

# FELLESSKAP TRIVSEL & INKLUDERING


**En liten guide med tips, informasjon og inspirasjon til hvordan vi foresatte kan engasjere oss og bidra til et godt klasse- og skolemiljø for barna**

Lilleborg FAU, digital utgave 2025



Foreldreutvalget (FAU) sitt overordnede mandat er å bidra til en trygg og god skole for alle. **Det sosiale fellesskapet** er en sentral byggestein i dette, og her spiller vi foresatte en viktig rolle, hele veien fra 1. til 7. klasse. Vi i FAU ønsker derfor å dele denne lille guiden med dere, for å synliggjøre muligheter og inspirere til smått og stort som foresatte kan bidra med.

**Det handler om å engasjere seg og bygge fellesskapet sammen, sørge for inkludering og være med på å skape et godt og trygt sosialt skolemiljø for alle.**

**God lesning!** 

Vennlig hilsen Lilleborg FAU

# INNHOOLD

- ❖ Kommunikasjon
- ❖ Råd for skjermbruk
- ❖ Venne- og årstidsgrupper
- ❖ Halloweenfeiring
- ❖ Bursdager
- ❖ Klasseturer
- ❖ 17. mai
- ❖ Skoledisco
- ❖ Geitmyra skolehage
- ❖ Bokuka
- ❖ Oppsummering
- ❖ Verv og ressurser



Alle er viktige i fellesskapet. Det viktigste vi kan oppnå, er et læringsmiljø hvor alle betyr noe, hvor det er rom for alle.

*Lærer, Lilleborg skole*

# KOMMUNIKASJON & TREFFPUNKT

- **Etabler en felleskanal for kommunikasjon** hvor alle foresatte er med (mange på Lilleborg benytter nå Spond, siden stadig flere velger bort Facebook). Hvis det ikke lykkes å få alle samlet ett sted: strekk dere litt ekstra for å tilleggsinformere de man vet ikke er på aktuell plattform.
- **Still opp på foreldremøter ... og bruk de!** En nyttig fellesarena for samtaler og diskusjoner foresatte imellom, i tillegg til et viktig møtepunkt med skolen. Hjelp hverandre med barnepass og lignende om det er vanskelig for noen å stille.
- **Arranger sosiale treff for de voksne :)** Både trivelig og nyttig å bli bedre kjent. Foresatte som kjenner hverandre er mye bedre rustet til å samarbeide godt, også om leie ting skulle skje, og ikke minst er det fint å dele alt det positive som skjer med barna.



# SKJERM RÅD

Det digitale er en del av barnas hverdag, på godt og vondt. Valg du tar for ditt barn påvirker også andre, og det som skjer på fritiden påvirker også skolemiljøet. Derfor oppfordrer vi foresatte til å ha åpen og god dialog om skjermbruken til våre unge lovende.

**Med disse rådene om mobilbruk, gaming, nettvett og aldersgrenser vil vi i FAU gi et utgangspunkt for den viktige dialogen om skjermbruk i klassen og på trinnet. Vi anbefaler at man starter å snakke om disse tingene tidlig, allerede på første trinn.**

## MOBILBRUK

- ❖ **Skolen er mobilfri:** mobiler og smartklokker skal være hjemme eller ligge avslått/dempet i sekken.
- ❖ FAU anbefaler **mobilmfrie fellesarrangementer** (bursdager, sosiale treff, skoleasvlutninger etc).
- ❖ **Vent gjerne med smarttelefon** så lenge som mulig. Barnas mobilbruk kan skape kjøpepress og utenforskap. Alternativer kan være "ringeklokke" eller "dum-telefon".
- ❖ Flere anbefaler **5.trinn som tidligste alder** og stadig flere ønsker å vente lengre. Venter man sammen er det enklere :)
- ❖ Det anbefales å **unngå store meldingsgrupper** i klasser/trinn, ikke alle er med. Om man likevel ønsker dette, bør det tidligst skje fra 5.-6.trinn og man bør velge en app som alle kan bruke (f eks Spond eller Signal), og følge med
- ❖ Foresatte oppfordres til å sørge for at barna **ikke ringer/sender meldinger til hverandre etter et tidspunkt** man har blitt enige om i klassen/på trinnet.

