

Sammen skaper vi godt samarbeid mellom hjem og skole

Veileder for foreldre og foresatte

Slemdal skole FAU
v.1.0– juni 2026



Introduksjon til veilederen

- Denne veilederen er laget av FAU ved Slemdal skole som et praktisk hjelpemiddel for foreldre og foresatte.
- Målet er å samle nyttig informasjon, felles anbefalinger og gode råd som kan bidra til trygghet, inkludering og godt samarbeid gjennom hele barneskoletiden.
- Veilederen dekker temaer som trygg skolevei, sosiale aktiviteter, digital hverdag, dialog med skolen og foreldresamarbeid.
- Den er ment som et levende dokument som kan brukes både ved skolestart og underveis i skoleløpet.



Kapittel 1

Trygg skolevei

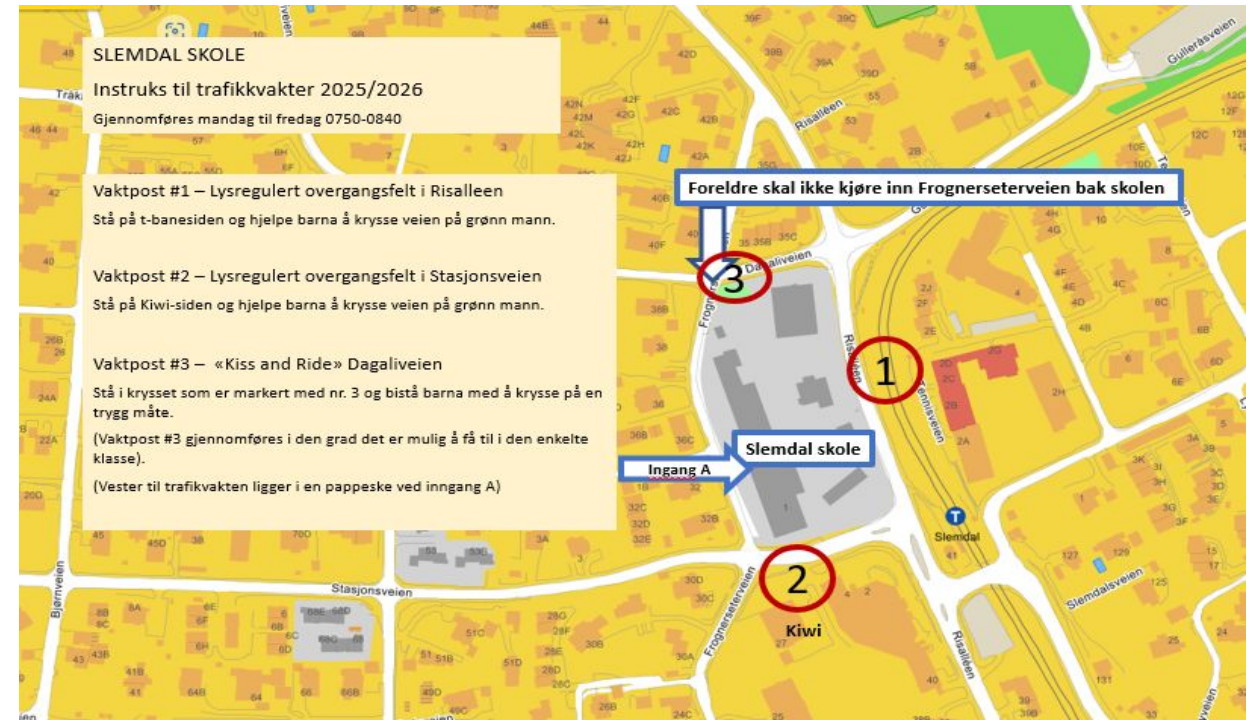


Følgegrupper

- FAU anbefaler at det opprettes følgegrupper, som er grupper av barn som bor i nærheten av hverandre og tar følge til skolen, med eller uten voksne.
- Foreldrene organiserer følgegruppene selv, gjerne rett etter klasseinndelingen. Grupper kan organiseres både med barn fra samme klasse eller på trinnet.
- Vi anbefaler at en eller to foreldre følger gruppen til skolen i hvert fall det første skoleåret.
- Vi anbefaler felles kommunikasjonskanal for foreldrene, for eksempel WhatsApp.
- Husk refleks etter høstferien og frem til påskeferien!

