

Plan for hjem - skole



Forord

Plan for godt samarbeid mellom hjem og skole

Barn og unges viktigste arenaer for utvikling er i hjemmet og på skolen. Et godt samarbeid mellom hjem og skole styrker elevenes lærings- og oppvekstmiljø. Samarbeid mellom disse to arenaene har stor betydning for elevenes helse, trivsel og læring, og for skolens arbeid med å utvikle et inkluderende fellesskap.

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/fremme-et-godt-skolemiljo-og-forebygge-krenkelser/samarbeid-mellom-hjem-og-skole/>

Strategi for kvalitet i stavangerskolen 2025 - 2030

01.09.2025 ble en ny strategiplan for kvalitet i stavangerskolen godkjent i bystyret. Planen vil være gjeldende frem til 2030. For å styrke elevenes læringsmiljø og trivsel, vektlegger planen godt samarbeid mellom hjem og skole, engasjement, samt foresattes mulighet til å delta aktivt og påvirke beslutninger. God kommunikasjon mellom hjem og skole er viktig for et positivt læringsmiljø. Skolens oppgave er å tilrettelegge for samarbeid, gi nødvendig informasjon og sikre at dere foreldre får bidra i skolehverdagen. Foresatte har et medansvar for fellesskapet, og de må se egne barn som en del av en større helhet. På denne måten blir foresatte en støtte i arbeidet med et elevkollektiv hvor alle kan finne sin rettmessige plass.

Kunnskapsløftet 2020, overordnet del 3.3.;

«Opplæringen skal skje i samarbeid og forståelse med hjemmet, og samarbeidet skal bidra til å styrke elevenes læring og utvikling».

Foreldrene og foresatte har hovedansvaret for barnets oppdragelse og utvikling. De er barnas viktigste omsorgspersoner og har kunnskap som skolen kan bruke for å støtte elevens dannelse, læring og utvikling.

Skolen har det overordnede ansvaret for å ta initiativet til og tilrettelegge for samarbeid. Dette innebærer at foreldre og foresatte får nødvendig informasjon, og for at de gis mulighet til å ha innflytelse på sine barns skolehverdag.

Denne lokale hjem- skole samarbeidsplanen er utarbeidet i et samarbeid mellom skolens ledelse, ansatte og FAU. Planen er skolens dokument og det er skolen som har ansvar for å oppdatere planen og gjøre denne kjent for foresatte og ansatte, samtidig som vi tilrettelegger for et godt samarbeid. Planen vil årlig gjennomgås og mindre endringer i planen legges frem for Samarbeidsutvalget (SU) til orientering. Større endringer må vedtas av SU.

Tjensvoll skole, 01.09.2025

Anita Legland
Rektor

Kommunikasjon hjem - skole

Kontakt mellom hjem og skole foregår i all hovedsak i Vigilo. Det er viktig å huske på at ingen sensitiv informasjon sendes her. Foresatte kan også nå lærere på deres epost adresse.

Vigilo er skolens hoved kontaktkanal mellom hjem og skole. Dersom elev har fravær skal fraværet meldes inn i vigilo inne kl 08.15. Om eleven på småtrinnet ikke er kommet på skolen og skolen ikke finner informasjon i vigilo, ringer vi hjem før kl 10.15. Ved fravær er det viktig at det skrives melding til **alle** lærerne på trinnet. Dette for at systemet skal være sikkert om det er fravær blant voksne.

I vigilo finner foresatte også samtykkeskjema. Foresatte må aktivt samtykke for en del ulike forhold i skolen der dette kreves.

Telefon/sms etc. er uformelle kanaler og ikke gyldige som skriftlig dokumentasjon.

På skolens hjemmeside vil alle skolens planer bli publisert.

Arenaene for samarbeid i stavangerskolen

Tjensvoll skole vektlegger samarbeid og medvirkning både for elever, ansatte og foreldre. Det meste av samarbeidet foregår gjennom uformell dialog med skolens ansatte. Noe av samarbeidet er regulert gjennom deltakelse med formaliserte arenaer.