## GAMING, NETTVETT OG ALDERSGRENSER

- ❖ Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering. **Å bli holdt utenfor i spill, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.**
- ❖ Vær obs på at **kjøpepress også kan oppstå i spillverden**, for eksempel i populære spill som Roblox og Toca Boca.
- ❖ Hjelp barna med å si ifra dersom de opplever **nettmobbing**. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort ansikt til ansikt.
- ❖ Digitale avtrykk på internett er en realitet, og det er viktig å snakke med barna om [regler og konsekvenser](#) ved fotografering og **deling av bilder** av seg selv og andre, både med og uten tillatelse. Vær oppmerksom på at bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap.
- ❖ FAU og skole oppfordrer alle til å **følge aldersgrensen for sosiale medier, som er 13 år**, og fraråder tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet. Disse aldersgrense er under diskusjon fra myndighetshold, og mange etterspør høyere aldersgrenser
- ❖ En fin kjøreregel er å **respekttere aldersgrenser i spill og filmer** ved besøk av andre barn i hjemmet.

*TIPS!* Hva med å gjennomføre en **skjermfri uke/helg** sammen i klassen? Og ha en liten gulrot i andre enden om å gjøre noe gøy sammen? *OBS! Må gjelde for oss voksne også :)*



### Kilder og ressurser:

[Veileder fra FAU Fagerholt skole](#)

[Nettvett for barn og unge](#)

[Medietilsynet barn og medier](#)

[Barnevakten](#)

[Politiet: trygg nettbruk](#)

[Utdanningsdirektoratet: Du bestemmer](#)

[Gaming - NRK skole \(Blåkors\)](#)

[Tips til foreldreinnstillinger](#)

# VENNEGRUPPER

**HVA:** Grupper av elever som settes opp av lærerne, evt klassekontakt, som møtes på fritiden, hvor foresatte har ansvar for å invitere etter tur. Den første på lista får ansvaret for å opprette kontakt. Hvis det stopper opp, kan nestemann på lista ta initiativ. Det inviteres til treff med middag etter skolen og sosialt samvær, med en tidsramme på 2-3 timer. Barna hentes på skolen (husk å melde henting til AKS) av den som har treffet. Foreldre kan inviteres til en kopp kaffe ved henting.

**HVORFOR:** Det er stas for ungene og det inkluderer alle – alle er i en vennegruppe. Foreldre får mulighet til å bli litt bedre kjent med både klassekamerater og andre foreldre. Det er bra for klassemiljøet!

## Hva kan vi finne på?

Det er ikke om å gjøre å ha det kuleste opplegget - hvis leken og det sosiale går av seg selv er ingenting bedre enn det. Her er likevel noen forslag til aktiviteter:

- ❖ Lek i parken
- ❖ Fotball/slåball på Lilleborgbanen
- ❖ Reflekslek i bakgården
- ❖ 15 gjelder! (gjemme-og-lete-lek)
- ❖ Brettspill, kortspill eller mimelek
- ❖ Pizza-verksted
- ❖ Filmkveld for de større?
- ❖ Rebusløp



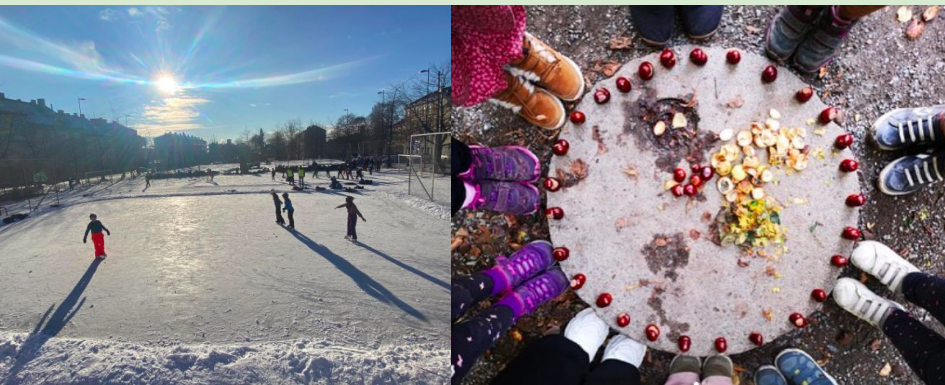
**Klasser som klarer å opprettholde årstids- og vennegrupper gjennom hele barneskolen melder om positive utslag for klassemiljøet :)**

# ÅRSTIDSGRUPPER

**HVA:** Grupper satt opp av lærerne, eller som man skriver seg opp på på første foreldremøte, hvor hver gruppe har ansvar for en felles aktivitet for hele klassen, voksne og barn sammen. Gjerne også med småsøsken så det blir enkelt for alle å kunne delta. *Husk gratisprinsippet* - det skal være lav terskel å både delta og arrangere, og man kan gjerne ha med egen mat og drikke.