Trafikkvaktordningen

- Trafikkforholdene rundt skolen er utfordrende og barnas sikkerhet må ivaretas på en god måte. FAU organiserer derfor trafikkvakter gjennom hele skoleåret.
- Vaktene organiseres ved at hver klasse får tildelt en eller to uker i løpet av året, og FAU-representanten sørger for at foreldrene i klassen bemanner tre ulike vaktposter hver ukedag, mellom klokken 08.00 og 08.35.
- FAU har refleksvester som ligger i en kasse på skolen og foreldrene som har vakt oppfordres til å benytte disse.



Bilkjøring til og fra skolen

FAU støtter skolens oppfordring om å gå til skolen. Hvis du allikevel må kjøre så er dette veiledningen:

Kiss-and-Ride

Skolen har en egen kiss-and-ride-soner i Dagaliveien, der barn kan slippes av men det ikke er anledning til å parkere.

Skolen ønsker ikke at foreldre skal kjøre inn i Frognerseterveien

Skolens hovedinngang er i Frognerseterveien. Dette er en blindvei sperret med bom. Veien er smal, deles med skolens naboer og er stedet hvor varer leveres og avfall hentes. Skolen ønsker ikke at foreldre benytter Frognerseterveien ved levering og henting av barn.

Slemdal skoles trafikkvettplakat



- 1. Bruk lysregulerte overganger.** Skolebarn oppfordres til å benytte de lysregulerte overgangene ved kryssing av hovedveiene rundt skolen.
- 2. Kjør kun hvis du må.** Det er stort trafikkpress ved skolen og barna ankommer fra alle kanter. Alle foreldre oppfordres til å unngå kjøring av barn til skolen. Etabler gjerne følgegrupper.
- 3. Pass farten.** Alle bilister i området må avpasse farten etter forholdene. Vær spesielt oppmerksom på fotgjengere.
- 4. Ikke kjør inn Frognerseterveien bak skolen.** Frognerseterveien bak skolen er adkomstvei for boliger og skal ikke benyttes av foreldre ved Slemdal skole.
- 5. Kort opphold ved Kiss and Ride.** Benytt Kiss and Ride feltet i Dagaliveien fremfor parkering foran butikkene på Slemdal. Husk kort opphold ved Kiss and Ride.

Sykkel og rullende fremkomstmidler

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

- I henhold til gjeldende opplæringslov er det foresatte som bestemmer om et barn kan sykle eller sparkesykle til og fra skolen.
- Foresatte må vurdere om det er forsvarlig at sitt barn sykler til skolen. Barnets ferdigheter og trafiksikkerheten til den veien barnet skal sykle bør tas med i vurderingen.
- Det anbefales at barnet som sykler til skolen bruker hjelm og har en sykkel som er i godkjent tilstand.
- Skolen gjennomfører ikke trafikkopplæring for sykling.
- Sykler skal parkeres i stativ eller sykkelskur.
- For el-sparkesykler henvises det til vegvesenets gjennomgang av regelverk for el-sparkesykkel: <https://www.vegvesen.no/trafikkinformasjon/trafikksikkerhet/sikker-pa-elsparkesykkel/trafikkregler/>

Kapittel 2

Det sosiale i og utenfor skolen



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.

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

Det er viktig at alle barn har noen å være sammen med, også på fritiden. Derfor oppfordrer vi til at barna, i løpet av de første skoleårene, inviterer alle jenter eller gutter i klassen med hjem (en av gangen). Foreldrene må avtale på vegne av barna. Vi oppfordrer også til å invitere med motsatt kjønn, spesielt de første årene.

Husk også å invitere tilbake, når ditt barn er blitt invitert med et annet barn 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

Det er god praksis å invitere alle jenter eller gutter (samme kjønn) fra klassen minst en gang i året i 1-4 trinn. Dette fordi vennekonstellasjonen endres underveis gjennom barneskolen. Kjenner barna flere andre barn godt er det lettere å bli sosial robust.