Samarbeidsutvalget (SU)

Fra 01.01.2020 skal Stavanger kommune ha samarbeidsutvalg på hver skole i samsvar med opplæringsloven.

1. Det utarbeides retningslinjer for samarbeidsutvalget i tråd med vurderingene i denne saken. Forslag til retningslinjer legges fram for godkjenning i utvalg for oppvekst og utdanning høsten 2019.
2. Rådmannen utarbeider et program for skolering av medlemmene i samarbeidsutvalgene. Programmet utarbeides i samarbeid med Kommunalt foreldreutvalg.
3. Forslag til tiltak for å styrke samarbeidet mellom samarbeidsutvalgene og utvalg for oppvekst og utdanning legges fram for utvalg for oppvekst og utdanning høsten 2019.
4. Sak om samarbeidet hjem-skole legges fram for utvalg for oppvekst og utdanning våren 2020.

Foreldrenes arbeidsutvalg/FAU

Skolen skal ha et foreldreutvalg valgt av foreldre. Leder av FAU har ansvar for innkalling, sakspapirer og referat, mens rektor er ansvarlig for å bistå FAU leder med å legge til rette for gjennomføring av møter.

Valg av foreldrerepresentanter (FAU og klassekontakt)

Klassekontakt:

- Det velges en klassekontakt og en vara for hver klasse på vårens foreldremøte.
- Klassekontakt er valgt for påfølgende skoleår.
- Vara rykker opp til klassekontakt året etter.
- Ny vara velges årlig på vårens foreldremøte.

FAU representant:

- Det velges en FAU representant på høstens foreldremøte på 2. trinn, 4. trinn og på 6. trinn.
- FAU-representanten følger kalenderåret og tiltrer i januar.
- FAU representantene sitter i FAU 2 år og velges annet hvert år.
- På nye 1. trinn går FAU representanten inn ved skolestart på høsten og sitter 1 ½ år i FAU.
- På 6. trinn sitter FAU representant også i 1 ½ år og representerer foresatte ut barneskolen.
- Overlapping skjer på siste FAU-møte på høsten.
- det velges vara samtidig som det velges FAU representant.

1.trinn velger foreldrerepresentanter og FAU medlemmer på besøksdagen før skolestart.

Elevråd

Skolen har et elevråd hvor elever kan uttrykke sine meninger om skolemiljø og andre saker som berører dem. Elevrådet gir elevene en arena hvor de kan uttrykke sine synspunkter, og påvirke beslutninger som berører skolemiljø og andre relevante saker. Det styrker demokratiet og medbestemmelse blant elevene. Elevrådet skal fremme fellesinteressene til elevene på skolen og arbeide for å skape et godt lærings- og skolemiljø. Sosiallærer på Tjensvoll skole er leder for elevrådet.

Elevrådet består av representanter for elevene på 1. - 7. trinn. Det er vanlig å ha en representant og vara fra hver gruppe.

Møte med klassekontakter og FAU repr for trinnet

I forkant av foreldremøtet på høsten skal det avholdes et møte mellom klassekontakter, kontaktlærere og FAU representantene for trinnet. På møtet skal årshjul for trinnet bestemmes. Årshjulet skal inneholde en oversikt over:

- tidspunkt for utviklingssamtaler og foreldremøter
- plan for møter mellom klassekontaktene
- plan for møter mellom klassekontakter og kontaktlærere
- tema for foreldremøter, se vedlegg 1
- tidspunkt og innhold for sosiale aktiviteter
- Åpen dag
- FAU representanter i hver klasse lager et utkast til fordeling av klassens oppgaver
- Årshjulet informeres på høstens foreldremøter

Foreldremøter

Det skal avholdes et foreldremøte hvert semester på skolen. Det er skolen som har ansvar for å ta initiativ til foreldremøtene. Foresatte er med på å sette agenda for vårens foreldremøte. Det første foreldremøtet skal avholdes innen medio september, det andre innen utgangen av mars. Foreldremøtene skal alltid være på trinnet. Det skal skrives referat fra foreldremøtene. Klassekontakten tar ansvar for at det blir skrevet referat. Referatet blir sendt til kontaktlæreren som sendes ut i Vigilo.

