodukter i løpet av dagen

Oslo

Start diskusjonen tidlig!

Vår oppfordring er at dere allerede nå gjør dere noen tanker og kanskje blir enige om et felles standpunkt ☺

Foto: Barnevakten

Mobiltelefon

Foto: Zennet Media

Sosiale medier

Foto: Fædrelandsvennen

El-sparkesykkel

Oslo

Hvem vil du spise middag med?

Bing Videoer

Oslo

Nyttige ressurser

Her kan du lese mer:

Bufdir – *Vanskelige følelser – slik kan du hjelpe barnet*:
https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/folelser-grenser-og-konflikter/vanskelige-folelser-slik-kan-du-hjelpe-barnet

Bufdir – *Hvordan styrke barns selvfølelse*: https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/utvikling-selvstendighet-og-selvfolelse/hvordan-styrke-barns-selvfolelse

Bufdir – *Sett gode grenser for barna*: https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/folelser-grenser-og-konflikter/sett-gode-grenser-for-barna

Helsenorge - *Skolemat – mat og måltider for barn i skolen*: https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og unge/skolemat/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwxNW2BhAkEiwA24Cm9Hu0Qwo42nrt0Vbk6FYHYsgVWJaDy-aX43IOMLvzVpLTYYPvS3XFchoCu9IQAvD_BwE

Kreftforeningen – *Kosthold og kreft*: https://kreftforeningen.no/forebygging/kosthold-og-kreft/

FAU

Foreldrenes arbeidsutvalg

Foreldremøte høst 2025
Harald Bjugstad-Holm

Opplæringsloven: Hver grunnskole skal ha et FAU som er valgt av foreldrene.

Hva gjør FAU?

Foreldrenes stemme - inn mot skolen

...skal bidra til et trygt og godt læringsmiljø for alle

Foreldrenes stemme - for foreldre

Håndtere saker og temaer tatt opp av foreldre, f.eks. tips til 1. klassinger, digital veileder, etc.

Arrangementer og andre oppgaver

Foreldre-drevet arrangementer og aktiviteter, som 17. Mai, trafikkvakter, etc.

FAU 2024 - highlights

- Nytt styre på plass, nye vedtekter vedtatt.
- **17 mai, all time high på omsetning og is-spising.**
- **Digital veileder, enstemmig vedtatt av FAU.**
- **Innspill og engasjement på Skolebehovsplan i Osloskolen**
- Innspill gitt til skolens nye plan for trygt og godt skolemiljø.
- Drift av plan for trafikkvakter gjennom året.
- Utarbeidet Forslag til tema og diskusjoner for foreldremøter i 1. kl.

Digital veileder

Kort intro

Bekkelaget Skole - et sted for trivsel!

Digital veileder for Bekkelaget skole

Sammendrag

I korte trekk anbefales følgende retningslinjer:

Fra 6 år: Kun klokketelefon (ved behov for enkel kommunikasjon med foresatte).

Fra 10 år: Kun «dumtelefon»/tastetelefon uten internett og apper.

Smarttelefon: Utsettes til etter avsluttet barneskole.

Sosiale medier: Ingen tilgang til sosiale medier i barneskoleperioden.

Dataspill: Følg anbefalt aldersgrense og lag avtaler per klasse om spilletid og hvilke spill som kan spilles.

Mobilfrie sosiale arrangementer (vennegrupper, bursdager, klassefester etc.).

Mange barn på mellomtrinnet har allerede smarttelefon/nettbrett. Veilederen inneholder derfor egne retningslinjer for bruk av smarttelefon/nettbrett i overgangsfasen til disse har gått ut av skolen.

Hvorfor Digital veileder fra FAU?

Nordstrands Blad 100 år 1925 - 2025

Mittnoblad Debatt Personalia Direktesport Annonsering

BYDEL NORDSTRAND BEKKELAGET HOLTET SKOLE OG UTDANNING ÅPENT BAKERI

Bekkelaget-foreldre enige: – Ingen sosiale medier på barneskolen

Foreldrene i klasse 3D på Bekkelaget skole er enige om at barna ikke får ha sosiale medier på barneskolen. Her representert ved Caspar Aarstad Wildhagen, Mariann Sletten Høva Karina Drage og Karoline Fosnæs Birkemo. Foto: Karen Thue

Av Karen Thue

Publisert: 13.03.25 19:00 Del

Foreldrene i klasse 3D på Bekkelaget skole har tatt en stor avgjørelse på vegne av barna. – De kommer til å takke oss senere, sier de.

Flere foreldre ved skolen har meldt inn behovet og selv tatt initiativ

Aftenposten Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Vink E-avis Dine tilganger

Foreldreliv | Sosiale medier

Det er en stille revolusjon på gang, og den skjer på foreldremøter og i FAU-er over hele landet.

Å vinne over tek-gigantene er en tilsynelatende umulig oppgave. Men nå tar foreldre over hele landet til våpnene og gjør et forsøk likevel.

▶ Lytt til artikkelen • 3 min

Det har skjedd en svært rask holdningsendring blant foreldre, skriver psykologspesialist Line Marie Warholm. Foto: Martin Slottemo Lyngstad / Aftenposten

Line Marie Warholm
Psykologspesialist og spaltist

Publisert: 13.03.2025 06:30 | Oppdatert: 13.05.2025 09:18

Mange skoler allerede vedtatt dette.