Del gjerne i klassegruppen (foreldrenes valgte kommunikasjonskanal), hvis man planlegger å ses etter skolen slik at alle får mulighet til å være med.

Informert også gjerne om organiserte aktiviteter, slik at flere kan delta om de ønsker.

Ta kontakt med klassekontakten om grupperinger oppstår eller det er andre utfordringer, slik at foreldrene kan samarbeide og for eksempel 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](#)

Vennegruppe

Vennegruppe 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 i noen timer. 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 voksentsyn. Dette gjør at barn som er utrygge på hverandre, kan få litt støtte.

Vennegrupper bør prioriteres foran andre aktiviteter på avtalt dag.

Alle bør prioritere vennegrupper i hvert fall 1.-4. klasse.

- 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 mat, tegne eller spille brettspill.
- Bli gjerne enige om at telefoner og iPader legges bort når vennegruppen samles.
- Tilby mat som alle på gruppen kan spise. Foreldre til barn med allergier eller andre matbehov må melde inn dette.
- Be gjerne foreldrene inn til prat og en kopp kaffe eller te ved henting.
- 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

Klassene har ulike sosiale arrangementer i løpet av skoleåret, som foreldrene arrangerer. Dette kan organiseres på ulike måter, enten ved at hver vennegruppe har ansvar for et arrangement, eller at foreldrene melder seg til ulike arrangementer. Dette er tema på foreldremøtene.

Til høyre er liste over de vanlige arrangementene.

Arrangement

Høsttreff/Halloween

Juleavslutning

Klassefest/Foreldrefest

Påskelunsj

Sommeravslutning

Halloweenfeiring

Halloween er en stor dag for barn i alle aldre.

Arrangementet bør diskuteres på foreldremøte om høsten, slik at man kan finne en god og inkluderende måte for klassen å feire Halloween. Klassen kan deles opp i gutter og jenter, eller det kan være et felles arrangement for hele klassen.

Det er også mulig å dele opp i mindre grupper, for eksempel vennegruppene, når barna skal gå «knask eller knep».

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.

Juleavslutning og sommeravslutning

Tidspunktet for juleavslutning og sommeravslutning fastsettes av skolen. Det er normalt en felles del for hele trinnet først, med innslag av sang eller teater, før klassene møtes hver for seg. Juleavslutningen er vanligvis på skolen, mens sommeravslutningen ofte er ved Holmendammen.

Til klassesamlingen er det vanlig at arrangementskomiteen sørger for enkel servering, som kaker, saft og kaffe. Det er også mulig at alle tar med egen mat eller at alle tar med en rett til felles buffet.

NB! Vær oppmerksom på eventuelle allergier/matintoleranser og sørg for et tilbud til alle.

Tips!

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

Klassetur eller foreldrefest

Ofte arrangeres også klassetur og/eller foreldrefest. Det er opp til arrangementskomiteen å bestemme rammene for arrangementet. Eksempler er tur i skogen for hele familien, grilling eller disco for alle i klassen eller fest for bare foreldrene.

Tips på lokaler!

Heming festsal, Riis meighetshus, Lavvo ved Holmenkollen, Bakkekroa eller “hjemme hos”.

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 eller alle guttene i klassen eller hele klassen. Barnet kan ikke selv velge å kun invitere noen fra klassen.

Vi anbefaler at invitasjoner sendes til foreldregruppen, da det gir foreldrene bedre kontroll på invitasjonene.

Gi beskjed om barnet har allergier eller spesielle behov.

Tips! Det er mulig å låne rom på skolen til bursdagsarrangement. Lokalet bookes enkelt på skolens webside.

Gaver

Bursdagsgaver

- Snakk i foreldregruppen om hva som er passende beløp til bursdagsgaver. Vi anbefaler at verdien ligger rundt 100 kroner/barn, for at forskjellene ikke 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 og vippsing fram og tilbake. Man slipper også fokus på sammenligning og hvem som gir hva. Foreldrene bør bli enige om et beløp, for eksempel 500-600 kroner.