Rektor/avdelingsledere deltar på et foreldremøte per skoleår per trinn.

Se vedlegg for oppgaver og tema på høstens og vårens foreldremøter.

Klassekontaktenes rolle

Klassekontakter er foresattes tillitsvalgte på klassenivå, valgt for å fremme godt samarbeid mellom hjem og skole og være et kontaktpunkt mot FAU. En klassekontakt kan også formidle saker som foreldregruppen mener bør behandles i FAU til trinnets FAU-representant. Klassekontakt sitter ikke selv i FAU.

Klassekontakten har taushetsplikt dersom han/hun får kjennskap til konkrete saker vedrørende en elev, men har plikt til å melde fra til kontaktlærer.

Det anbefales at klassekontaktene på trinnet samarbeider om aktivitetene, og involverer flere foreldre etter behov. Blant annet dette og delegere ansvar videre til andre foresatte på trinnet.

- Ha god kontakt med foreldrene i klassen, spør om innspill og ivareta deres interesser i møte med skolen.
- Planlegge foreldremøtene sammen med kontaktlæreren tidlig i skoleåret.

- Formidle foreldrenes innspill og synspunkter til kontaktlærer, FAU eller rektor.
- Gi innspill til kontaktlærer; Hva synes foreldrene det er viktig å få informasjon om.
- Ta initiativ til sosiale arrangementer for foreldre og elever.
- Organiser foreldredeltakelsen i arrangementer, for eksempel 17. mai-feiringen på skolen.
- Sørg for at noen tar kontakt med nye foreldre, det vil si foreldre til elever som begynner i klassen midt i skoleåret. En telefonsamtale eller et lite besøk kan få de nye foreldrene til å føle seg velkommen og for eksempel bidra til at de kommer på foreldremøter.
- Be kontaktlæreren sende ut oppdaterte klasselister. Det er kontaktlærerens oppgave å informere foreldrekontakten om nye elever/foreldre.

Eksempler på sosiale aktiviteter:

- Spillekveld (låne et klasserom, spille brettspill, etc)
- Tur i nærområdet (refleks og lykt-tur i høstmørket, sykkelturner, quizløype, rebus, bruke skolegården til aktiviteter)
- Servering av julegrøt på skolen (etter avtale med lærerne)
- Disko (bydelshus kan leies gratis)
- Påskefrokost (etter avtale med lærerne)
- Sommeravslutning (grilling, aktiviteter i skolegården, tur i nærområdet etc)

Utviklingssamtaler

I løpet av skoleåret skal elevene, sammen med sine foresatte, få tilbud om to utviklingssamtaler med sine kontaktlærere. Elevene er med på samtalen og samtalen skal være på elevens premisser. Utviklingssamtalen skal dreie seg om elevens faglige og sosiale utvikling og læring. Den skal avsluttes med en oppsummering av hvordan hjem og skole sammen skal støtte opp om elevens videre læringsarbeid. For at en utviklingssamtale skal fremme læring og mestring, er det av særlig betydning at foreldre og lærere sammen støtter opp om elevenes læringsmiljø. Utviklingssamtalen skal være en positiv samtale om elevens styrker og skal fremme utvikling. Utviklingssamtalen skal være et møte hvor man har fokus på elevens faglige og sosiale utvikling. På vårens utviklingssamtale på 7. trinn vil elevene lage en PP der de presenterer sin læring og utvikling.

Utviklingssamtaler inviteres via Vigilo (påmelding). I utviklingssamtalen skal elev/foresatte/lærer sette nye mål som underskrives og sendes hjem.

