**SOSIALT ÅRSHJUL 2025-2026**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måned** | **Dato** | **Hva** | **Ansvar** | **Innhold:** | **Kommentar**  |
| August | Uke 34-3834-35 | Oppstart for alle trinn **Midtstuens bratteste** | KontaktlærereSosiallærerKontaktlærereSosiallærer | **8 trinn:** Bli kjent – se ressursark Inkludering- sosiallærer viser film og snakker om tema **Alle trinn:**Felles klassereglerFelles regler for klassenettpratLage bursdagskalenderFelleslunsj i klasserommet – dekke langbord (lage lunsjgrupper hvor alle tar med litt hver) Felles bakkeløp ved Midtstuvannet for trinnet.  | **Mål:** Å bli kjent med klassen og legge til rette for fellesskap. Skape trygge rammer for den enkelte, for klassen og trinnet. Bygge et felles godt miljø i klasseneKlasse og trinntilhørighet, fellesskap. |
| August | Fra Uke 35-3822.08 | **Klassefest 8 trinn**      "Hei" **MOT** kampanje  | Kontaktlærer/utvidet team      Lærere Unge motivatorer | **8.trinn: kl 14.30-16.30**Pizza og brus og leker for teamet.Klassen planlegger sammen i tematid i forkant.  **Alle trinn:** «Hei»-kampanje (MOT) | **Mål:** Bli mer kjent med klassekamerater og bygge vennskap. Lærer observere atferd og utvikling av fellesskapet gjennom tilrettelagte sosiale aktiviteter. Elevmedvirkning: Elevene planlegger sammen med lærer. **Mål**: Å se andre. å bli sett positivt. Øve på å se andre. oppleve at det skal lite til å gi andre en positiv opplevelse  |  |
| September  | 04.09 | **Skolevalg**  | LærereElevrådRådgiver  | Gjennomføres 2. hvert år i forbindelse med Stortingsvalg og kommune- og Fylkestingsvalg  | **Mål:** Demokrati og medborgerskap. Elevene skal få bedre forståelse fro hvordan landet, fylkene og kommune styres og demokratiske spilleregler etterleves. Overføringsverdi til skole og eget lokalsamfunn.  |
| September | 36-38 | Elevsamtaler 8. trinn | Sosiallærer  | **8.trinn:**Elevsamtaler i små grupper**Alle trinn:**  **Uke 36** Søkelys på det positive – lek (se ressursark) Uke 37 Søkelys på samhold – lek (se ressursark) Skolegrenser logokonkurranse  | Gruppesamtaler. **Mål:** Bli kjent med elevene. Undersøke elevmiljøet. Elevmedvirkning i forebyggende arbeid   |
| September | Uke 39 | Midtstuendagene    | Lærere Trinn-koordinator  | 8 trinn Klassemiljø og bli kjent med ulike læringsstrategier (inkludering og ekskludering) 9 trinn: Inkludering og ekskludering, 22 juli 10 trinn: Kulturuke Aktuelle temaer: Jente- og guttedag halv dag “nudes” og “lik meg”.  | Midtstuendagene skal alltid begynne med å følge opp rutiner og regler i samarbeid med elevene. **Mål:** Forebyggende arbeid for å skape et trygt og godt læringsmiljø gjennom søkelys på holdninger og fellesskap i klassen og på trinnet. Bygge bedre vennskap i klassen. Øve på å inkludere alle.  |
| Oktober | Uke 4110.10 | Verdensdag for psykisk helse (10. oktober) | Sosiallærer/rådgiver og kontaktlærer  Elevråd | **Alle trinn:**Flagging og “God morgen”Aktiviteter i skolegården i spisefri  Tema 2025: Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap | Tema etter "verdensdagen for psykisk helse": "Vi trenger å snakke mer sammen" **Mål**: Å skape mer åpenhet om psykisk helse. Rom for å være seg selv, utvide elevenes forhold til normalitetsbegrepet. Samt forebygge utenforskap og ensomhet.  |
| Oktober | Uke 41-43Uke 42 | Samtaler med 9. trinnAktivitetsdag | Sosiallærer og trinnleder.KRØ- seksjonen | **9.trinn:** Elevsamtaler i små grupper: trivsel på skolen, sosiale medier og samhold utenfor skolen  Opplegg kommer | **Mål:** Undersøke elevmiljøet og elevmedvirkning gjennom innspill. **Mål**: Skape en opplevelse av fellesskap og samhold og bevegelsesglede. |
| Oktober | Uke 43 | FN-Dagen 24. oktober    Inkludering | Sosiallærer/rådgiver og kontaktlærerUnge motivatorer Lærer og sosiallærer | **Alle trinn:** Flagging, “God morgen”, 10-15 min i alle klasser: [FN](https://fn.no/undervisning/undervisningsopplegg/fn-dagen-i-skolen)  9 trinn 15 min i hver klasse -eget opplegg | **Mål:** Oppmerksomhet på FNs mål og prestasjoner. Kjenne til FNs bærekrafts mål.     **Mål:** Alle skal oppleve inkludering. Øke elevenes empati. |
|  Oktober/november | Uke 44 | Halloween31.10 | Sosiallærer/rådgiver og kontaktlærer/elevrådet  | **Alle trinn:** “God morgen” Hallo Ween - kostymekonkurranse, kåring av den klassen med flest utkledde  | Regler for utkledning, gjenbruk og felles tema i klassen. **Mål:** Søkelys på å bygge samhold og fellesskap i klassen. |
| November | Uke 46 og 47 | Turneringer og sosialt  | Sosiallærere Unge motivatorer krø -lærere | Trivsel og samhold i klassene **Alle trinn**: Turnering i gymsal over en uke. | **Mål**: Bygge gode vennskap i klassen. Øve på å inkludere alle. Elevmedvirkning til forebyggende arbeid gjennom innspill. Arbeide for og med likestilling.  Bygge felleskap for hele skolen. |
| November | Uke 48 | Mot til å glede dagen 24.11 | Sosiallærer/RådgiverUnge motivatorer | **Alle trinn:**  MOT-TIL-Å-GLEDE-DAGEN  “God morgen” og aktivitet i spisefriBoller til hele skolen | Mat og helse elevene laget muffins til hele skolen som ble delt ut i alle klasser, egne til allergikere. Ledelse og MOT lærer ønsker velkommen**Mål:** Det kan koste så lite, men bety SÅ mye. MOT til å glede-dagen, handler om å ha MOT til å bry seg; skape et varmere miljø. Trygt skolemiljø.   |
| November | Uke 48 | Holdningsuke: språk og knuffing | FaglærereUnge motivatorer  | **Alle trinn:** 15 min aktivitet første time hver dag. | **Mål**: Skape gode holdninger, inkludering og hindre utenforskap.  |