Julegaver og julekort

- Å gi julegaver til klassevenner medfører lett ekskludering og unødig kjøpepress.
- I de tilfeller der noen likevel gir gaver til hverandre så skal disse ikke leveres på skolen. Husk at selv om man gir julegaver utenom skoletid, så blir det tydelig for dem som ikke får. Vi anbefaler at foreldre snakker med barna om at de ikke skal prate om julegavene 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

FAU arrangerer flere sosiale arrangementer på skolen hvert år. Foreldre på ulike trinn har ansvar for planlegging og gjennomføring.

Til høyre er liste over de vanlige arrangementene.

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.

Arrangementer	
17.mai feiring i skolegården	Ansv. 3 + 4 trinn
Den store aktivitetesdagen	Alle
Innsamlingsaksjonen	Ansv. 6 + 7 trinn
Fest for 7.trinn	Ansv 7. trinn

Innsamlingsaksjonen

- I samarbeid med skolen arrangerer FAU innsamlingsaksjon hvert år.
- Pengene går til et godt formål som varierer fra år til år og fastsettes av skolen
- Det samles inn penger ved salg av mat, brukte bøker og leker, kunst laget av barna og lodd.
- Arrangementet er i skolegården
- Foreldre fra 6. og 7. trinn har ansvar for å planlegge og gjennomføre innsamlingsaksjonen (planleggingen begynner våren de går på 5. og 6. trinn).

Fest for 7. trinn

- FAU arrangerer fest for 7. trinn hvert år, som regel tidlig på våren.
- Komiteen bestemmer opplegget, men innenfor noen fastsatte rammer:
 - kostnaden skal være lav,
 - arrangementet skal være enkelt
 - det skal være lite fokus på antrekk
- Det er vanlig med disco og pizza i allrommet.
- Foreldre fra 7. trinn har ansvar for å planlegge og gjennomføre festen.

Det viktigste er at alle kan delta!

17. mai-feiring

Barnetog

- 1.– 7. trinn går i toget hvert år.
- 7. trinn er flaggborg i toget.
- Det er først og fremst ansatte ved skolen som følger barna i toget.

Leker i skolegården

- På ettermiddagen er alle elever, foresatte, søsken og besteforeldre velkommen til leker i skolegården.
- FAU har kiosk med salg av pølser, is, kaker, brus og kaffe.
- Lotteri med flotte premier. Inntektene går til Slemdal Skoles Venner (SSV).
- Elevrådsleder holder tale.
- Foreldre fra 3. og 4. trinn har ansvar for å planlegge og gjennomføre 17. mai arrangement på skolen.

7. trinns-avslutning

- Når barna går ut av 7. klasse er det tradisjon for en avslutning og feiring.
- Skolen inviterer foreldre til høytidelig roseseremoni.
- I etterkant av seremonien på skolen er det tradisjon for klassevis avslutning som foreldrene arrangerer.
- Det oppfordres til lavterskel arrangement, og at det er like rammer for trinnet.
- Det bør opprettes en festkomite for hver klasse, og det bør være dialog med festkomiteene på tvers av trinnet.
- Det oppfordres til å invitere kontaktlærer og faglærere.

Den Store Aktivitetsdagen

- Slemdal FAU arrangerer i mai Den Store Aktivitetsdagen
- Den Store aktivitetsdagen skal vise barna bredden av aktiviteter, lag, foreninger og klubber som finnes i nærmiljøet.
- Målet er å inspirere alle barn til å oppdage nye interesser og finne en aktivitet utenfor skolen som passer for dem.
- Skolen inviterer foreldre og barn gjennom Skolemelding
- FAU legger ut invitasjoner i god tid (4-6 uker før) på Facebook-gruppene “Foreldre ved Slemdal Skole” og “Vinderen - liten plass; stort hjerte” og andre aktuelle SoMe kanaler
- Det oppfordres til lavterskel arrangement, og Slemdal FAU stiller med is til alle barn som deltar
- Arrangementet går fra 17-19.00 i skolens gymsal, og der får barna møte ulike tilbud på en lavterskel og inkluderende måte, prøve noe nytt og se hvilke muligheter som finnes rett i nærheten.
- Forhåpentligvis kan aktivitetsdagen bidra til at flere barn finner et fellesskap, en mestringsarena og en aktivitet de har lyst til å fortsette med.
- Det lages to plakater; en for klubber og foreninger og en for barn og familier.