Samtalene er på 30 min. De siste 5 minuttene brukes til oppsummering. Foresatte på 1.trinn får tilbud om en bli-kjent samtale i løpet av de 2 første ukene etter skolestart. Denne samtalen er på ca 15 min. Det vil si at utviklingssamtalen senere på høsten er på ca 15 min.

Dersom foresatte eller skolen har behov for samtale uten at eleven er til stede, kan begge parter ta initiativ til dette hele skoleåret. Lærerne opplyser i starten av skoleåret på ukeplan når og hvordan de lettest kan nås.

For alle nye elever, uavhengig av hvilket trinn de starter på, eller når de starter i løpet av skoleåret, skal det gjennomføres en bli-kjent-samtale mellom foresatte og kontaktlærer. Denne samtalen avtales innen de tre første ukene etter oppstart for ny elev. Denne samtalen er ikke å regne som en utviklingssamtale.

Utviklingssamtalene gjennomføres i en periode på cirka to uker. På høsten vil det være uke 43 og 44. På våren vil det være mellom vinterferie og påske (uke 11 og 12).

Den Blå plakaten

Skolen en felles standard, "Den blå plakaten" Denne plakaten sier noe om god og forventet adferd i fellesskapet med medelever og lærere. Tjensvoll skole viser for øvrig også til Stavanger kommune sitt reglement om orden og oppførsel.

Skolens forventninger til foresatte:

- Foresatte har oppdrageransvaret.
- Foresatte har ansvar for daglig omsorg.
- Foresatte har ansvar for at barnet møter forberedt til skolen, har spist frokost, har med mat og egnet påkledning.
- Foresatte følger opp leksene, men skolen kan ikke forutsette at alle foresatte har kompetanse til å gi barnet faglig hjelp.
- Foresatte holder seg informert om sitt barns skolesituasjon.
- Foresatte har best kjennskap til sitt barn og bør derfor gi skolen nødvendig informasjon slik at skolen kan tilrettelegge og ivareta barnets behov.
- Foresatte er kjent med skolens regelverk og bidrar til at barnet respekterer dette.
- Foresatte snakker positivt om skolen, SFO, læring og utdanning.
- Foresatte har selvstendighetstrening med sitt barn slik at barnet er i stand til å mestre daglige utfordringer som for eksempel påkledning og toalettbesøk.
- Foresatte informerer skolen om forandringer på adresse, telefonnummer og ved større endringer i livssituasjonen.

Foresattes forventninger til skolen:

- Skolen har det faglige og pedagogiske ansvaret for opplæringen.
- Skolen publiserer hver uke en plan med tydelige læringsmål.
- Skolen opplyser foresatte om hvilke rettigheter og plikter elevene og foresatte har.
- Skolen har ansvar for å legge til rette for et godt samarbeid med hjemmene og skal informere om hvordan kontaktlæreren kan nås allerede første skoledag.
- Skolen dokumenterer og informerer de foresatte om elevens læring og utvikling.
- Skolen bidrar til utvikling av elevenes sosiale ferdigheter og skaper et godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.
- Skolen støtter foresatte i deres oppdragelse av barna.

Leksebevisst skole

Tjensvoll skole gjennomførte et prøveprosjekt vedr. redusert lekser våren 2022. Det var elevrådet som ønsket dette prøveprosjektet. Evaluering i elevråd, lærere og ledelse har ført til en liten reduksjon og justering av lekser ved nytt skoleår høsten 2023. FAU støtter justeringen skolen gjør knyttet til lekser.

Hvorfor velger Tjensvoll skole lekser..

Lekser kan;

- hjelpe elevene til å nå kompetansemålene i fagene
- fremme læring
- gi gode arbeidsvaner
- øke elevens mulighet til å ta medansvar for egen læring
- skape kontakt mellom hjem og skole
- utvikle elevens selvstendighet

Lekser kan være en fin måte for foresatte å vise interesse for skolen og elevens skolearbeid. Forskning viser at lekser fungerer best når de inngår i en pedagogisk sammenheng. Leksene skal gi mening, gjerne med fast

innhold og fast struktur. Lekser skal være gjennomtenkte, og inneholde kjent fagstoff som henger sammen med mål for uken.