## Tips til opplegg:

- ❖ Skogstur med grilling
- ❖ Treff i parken med rebusløp
- ❖ Aketreff i Torshovparken eller -dalen
- ❖ Leketreff i bakgård med bålpanne
- ❖ Jule/påskefrokost (i samarbeid med lærerne)
- ❖ Tur til Geitmyra skolehage
- ❖ Piknik og bading
- ❖ Skøytetreff med kakao og varm saft
- ❖ Fotballturnering: voksne mot barn
- ❖ Quiz med blanda lag voksne/barn



Noen klasser gjør det slik at **Høstgruppa** har ansvar for felles Halloweenfeiring, **Vintergruppa** har juleavslutning, **Vårrgruppa**=turgruppe og **Sommergruppa** har ofte ansvar for klassens servering og en liten fellessamling på skolens sommerfest for 1.- 6. trinn. Bli enige om hvordan dere gjør det i klassen/på trinnet.



# HALLOWEEN

Knask-eller-knep! Halloween har blitt en veldig viktig feiring for barna, og mange går i ukesvis og gleder seg. Det er også en tid det er ekstra viktig å tenke på **inkludering** - har alle barna noen å være sammen med? Stadig flere klasser velger å ha felles feiringer og sammenkomster, et supert og hyggelig tiltak som sikrer at alle er inkludert, og som er med på å bygge fellesskapet i klassen.

## Tips til felles feiring:

- ❖ Møtes i en bakgård, rundt en bålpanne for eksempel
- ❖ Høstgruppa som arrangør?
- ❖ Alle jentene/alle guttene møtes hjemme hos noen
- ❖ Forhåndsavtale at barna går sammen i vennegruppene kan være en god ide, da unngår man "klikker" og alle er med på lik linje



**Hvis man ikke har felles opplegg: ta en sjekk i klassen og se om det er noen som vil ha noen å gå sammen med :)**

# BURSDAGSFEIRING

**Skolen og FAU oppfordrer til inkluderende bursdagsfeiringer – inviter hele klassen, alle jentene eller alle guttene :)**

Snakk om bursdag på foreldremøtene og bli enige om gaveregler osv i klassen. Invitasjon som ranselpost er fint! Bruk gjerne klassens etablerte digitale kanaler i tillegg. Kanskje kan man gå sammen flere og feire? Både hyggelig å planlegge sammen og enklere å gjennomføre :) Bursdager er en viktig ting å prioritere om man kan. Gi beskjed, gjerne begrunn, om man ikke kan komme.

## Tips til varianter av “gaveregler”

Sett fokus på det sosiale! Gavepress skal ikke være til hinder for å kunne komme i bursdag :)

- ❖ Gavefrie bursdager - barna lager kort
- ❖ Foreldrene til bursdagsbarnet kjøper fellesgave fra klassen, sett maksbeløp
- ❖ Maksbeløp for gaver, f eks 30 kr. (kontanter kan i så fall være vel så bra som en liten ting)
- ❖ Dersom man har det slik at alle tar med gaver, er det fint om disse åpnes etter bursdagen, for å ta hensyn til de som evt ikke har med gave



**Ikke mange Lilleborgere kan huse en full klasse: Torshovdalen aktivitetshus kan leies gratis. Om været spiller på lag: hva med Geitmyra skolehage, en park eller en bakgård?**