| Desember | Uke 50 | Lucia:13.12 | Elevråd/ Rådgiver/sosiallærer | Lucia: Fakler ved inngangsparti, musikk, tog med utkledning og lys, utdeling av pepperkaker  | **Mål:** Skape godfølelse og glede. Bli sett og verdsatt av andre.  |
| Desember | Uke 51 | Vi går i kirken?/12Julegrøt Trinnvis uke 51Julesamling 19/12 | Elevråd/Lærere/sosiallærer | **Alle trinn:** JulegrøtFelles juleavslutning trinnvisJuleklær/nisselue gå rundt juletreet | Regler for å ikke kjøpe inn pynt. Pynt ble laget på juleverksted i klassen. **Mål**: Å bygge samhold i klassen. Hjelpe hverandre. Ta vare på tradisjoner |
| Januar  | Uke 3 | Midstuen-uken   | Lærere Trinn-koordinator  | 8. trinn: Ungt entreprenørskap 9. Trinn: Storyline 10.Trinn: Faglige verksted og utdanningsvalg.   | Midtstuenukene skal alltid begynne med å følge opp elevundersøkelsen i samarbeid med elevene. **Mål**: Forebyggende arbeid for å skape et trygt og godt læringsmiljø gjennom søkelys på holdninger og fellesskap i klassen og på trinnet. |
| Januar | 27. | Holocaust dag27.01 | Sosiallærer/rådgiver  | Felles markering27. Januar Markere i tematid:[HL-senteret](https://www.hlsenteret.no/undervisning/ressurser/holocaustdagen/) | **Mål:** bevisstgjøring om utenforskap; rasisme, diskriminering og lignende |
| Februar | Uke 5-7    | Psykisk helse      | Sosiallærere og lærere | **Alle trinn:** Fokus på å sortere tanker og følelser – opplegg kommer. | De trener på hvordan de kan påvirke opplevelsen av vanskelige situasjoner ved å sortere tanker og følelser.**Bygge robust ungdom** |
| Februar | 06.02 | Samenes narsjonaldag | Sosiallærer | Flagging og morgenhilsen  | Mål: Inkludering og verdibygging  |
| Februar | Uke 6 | Uke 6 | Naturfagseksjonen | «Uke 6!»[Uke6](https://319837-www.web.tornado-node.net/wp-content/uploads/2017/03/L%C3%A6rerveiledningUke62017-1.pdf)  | **Mål**: Å øve på å forholde seg til egne følelser, seksualitet og ulikheter, og kunne snakke om dem. |
| Februar | 12.02 | 10 Trinns Valentinsball | Rådgiver og lærere | Skoleball for 10 trinns elever | **Mål:** Inkludering og sosial trening |
| Februar | 13.02 | Valentinsdag | Sosiallærer/rådgiver og lærer | Morgenhilsen, aktivitet i 3 time | **Mål:** Vise omtanke og kjærlighet for hverandre. Ta vare på hverandre. |
| Mars | 13.02 | Digital dømmekraft dag | Sosiallærer og lærer | Opplegg i alle klasser om digital dømmekraft | **Mål:** Forebyggende arbeid for å skape et trygt og godt læringsmiljø gjennom søkelys på holdninger og bruk av digitale plattformer. |
| Mars | 16.03 | Pi-dagen | Matematikkseksjonen | Eget opplegg i alle klasser kommer. | **Mål:** Inkludering av matematikk i dagliglivet.  |
| Mars | Uke 10 –12 |  Vår-samtaler |  Sosiallærer | Oppfølgingssamtaler 8. og 9. trinn  | **Mål:** Kartlegge klasse- og skolemiljø |
| Mars | 20.03 | Mangfold  | Lærere  | **Alle trinn**: 21.mars Rockesokk, menneskeverd, søkelys på ulikhet, aksept og selvbilde. Eget opplegg 2-3 timer  |  **Mål:** Akseptere seg selv og andre. Identitetsutvikling, forstå og inkludere andre (som ikke er som meg) |
| Mars/April | Uke ? | Skole sjakk  | Rådgiver og elevråd sammen med Dragulf sjakk klubb | **Alle trinn:** Sjakkturnering (varierer hvilken uke den arrangeres)  | **Mål:** Mestring og verdsetting. Skape fellesskap på tvers av klasser og trinn. Bli kjent med flere medelever.  |
| Mars |  Uke 1327.02 | PåsketemaPåskeeggjaktPåskesamling  | Sosiallærer | **Alle trinn:** Påskeegg-jakt. Det legges ut et egg per trinn. Klassejakt for å finne trinneggetTrinnvis samling i samlingssal med hyggelig påskestemning, siste dag før ferie. | **Mål:** Glede og mestring sammen med andre. Bygge fellesskap og ta ansvar for felles mål og resultat.  |
| Mai |  29.04 | Dansens dag Stressmestring | Miljøteamet og KRØBetina  | Dansens dag! Markering 29 aprilStressmestring i forbindelse med eksamen og terminkarakter | **Mål:** Glede og mestring sammen med andre. Bygge fellesskap og ta ansvar for felles mål og resultat. **Mål**: Redusere stress og opplevelse av maktesløshet i forbindelse med eksamen |
| Juni | Siste skoleuke  | Pride | Sosiallærer | Flagging, markering for hele skolen | **Mål:** Inkludering, aksept for ulikheter og mangfold. |
| Juni | Siste skoleuke | Aktivitetsdag | Kroppsøvingsseksjon alle læere bistår  | Chairleading, frisbigolf, tur og fotballturnering. Felles samling av alle på Heming | **Mål**: Skape en opplevelse av fellesskap og samhold og bevegelsesglede. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hele året**  | **Hva** | **Ansvar** | **Hvordan**  | **Hvorfor**  |
| **August til juni**  | Spillrom i storefri, gaming og andre friminuttaktiviteter   Cozy Friday   God-Morgen    Skolefrokost     | Miljøteamet/lærere    Elevrådet   Rådgiver/sosiallærer med Månedlig.   Magnus  | Spillrom 2 dager i uken for 8 trinn. 2 dager for 9 trinn1 dag for 10 trinn. Skape rom for å kle seg som en vil, romslig og avstressende  Ønsker alle velkommen om morgenen (musikk i gangen og noen ganger utdeling av frukt   Tirsdag-torsdag – 0810 -0835      | **Mål:** Aktivisere elever. Skape mer trygghet i friminuttene. Skape rom for å bli kjent med flere elever. Forebygge ensomhet og utenforskap. Skape trygghet og rammer for å være sammen. **Mål:** Fellesskapsfølelse. Redusere press og stress.   **Mål:** å se elever og skape godfølelse. Flybensin.  Mål: trygge at ingen elever kommer sultne til undervisning. |
| **Periodevis** |  Aktivitet i gymsal  | Krø – lærere  | Periodevis 2- 3 runder i året  | **Mål:** Skape samhold og vennskap. Samarbeide og oppleve fellesskap i klassen og på trinn.  |