Kriterier for lekser på Tjensvoll skole;

- Leksene skal ta maks. 15- 25 min. på småskoletrinnet og maks 30- 40 min. på mellomtrinnet.
- Multi-Smart Øving, lesing i egen bok, Relemo, AskiRaski eller en praktisk hjemmeoppgave skal ikke komme på toppen av dette.

1.trinn	Leselekse hver dag.
2. trinn	Leselekse hver dag. En skrive- eller matematikklekse i uka.
3. trinn	Leselekse hver dag. En skrive- og matematikklekse i uka.
4. trinn	Leselekse hver dag. En skrivelekse og en matematikklekse i uken. Engelske gloser kommer i tillegg.
5. trinn	Leselekse hver dag. En skrivelekse og en matematikklekse i uken. Engelske gloser kommer i tillegg.
6. trinn	Leselekse hver dag. En skrivelekse og en matematikklekse i uken. Engelske gloser kommer i tillegg.
7. trinn	Leselekse hver dag. En skrivelekse og en matematikklekse i uken. Engelske gloser kommer i tillegg.

Elevpermisjoner

Elevene har 190 skoledager i året. Både for den enkelte elev og for elevgruppen samlet er det viktig at denne tiden nyttes til faglig og sosial utvikling. Når en elev er borte, påvirker dette ikke bare den enkelte elev, men også gruppen samlet. Skolen oppfordrer til at ferier og reiser legges til skolefrie dager. Bruk av elevpermisjon bør begrenses så mye som mulig.

Opplæringsloven § 2-11 inneholder bestemmelser om elevpermisjon. Her heter det:

Når det er forsvarleg, kan rektor etter søknad gi den enkelte elev permisjon i inntil to uker. (10 Skoledager)
Kontaktlærer kan gi fri i inntil to hele dager. Permisjon utover dette søkes det skriftlig om til rektor i god tid på forhånd.

Opplæringslovens grense for maksimal permisjonstid er ufravikelig. Det betyr at ingen kan innvilges permisjon med varighet utover to uker (10 skoledager). Opplæringsloven gir ingen begrensning for hvor mange ganger permisjon kan innvilges. Kommunalstyret for Oppvekst i Stavanger anbefaler at elever normalt ikke skal kunne gis permisjon oftere enn hvert tredje år. Søknader om permisjon gjøres nå digitalt der lærer eller rektor innvilger søknaden elektronisk gjennom et enkeltvedtak. NB! Søknad sendes senest en måned før permisjonen skal starte. Stavanger kommune krever at slik søknad skal komme fra foreldrene eller den som har det daglige ansvaret for barnet.

Ved permisjoner eller ugyldig fravær, fraskriver eleven (eller foresatte på elevens vegne) seg retten til offentlig grunnskoleopplæring for en periode tilsvarende lengden av fraværet. Foreldrene overtar ansvaret for elevens opplæring i perioden.

Plan for strategi for samarbeid med barn i stavangerskolen

Strategien er knyttet opp mot barns rettigheter og er rettet mot barna individuelt og på systemnivå.

Strategien tar utgangspunkt i FN's barnekonvensjon som sier noe om at barn har rett til informasjon, barn har rett til å uttale seg fritt, og barn har rett til privatliv. Medvirkning ligger som forutsetning for barns beste. Skolen skal legge til rette for at elevene kan få snakke trygt om det har skjedd noe dumt eller vanskelig.