BLI MED PÅ

DEN STORE AKTIVITETSDAGEN

PÅ SLEMDAL SKOLE

VI INVITERER FORENINGER, KLUBBER OG LAG TIL Å BLI MED PÅ EN INSPIREND E ETTERMIDDAG FOR BARN OG FAMILIER I NÆRMILJØET!

FAU ved Slemdal skole arrangerer en mini-messe i gymsalen hvor lokale aktører får presentere sine aktiviteter og tilbud for barn i alderen 6–13 år.

DATO 26. mai

TID 17:00–19:00

STED Slemdal skole (gymsalen)

SAMMEN SKAPER VI AKTIVITETSGLEDE OG FELLESSKAP!

DERFOR BØR DERE BLI MED:

- MØT MANGE BARNEFAMILIER I NÆRMILJØET
- VIS FREM DERE S AKTIVITETER OG TILBUD
- REKRUTTER NYE MEDLEMMER OG FRIVILLIGE
- INSPIRER BARN TIL AKTIVITETSGLEDE OG MESTRING
- STYRK SAMARBEID OG NETTVERK I NÆRMILJØET

INTERESSERT I Å BLI MED?

Meld dere på og reserve plass ved å ta kontakt med Slemdal FAU:
slemdalfau@gmail.com 901 98 131

Vi gløder oss til en inspirerende ettermiddag sammen!

SAMMEN GIR VI BARN A FLERE MULIGHETER!

BLI MED PÅ

DEN STORE AKTIVITETSDAGEN

PÅ SLEMDAL SKOLE

Kom og oppdag et mangfold av aktiviteter for barn i nærområdet!

Lokale klubber og foreninger presenterer sine tilbud – her kan du finne noe som passer for alle.

DATO 26. mai

TID 17:00–19:00

STED Slemdal skole (gymsalen)

FOR BARN OG FORELDRE – ALLE ER VELKOMNE!

DERFOR BØR DU TA TUREN!

- MØT MANGE lokale klubber og foreninger på ett sted
- OPPDAG NYE aktiviteter og fritidstilbud
- FINN NOE som passer for barnets interesser og alder
- BLI INSPIRERT til å prøve noe nytt – og ha det morsomt
- BYGG FELLESSKAP og bli en del av et inkluderende nærmiljø

SAMMEN GIR VI BARN A FLERE MULIGHETER!

Hilsen FAU ved Slemdal skole

Leirskole

6. trinn reiser på leirskole på våren

- Skolen har i mange år reist til Langedrag Naturpark som ligger i Nesbyen. Les mer om stedet her: <https://www.langedrag.no/kom-pa-leirskole/>
- Elevene har fire overnattinger på leirskolen, de fraktes med buss til og fra.

Leirskole dekkes av skolen.



Foto av Langedrag
Naturpark

Kapittel 3

Digital hverdag og sosiale medier på fritiden



Mobil-regler på skolen

Slemdal 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 når de er på skolen.

- 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 levert til administrasjonen til skoledagen er slutt, og foresatte får beskjed. Ref. Skolens ordensreglement.

Mobiltelefon

- Mobiltelefonen gjør det enklere å holde kontakt med barnet ditt og kan gjøre mange situasjoner tryggere. 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 og økt skjermbruk har store konsekvenser for barna våre.**
- Den store **forskjellen ligger i tilgangen til internett og apper.** Med en smarttelefon viser det seg vanskelig å begrense innholdet barna blir eksponert for. En dumtelefon har ikke internett, og vil derfor naturlig begrense den delen av telefonbruk 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 Slemdal 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 Slemdal 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

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 Slemdal 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 skriver 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 mest populære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen 13 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 Slemdal 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 4

Dialog og samarbeid - hjem / skole

Dialog med skolen

Kontaktinfo

Telefonnummer til skolen:
23 22 23 00

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

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

Fravær meldes om 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-representanter 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 2 (helst en forelder fra guttegruppen og en fra jentegruppen).
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.