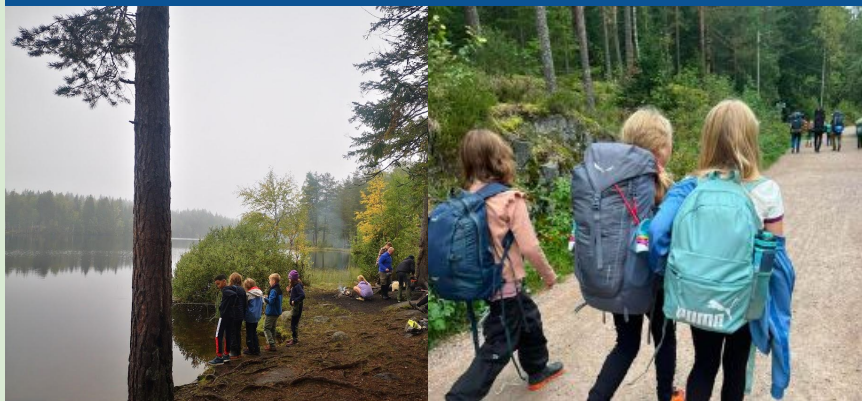
# KLASSETURER

**På Lilleborg har elevene vanligvis leirskole i regi av skolen i 7. klasse. I tillegg er det mange klasser som på eget initiativ organiserer overnattingsturer for elever og foresatte - et supert tiltak for klassemiljøet!**

- ❖ Planlegg og inviter god tid i forveien
- ❖ Opprett en turgruppe med engasjerte foreldre, eller bruk årstidsgruppene, fordel oppgaver
- ❖ Gratisprinsippet: Man kan ikke pålegge foresatte å betale, men man kan oppfordre til å bidra til klassekasse, ha utlodding på foreldrekvelder etc. FAU har innført støtteordning!
- ❖ Inviter gjerne med lærerne som gjester, men da på stas, ikke som en del av organiseringen :)

## Tips til teltturer:

- ❖ Anpass turlengde etter alder
- ❖ Samarbeid om å skaffe utstyr, bruk BUA eller andre tjenester
- ❖ Husk bålforbud 15.04.-15.09.
- ❖ Send gjerne en fortropp for å sikre egnet teltplass
- ❖ Samarbeid om transport
- ❖ Mange fine steder i marka! Øyungen, Aurevann, Trollvann etc



# LEIE HYTTE TIL KLASSETUR?

FAU har litt penger på bok og har startet opp et pilotprosjekt, i første runde fra 2024 frem til skoleåret 2026/27, hvor klasser kan søke om midler til turer. Se info på neste side om hvordan man søker.



## Tips til hytteturer:

- ❖ Vær tidlig ute med å booke hytte!  
Mai/juni er spesielt populært
- ❖ På teltturer er det plass til mange, men på hytter er det ofte plassbegrensninger: pass på at det er nok voksne med på turen ifht barnas alder :)
- ❖ Planlegg turen godt og fordel oppgaver
- ❖ Hytter som er store nok koster ofte noen tusenlapper, her er det viktig å sikre en finansieringsplan som ivaretar gratisprinsippet - FAU gir støtte!
- ❖ Muligheter: Kystledhyttene rundt Oslofjorden, DNT-hytter eller hytter som ulike foreninger leier ut (se flere tips på neste side)

## Alle klasser kan søke FAU om inntil 5000 kr.

### Kriterier for å søke støtte til klassesetor:

1. Alle i klassen er invitert. Dags- eller overnattingstur må være godt planlagt og man skal strekke seg langt for å få med alle
2. Det må oppnevnes en ansvarlig for turen, som sender digital søknad til FAU, med enkelt budsjett og beskrivelse av turen
3. Søk i god tid, behandlingstid er 2 uker
4. I etterkant av turen sendes en liten oppsummering til FAU, slik at vi kan dele erfaringer videre

### [Link til søknadsskjema](https://forms.gle/YCs5f5NNBY4qo9Vn7)

<https://forms.gle/YCs5f5NNBY4qo9Vn7>

## Tips til hytter man kan leie med plass til mange:

- ❖ Håøya
- ❖ [Vesle Sagene](#)
- ❖ Strandheim Leirskole
- ❖ Ommen
- ❖ Lysern leirsted
- ❖ Nordalshytta og Fjellvang i Lillomarka

## Tips til lengre dagsturer

- ❖ Leie kanoer eller båter
- ❖ Bestille et felles matlagingskurs på Geitmyra?
- ❖ Leie minibusser/maxi-taxier til en spennende utflukt?
- ❖ Felles innkjøp av mat og drikke og kollektivbilletter til en dag på en av øyene i Oslofjorden

# 17. MAI

Lilleborg skole har en stolt tradisjon i å ha bydelens (byens? landets? verdens?) beste 17. maifeiring :)

5. trinn har ansvar for gjennomføringen av arrangementet, som starter etter at barna har returnert fra sin parademars i byen. Som takk for innsatsen får man en skikkelig feiring når elevene går ut av 7. trinn.