Vedtatt i FAU møte at vi skal lage veileder for vår skole

Digital veileder vedtatt, men nå begynner jobben

Mars

Besluttet at FAU skulle utarbeide digital veileder (FAU møte mars)

Mai

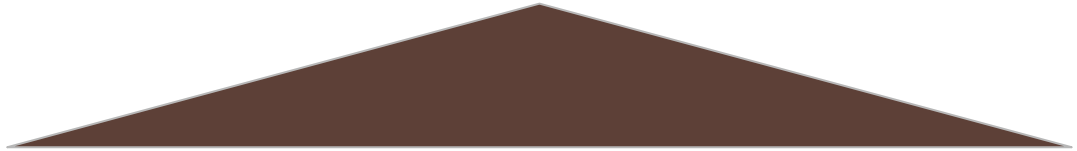
Forslag enstemmig vedtatt

September

FAU-representanter introduserer veileder til diskusjon i klasserom

Høst/vår

Bedre verktøy? Andre tema? Justere veileder?



Arbeidsgruppen har utarbeidet en digital veileder og et utkast til klasseavtale

Bekkelaget Skole - et Sted for trivsel!

Digital veileder for Bekkelaget skole

Sammendrag

I korte trekk anbefales følgende retningslinjer:

Fra 6 år: Kun klokketelefon (ved behov for enkel kommunikasjon med foresatte).

Fra 10 år: Kun «dumtelefon»/tastetelefon uten internett og apper.

Smarttelefon: Utsettes til etter avsluttet barneskole.

Sosiale medier: Ingen tilgang til sosiale medier i barneskoleperioden.

Dataspill: Følg anbefalt aldersgrense og lag avtaler per klasse om spilletid og hvilke spill som kan spilles.

Mobilfrie sosiale arrangementer (vennegrupper, bursdager, klassefester etc.).

Mange barn på mellomtrinnet har allerede smarttelefon/nettbrett. Veilederen inneholder derfor egne retningslinjer for bruk av smarttelefon/nettbrett i overgangsfasen til disse har gått ut av skolen.

Innhold i veilederen

1. Introduksjon
2. Hvorfor digitale retningslinjer?
4. Retningslinjer for bruk av smarttelefon og nettbrett
5. Utdypende retningslinjer for spill
6. Veiledning for klassediskusjon

Vedlegg til veilederen: Ressurser

A. Nyttige lenker

B. Råd knyttet til risikoområder for smarttelefoner og nettbrett

C. Utdypende informasjon og råd om spill

D. Ofte stilte spørsmål

Bekkelaget Skole - et Sted for trivsel!

Klasseavtale om digitale retningslinjer

Denne avtalen gjelder for klasse __ ved Bekkelaget skole i skoleåret ___/___.

Foresatte til _____ ønsker å følge retningslinjene i Bekkelaget skoles digitale veileder.

Dette innebærer å (fjern det som ikke er aktuelt):

- Ikke å gi barnet smarttelefon i løpet av skoleåret XXXX/XXXX
- Ikke å gi barnet smarttelefon så lenge det er elev ved Bekkelaget skole
- Overholde aldersgrenser for spill
- Overholde aldersgrenser for sosiale medier–
- Holde vennebesøk og andre sosiale treff mobil- og nettbrettfrie

Klasse __ har fellesregler for spilltid. Dette innebærer at barna får bruke maks

- __ timer på dataspill på hverdager
- __ timer på dataspill lørdag/søndag/helligdag
- Ingen fellesspilling etter kl. __ på hverdager

☐ Jeg/vi ønsker å følge klassens retningslinjer for spilltid

Fellesregler for skjermtid (for mellomtrinn, der mange har smarttelefon):
Klasse __ har felles regler for skjermtid. Dette innebærer at barna får bruke maks

- __ timer på mobil/nettbrett på hverdager
- __ timer på mobil/nettbrett lørdag/søndag/helligdag

☐ Jeg/vi ønsker å følge klassens retningslinjer for skjermtid

_____ Foresattes underskrift

_____ Foresattes underskrift

Digital veileder - oppsummert

Fra 6 år: Kun klokketelefon (ved behov for enkel kommunikasjon med foresatte).

Fra 10 år: Kun «dumtelefon»/tastetelefon uten internett og apper.

Smarttelefon: Utsettes til etter avsluttet barneskole.

Sosiale medier: Ingen tilgang til sosiale medier i barneskoleperioden.

Dataspill: Følg anbefalt aldersgrense og lag avtaler per klasse om spilletid og hvilke spill som kan spilles.

Mobilfrie sosiale treff (vennegrupper, bursdager, klassefester etc.).

Ressurser og organisering

- Lærernorm 1. – 4. trinn 15 elver
- Lærernorm 5. – 7. trinn 20 elever
- Kan være vi vurderer å slå sammen klasser på sikt (vanlig å gjøre på barneskoler)
  - Betyr ikke at vi minsker antall voksne (avhengig av økonomi)
- Vi skal bruke ressurser godt – skape gode rammer, organisering og fleksibilitet til å følge opp elever og klasser

Eksempel 1, 5.-7. trinn

- Klasse A 21 elever Klasse B 21 elever
- Klasse C 20 elever Klasse D 20 elever
- Lærernorm ca. 4 lærere
- Med fire kontaktlærere på trinnet
- … = lite lærerressurser til å følge opp ekstra i klassene - lærernorm er allerede brukt opp

Eksempel 2, 5. – 7. trinn

- Klasse A 28 elever Klasse B 27 elever
- Klasse C 26 elever
- Lærernorm ca. 4 lærere
- Med tre kontaktlærere på trinnet
- ….= har en ekstra lærer på trinnet til å følge opp elever/være tolærer i klasser, stasjoner osv.