# Teorigrunnlag:

"Klasseledelse og antimobbearbeid" av Jostein Alberti- Espenes og Eva Dragland

"Forandre med varme" forandringsfabrikken 2016

"Sårbare unge og læring" et ressurshefte utarbeidet av Asgedet Asgedom Håland, Oda Stemsrud, Anne-Christin Skilbrei, Thomas Kruse og Synnøve Fredly.

Inspirasjon fra: "Hvordan fremme emosjonell kompetanse hos barn" Carolyn Webster-Stratton

**Nettressursre:**

<https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/filmer-boker-og-verktoy/innblikk-sosial-analytisk-verktoy/>

<https://www.ue.no/>

<https://www.mot.no/>

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/>

<https://www.nrk.no/trondelag/sa-_lik-meg_-pa-skolen-_-fikk-bedre-jentemiljo-1.14580677>

<https://www.fn.no/Undervisning/fn-dagen-i-skolen>

<https://verdensdagen.no/om-verdensdagen/tema-2019-gi-tid/>

[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/\_/attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/_/attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06%3A176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf)

[https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-fellesskap-og-miljo/#](https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-fellesskap-og-miljo/)

<https://www.psykopp.no/>

<https://ungsinn.no/post_tiltak/alle-har-en-psykisk-helse/>