Klassekontaktens oppgaver

- **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.
- **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 eller e-post-liste.
- 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. 300 kroner per barn.
- Det er ikke lov til å kreve betaling til klassekassen. 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 ikke (uten at disse spesifikt ber om at du sjekker).
- Alle elever skal nyte godt av pengene i klassekassen, 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](https://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 på gaven bør holdes på et moderat nivå (for eksempel 200–300 kroner) – det er omtanken som teller! Dette er i tråd med Oslo kommunes etiske retningslinjer.
- 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.
- **Mammatreff/pappatreff** er en fin lavterskel måte å møtes på, f.eks på en kafe/restaurant, hjemme hos noen, med en aktivitet som padel 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 lavterskel.** 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 5

Om FAU



Hva er FAU?

- Når du har barn på skolen er du automatisk en del av Foreldrerådet. Foreldrerådet velger representanter til Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU).
- 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.
- I tillegg til arbeidet med FAU sitter også medlemmer i FAU i det som heter driftsstyret og SMU.
- Driftsstyret er et besluttsende organ. I driftsstyret stiller driftsstyreleder (foreldrerepresentant), politiske representanter fra bydelen, rektor, avdelingsleder AKS, FAU v/leder og ansattrepresentanter.
- FAU har ca. 6 møter pr skoleår. Dette er møter som finner sted fysisk på skolen og samler alle FAU-representantene.
- På FAU-møtene deltar også rektor som gir FAU-representantene status fra skolen sin side.

Organisering av FAU

FAU-organisering

FAU styre:

- Styreleder
- Nestleder
- Økonomiansvarlig
- Referent

Deltakere:

- Klasserepresentanter

Klasserepresentanter

- Hver klasse har en FAU-representant
- FAU-representanter sitter normalt i 1-2 år
- Valg av FAU-representanter skjer på vårens foreldremøte
- Klassekontakt er vara for FAU-representant

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. Hvis man ikke kan delta så må man sende vara.
- 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 Slemdal skole fokuserer på og bidrar med

Våre arbeidsgrupper

- Trafikk & Sikkerhet
- Digital hverdag
- Hjem-Skole- Aks
- 17.mai kommiteen
- Innsamlingsaksjonen
- 7.trinn fest

Hver gruppe har en arbeidsleder og alle FAU representanter har en gruppe de fokuserer på gjennom et år.

Vi søker også støtte fra stiftelser som kommer skolen og elevene til gode.

Kommunikasjonskanaler

Eksterne kanaler

- Facebook gruppen “**Foreldre ved Slemdal skole**” drives av FAU på Slemdal skole. Alle medlemmer kan publisere innlegg.
- Skolens webside: <https://slemdal.osloskolen.no/>. Her finner du all nødvendig informasjon, inklusive kalender med oppdatert informasjon



Interne kanaler

- Whatsappgrupper for forskjellige kommunikasjon som feks klassechat og FAU chat.



Slemdal skoles venner (SSV)

Slemdal Skoles Venner (SSV) har siden 1992 støttet barna ved Slemdal Skole med utstyr og aktiviteter etter søknader fra skolen. Organisasjonen er frivillig og uavhengig og alle som har barn ved Slemdal skole er medlemmer av SSV.

Venneforeningens formål er å samle inn midler som går uavkortet videre til tiltak som kommer elevene til gode.

De siste årene har SSV, gjennom foreldrenes bidrag, blant annet bidratt til:

- bøker til skolebiblioteket
- elevrådets arbeid
- arrangementer
- innkjøp av elevrettet utstyr

For å ha mulighet til å støtte gode formål ved skolen har SSV en årlig kampanje for frivillig økonomiske bidrag. Kontingenten er kr. 300.- pr. barn, men man kan også bidra med et annet beløp om ønskelig.

Bruk Vipps #48523.

Inntekt fra loddsalg på 17.mai går til SSV.

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:
SlemdalFAU@gmail.com