FAU har samlet opp erfaringer, instruksjoner og opplegg som deles med 5. trinn, og gjør organiseringen og gjennomføringen enklere.

**"Jeg grudde meg litt til å ha ansvar for 17. mai-feiringen, men så var det jo ingen sak - bare gøy!"**

*Sitat: forelder 5. trinn 2023*



# SKOLEDISCO!

Vi i FAU tenker at det er på tide å etablere en skikkelig discotradisjon på Lilleborg. Vi starter opp i 2024 og fortsetter gjennom rehabiliteringsperioden på egnet sted i bydelen.

**Discoen blir for 5.-7. trinn, noe å glede seg til for de yngre - discoene våre skal bli legendariske!**

## Opplegg for skoledisco

- ❖ 1 gang i året i første omgang
- ❖ Foresatte stiller som vakter - her er vi helt avhengige av dere :)
- ❖ FAU står for DJ med lys og lyd og bistår i å organisere foreldrevaktene
- ❖ Enkel gratis servering: saft og popkorn for eksempel
- ❖ Mobilfritt! Telefoner og smartklokker blir igjen hjemme, eller holdes i lomma



**Tips til foresatte:** hva med å bruke vennegruppene til å samles for en felles matbit før discoen? Eller noen som vil invitere alle jentene/alle guttene? Ordne litt gele i luggen og pusse danseskoa sammen?

# GEITMYRA SKOLEHAGE

Skolehagene på Geitmyra har en over 100 år lang tradisjon, hvor bybarn får mulighet til å jobbe med jorda. Lilleborg har en egen parsell som skolen bruker flittig og som kan brukes som sosial møteplass, gjerne i dyrkningsperioden april-okt..

Her kan man på bli med på dugnader i regi av den engasjerte foreldregruppen **Blomsterglede**, både hyggelig og meningsfylt sosialt samvær. Denne gruppa bidrar også til planting i Vogts gate med 1. trinn og faddere.

*Blomsterglede trenger flere hjelpende hender, så ta kontakt med FAU om du synes det virker spennende med urban dyrking.*

## Tips til egne initiativ skolehagen:

- ❖ Piknik og lusing med årstids- eller vennegrupper
- ❖ Bursdagsfeiring i det fri
- ❖ Her er det også utekjøkken med vann og grill
- ❖ I sesong er det åpent 09- 21, åpningstidene kan variere noe. Kontakt FAU hvis du trenger kode til porten.

*Lilleborgs parsell ligger langs Kierschows gt, første vei til høyre etter hovedinngangen, merket med skilt.*





# BOKUKA PÅ LILLEBORG

Sammen med skolen arrangerer FAU bokuke en gang i året, hvor målet er å fremme leselyst og skape et felles samlingspunkt på skolen. Her bidrar FAU med midler til inspirerende forfatterbesøk, og skolen arrangerer pop-up butikk med bøker og elevarbeider, hvor inntektene går til elevrådet.

**Sjekk bokhyllene - har du noe å bidra med til bokuka? Og benytt sjansen til å finne nye skatter!**



## Leseglede-tips til foresatte

- ❖ Lesing er utrolig viktig, både i seg selv og som grunnlag for annen læring
- ❖ Les for og sammen med barna, skap koselige lesestunder :)
- ❖ Hva med å arrangere et eget bokdelingstreff i klassen der barna låner bøker av hverandre?
- ❖ Fellesturer til biblioteket? Alle barna får egne lånekort i regi av skolen
- ❖ Bli med på Sommerles - bibliotekenes sommerkampanje
- ❖ Forskning viser at det å se de voksne lese hjemme stimulerer barnas leselyst → legg vekk mobilen og finn frem boka ;)

## Felleskap er vel og bra, og her var det mange fine tips til hvordan vi kan dyrke det sammen, *men hva gjør vi om noe går skeis...*

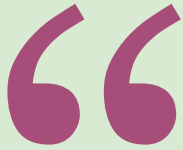
Etter all sannsynlighet vil barna på et eller annet tidspunkt oppleve noe de strever med, stort eller smått, både ifht læring og ifht det sosiale samspillet. Snakk med barna, snakk med andre foresatte, snakk med lærerne. Både store og små ting løses bedre gjennom konstruktiv dialog. **Skole-hjem-samarbeidet er utrolig viktig, både for å få en best mulig forståelse av eventuelle situasjoner og for å finne frem til gode løsninger.**