Regler om fritak fra aktiviteter i opplæringen ut fra egen religion eller eget livssyn

Opplæringsloven inneholder regler for fritak fra deler av opplæringen. Vi gjengir her § 2-3a i Opplæringsloven i sin helhet:

Elever skal, etter skriftlig melding fra foreldre, få fritak fra de deler av undervisningen ved den enkelte skole som de ut fra egen religion eller eget livssyn opplever som utøvelse av en annen religion eller tilslutning til et annet livssyn, eller som de på samme grunnlag opplever som støtende eller krenkende. Det er ikke nødvendig å begrunne melding om fritak etter første punktum. Det kan ikke kreves fritak fra opplæring om kunnskapsinnholdet i de ulike emnene i læreplanen. Dersom skolen på et slikt grunnlag ikke godtar en melding om fritak, må skolen behandle saken etter reglene om enkeltvedtak i forvaltningsloven. Skolen skal ved melding om fritak se til at fritaket blir gjennomført, og legge til rette for tilpasset opplæring innenfor læreplanen. Skoleeier skal årlig informere elevene og foreldrene til elever under 15 år om reglene for fritak. Elever som har fylt 15 år, gir selv skriftlig melding som nevnt i første ledd.

Når en elev får fritak for en aktivitet vil skolen legge til rette for at elevene får andre oppgaver i samme tidsrom.

Ta kontakt med skolen om du ønsker utfyllende opplysninger.

Forslag til tema på foreldremøter Tjensvoll skole. (stikkord)

Trinn	Høst	Vår
1	Lese- og skriveopplæring /SOL Informasjon: skolehverdagen/varierte undervisning Lekser (innhold, oppfølging og tidsbruk Livet & sånn Spisetid 1. - 4. trinn Oppstartssamtaler/utviklingsamtaler vår og høst Vennegrupper Bursdagsfeiring Vigilo Samtykkeskjema Hjernevennlig skole Klassekontakter: Dugnadsliste	Kap 12-2- Elevens arbeidsmiljø/klasse miljø Trivselsundersøkelse/klasse miljø Info: Kartleggingsprøver Udir – gjennomføres mai Div: Rutiner på skolen/Orden- oppførselsreglement Nettvett/dataspill Valg av ny vara til klassekontakt FAU informerer fra FAU Klassekontakter: tema Skolens verdier

2	Leseplan Oppfølging Info vedr Udirs lese- og regneprøve fra 1. trinn Info bibliotekar Valg av ny FAU representant Klassekontakter: dugnadsliste	Kap 12-2- Elevens arbeidsmiljø/klassemiljø Vigilo Valg av ny vara til klassekontakt FAU informerer fra FAU klassekontakter: tema
3	Leksehjelp/leksehjelp Orientering om skolearbeid på trinnet Lekser (innhold, oppfølging og tidsbruk Nettvett/dataspill Skolens verdier Livet&sånn Klassekontakter: dugnadsliste	Kap 12-2- Elevens arbeids/klassemiljø Gjennomgang av Udirs kartleggingsprøve høsten 3. tr Informasjon om svømming 4. trinn Presentasjon Foreldreundersøkelsen 3. trinn Valg av ny vara til klassekontakt
4	Lese- og skriveferdigheter regneferdigheter Orientering om skolearbeid på trinnet Lekser; innhold, oppfølging og tidsbruk valg av ny faU representant Klassekontakter: dugnadsliste	Overgangen til mellomtrinnet Nasjonale prøver Kap 12-2- Elevens arbeidsmiljø/klassemiljø Overgang småtrinnet - mellomtrinnet Nettvett/dataspill Valg av ny vara til klassekontakt.
5	Overgang til mellomtrinnet Leseplan Spisetid - mellomtrinnet Info om fysisk aktivitet Klassekontakter: dugnadsliste	Trivselsundersøkelse/klassemiljø Div: Orden- og oppførselsreglemen Nettvett/dataspill Valg av ny vara til klassekontakt
6	Nytt fag; mat & helse Valg av FAU representant Lekser; innhold, oppfølging og tidsbruk Fysisk aktivitet Nettvett/dataspill valg av ny FAU representant Klassekontakter: dugnadsliste	Elevundersøkelsen 6. trinn klassetur på 7. trinn Kap 12-2- Elevens arbeidsmiljø Trivselsundersøkelse/klassemiljø Valg av ny vara til klassekontakt Presentasjon foreldreundersøkelsen 6. trinn
7	Arbeid siste år på barneskole Livet og sånn/skolemiljø Klassekontakter: dugnadsliste	Ungdomsskolen gjennomfører foreldremøte for overgangen til ny skole

Åpen dag

Åpen dag er en solidaritetsaksjon der elever og skolen samler inn penger til et prosjekt knyttet til Hei Verden. Åpen dag legges til onsdag medio november (uke 46) kl. 17.30 - 19.00. Skolen er ansvarlig for å gi foreldrene informasjon om Åpen dag. Det foregår aktiviteter, salg av diverse på alle trinn. Alle elever deltar på skolens arrangement.

17. mai

Foresatte i lag emd elever på 6. trinn har ansvar for 17. mai aktiviteter i skolegården like etter barnetoget. Foresatte sammen med elevene har ansvar for å planlegge, organisere og gjennomføre aktivitetene i skolegården på 17.mai.

Faste aktiviteter - hvert trinn:

Trinnets FAU-kontakt i samarbeid med klassekontaktene har ansvar for å gi foreldrene informasjon om oppgavene som gjelder til sitt trinn og oppgaver knyttet til fellesoppgaver.

Hver klasse skal fylle ut dugnadslisten på foreldremøtet om høsten. Dersom det er få foreldre på møtet er det greit å sette opp de som ikke er der med beskjed om at man bytter innbyrdes dersom oppgaven ikke passer.

Nettvett og foreldresamarbeid

Retningslinjer fra FAU på Tjensvoll skole

FAU anbefaler at man snakker om sosiale medier og digitale enheter på foreldremøte hvert år. Retningslinjene under er i tråd med råd fra Medietilsynet, skolesjefen i Stavanger kommune og politiet.

- **Hold anbefalte aldersgrenser.** Aldersgrensen i sosiale medier er 13 år. Regjeringen ønsker å øke den til 15 år
- **Bruk foreldrekontroller** og sjekk vurderinger på spill/app før nedlastning. Barnevakten.no er en god kilde for dette og er en samleside over anbefalinger og nyheter fra Medietilsynet, politiet og regjeringen
- **Lær barn om grunner for aldersgrenser** på sosiale medier, spill og apper (mulighet for pengebruk, personvern, modenhetsgrad, markedsføring, skadelig innhold osv.). Se kilder til dette neste side
- **Barn bør læres opp til å si fra hvis de opplever noe ubehagelig på nett.** Lær barna å være skeptiske til ukjente de chatter med. Vær deltaker i barnas digitale liv på samme måte som du engasjerer deg i skolegang og idrett. Vær en trygg havn for barna dine, uansett hva de kommer med. Fortell dem at alle gjør dumme ting, at de kan komme til deg og fortelle uansett hva som har skjedd
- **Vær et forbilde.** Forklar barna hva du gjør på mobilen, og bli mer bevisst på når/hvorfor du bruker den. Barn og voksne bør ha skjermfrie soner hjemme
- **Konflikter, mobbing og utestengelse** som oppstår i sosiale medier/gaming på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. I tillegg er det få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der
- **Snakk med barna om språkbruk og inkludering.** Økt kunnskap og bedre foreldresamarbeid er nøkkelen til å redusere mobbing og negative opplevelser
- **Deling av bilder på nett må skje etter samtykke.** Snakk også om mulige konsekvenser av fotografering og bildedeling av seg selv og andre – både med og uten tillatelse. At bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap

Nettvett og foreldresamarbeid

Retningslinjer fra FAU på Tjensvoll skole

«Norske barn er mye på nett, og teknologiutviklingen, blant annet innen anonymisering og kunstig intelligens samt digitale plattformer, gjør det lettere for kriminelle aktører å søke seksualisert kontakt med barn.

Dette gjør at norske barn er sårbare for å bli utsatt for seksuallovbrudd, og det utgjør en betydelig trussel for barn og unges digitale trygghet.»