Oppstår det krenkelser, utestenging, ugrei atferd eller kanskje til og med mobbing, må det adresseres. Og også her spiller fellesskapet en rolle. Slike ting oppstår ikke i et vakuum, og det angår oss alle. *It takes a village...*



- ❖ Snakk med hverandre! Vår åpne, lytt og finn løsninger sammen
- ❖ Bruk klassekontakt eller FAU-representant til støtte eller rådgivning, om ønskelig. De har taushetsplikt
- ❖ Ha lav terskel for å ta kontakt med skolen. Tidlig innsats er bra!
- ❖ Vær på tilbudssiden om skolen eller andre foresatte tar kontakt, hjelp hverandre å finne ut av det sammen - fokus på barnas beste

**Husk at barna er i stadig utvikling, det går i rykk og napp og det er aldri for seint å snu en negativ trend - tenk at det er læring i alt**



Vi merker at elevene blir eldre. De er flinkere til å ta ansvar for egen atferd, og se seg selv i de konfliktene som oppstår. Selvinnsikt og selvregulering utvikles underveis, og man blir aldri ferdig utlært. Vi tar oss tid til samtaler og arbeid med klasse miljøet, det vinner seg i det lange løp. Alle er viktige, men ingen er viktigere enn andre. Noen ganger må vi ta kontakt med dere, og vi takker for at dere lytter og samarbeider med oss om å løse små og store ting som oppstår.

*Lærer 4 trinn, Lilleborg skole*

**Takk for at du tok deg tid til å lese.  
Vi håper denne lille guiden kan være  
nyttig og inspirere alle til å være med å  
ta vare på flokken :)**

Engasjer deg og ta initiativ når du kan, og husk at av og til kan er det nok å bare møte opp :) Vær raus med hverandre og finn gode løsninger sammen. En ting er det lett å være enige om, og det er at vi alle ønsker at barna skal ha det bra - et supert utgangspunkt for å samarbeide om å bygge et trygt og godt sosialt fellesskap.

Lykke til og heia oss!



*En liten oppsummering:*

- ❖ Strekk dere litt ekstra for å **oppretholde vennegrupper og årstidsgrupper**
- ❖ Skap **inkluderende feiringer**, både bursdager, Halloween og annet
- ❖ Tenk litt på hva vi voksne kan gjøre for å **unngå "klikker" og ekskludering**. Et trygt og bredt sosialt nettverk er bra for alle, supert å ta med seg inn i ungdomsskolen
- ❖ **Klasseturer** bygger samhold og skaper minner og felles opplevelser
- ❖ **Lavterskel inkluderende impulstreff** er topp - etabler felleskanaler for kommunikasjon i klassen og bruk de

*Ta gjerne kontakt om dere har noen tips eller innspill til [Faulilleborgskole@gmail.com](mailto:Faulilleborgskole@gmail.com)*

# OVERSIKT OVER VERV:

Som **FAU-representant** får du mulighet til å få god innsikt i skolen som virksomhet, bli kjent med skolens ledelse og andre foresatte. Du får være med å påvirke og bidra i arbeidet for en bedre skolehverdag for elevene. Representant velges normalt på foreldremøtet om våren. I tillegg velger man en klassekontakt, som også kan fungere som vara i FAU, dersom man ikke velger egen FAU-vara.

**Klassekontakten** er bindeledd mellom foreldregruppa og kontaktlærerne. De bidrar til meningsfylte foreldremøter i samarbeid med lærerne, tar litt ekstra ansvar i forhold til det sosiale fellesskapet i klassen og sørger for at nye foreldre blir tatt godt imot. Klassekontakten har også litt ekstra ansvar for felleskommunikasjon foresatte imellom, og organiserer ofte gaver til lærerne, gjerne sammen med den andre klassekontakten på trinnet.

I tillegg har Lilleborg følgende organ, hvor vanligvis representanter fra FAU stiller:

**Driftstyret** er et besluttsende organ, og kan sammenlignes med et styre for en bedrift.

**Skolemiljøutvalget (SMU)** er et utvalg bestående av elever, foresatte, skolens ledelse og ansatte, i tillegg til kommunen.

→ [Her er en nyttig artikkel om klassekontaktens rolle](#)

→ [Og her kan du lese mer FAU-arbeid](#)

→ [Les om skole-hjem-samarbeidet her](#)