Kilde: Politiets trusselvurdering 2025

Over halvparten av 9-åringene bruker sosiale medier. Når barna når 13-årsalderen, bruker tilnærmet alle sosiale medier.

28 % i alderen 9-18 år har opplevd at noen har vært slemme eller mobbet dem på internett, spill eller mobil.

38 % av barn og unge i alderen 9-18 år har vært utsatt for en eller annen form for utestengning på nett.

Mange møter innhold med vold, selvskading og kroppspress.

Kilde: Medietilsynet

Kilder:

[Barnevakten](#)

Medietilsynet: Hva bør jeg vite når barnet mitt går på nett? Guide til foreldre med barn mellom 7 og 12 år - [det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf](#)

[Trygg nettbruk - Politiet.no](#)

[Forebygge digitale krenkelser | udir.no](#)

Barnevakten har en [mobilavtale](#) som kan være fin å bruke når barna senere får sin første mobil.

1. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
9	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
12	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
13	Rydde etter Åpen dag			
14	Rydde etter Åpen dag			
15	Bake kake til 17. Mai			
16	Bake kake til 17. mai			
17	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
18	Lage 10 fruktbeger el.l. til 17. mai			

2. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Bake til Åpen dag			
9	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
12	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
13	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
14	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
15	Rydde etter Åpen dag			
16	Rydde etter Åpen dag			
17	Bake kake til 17. Mai			
18	Bake kake til 17. mai			
19	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
20	Lage 10 fruktbeger el.l. til 17. mai			

3. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Bake til Åpen dag			
9	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
12	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
13	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
14	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
15	Rydde etter Åpen dag			
16	Rydde etter Åpen dag			
17	Bake kake til 17. mai			
18	Bake kake til 17. mai			
19	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
20	Lage 10 fruktbeger el.l. til 17. mai			
21	Organisere dugnad i skolegården før 17. mai			
22	Organisere dugnad i skolegården før 17. mai			

4. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Bake til Åpen dag			
9	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
12	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
13	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
14	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
15	Rydde etter Åpen dag			
16	Rydde etter Åpen dag			
17	Bake kake til 17. Mai			
18	Bake kake til 17. mai			
19	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
20	Lage 10 fruktbeger el.l. til 17. mai			

5. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Bake til Åpen dag			
9	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
12	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
13	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
14	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
15	Rydde etter Åpen dag			
16	Rydde etter Åpen dag			
17	Bake kake til 17. mai			
18	Bake kake til 17. mai			
19	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
20	Lage 10 fruktbeger el.l. til 17. mai			

6. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Bake til Åpen dag			
9	Bake til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
12	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
13	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
14	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
15	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
16	Rydde etter Åpen dag			
17	Rydde etter Åpen dag			
18	Bake kake til 17. Mai			
19	Bake kake til 17. mai			
20	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
21	Lage 10 fruktbeger el.l. til 17. mai			
22	17.mai -komite			
23	17.mai -komite			
24	17.mai -komite			

7. trinn

	Aktivitet	Elev	Foresatt	Telefonnr foresatt
1	FAU-representant			
2	FAU vara			
3	Klassekontakt			
4	Klassekontakt vara			
5	Bake til Åpen dag			
6	Bake til Åpen dag			
7	Bake til Åpen dag			
8	Bake til Åpen dag			
9	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
10	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
11	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
12	Ta med en kanne kaffe til Åpen dag			
13	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 17.30-18.15			
14	Selge i kiosken på Åpen dag kl. 18.15-19.00			
15	Selge pølser på Åpen dag sammen med elevene M&H-rommet 17.30-18.15			
16	Selge pølser på Åpen dag sammen med elevene M&H-rommet 18.15-19.00			
17	Rydde etter Åpen dag			
18	Rydde etter Åpen dag			
19	Bake kake til 17. Mai			
20	Bake kake til 17. mai			
21	Bake kake til 17. mai, allergivennlig (glutenfri, melkefri, nøttefri el.l. Husk å merke kaken før levering)			
22	Lage 10 fruktbeiger el.l. til 17. mai			