**SOSIALT ÅRSHJUL 2025-2026**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måned** | **Dato** | **Hva** | **Ansvar** | **Innhold:** | **Kommentar** |
| August | Uke 34-38  34-35 | Oppstart for alle trinn      **Midtstuens bratteste** | Kontaktlærere  Sosiallærer  Kontaktlærere  Sosiallærer | **8 trinn:**  Bli kjent – se ressursark  Inkludering- sosiallærer viser film og snakker om tema    **Alle trinn:**  Felles klasseregler  Felles regler for klassenettprat  Lage bursdagskalender  Felleslunsj 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 klassene    Klasse og trinntilhørighet, fellesskap. |
| August | Fra Uke 35-38  22.08 | **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** | Lærere  Elevråd  Rådgiver | 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 41  10.10 | 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 41-43  Uke 42 | Samtaler med 9. trinn  Aktivitetsdag | 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 kontaktlærer  Unge 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 | Halloween  31.10 | 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/  Rådgiver  Unge motivatorer | **Alle trinn:**    MOT-TIL-Å-GLEDE-DAGEN    “God morgen” og aktivitet i spisefri  Boller 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 | Faglærere  Unge 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  ?/12  Julegrøt  Trinnvis uke 51  Julesamling  19/12 | Elevråd/  Lærere/  sosiallærer | **Alle trinn:**  Julegrøt  Felles juleavslutning trinnvis  Juleklær/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 dag  27.01 | Sosiallærer/  rådgiver | Felles markering  27. 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 13  27.02 | Påsketema  Påskeeggjakt  Påskesamling | Sosiallærer | **Alle trinn:**  Påskeegg-jakt. Det legges ut et egg per trinn. Klassejakt for å finne trinnegget  Trinnvis 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 KRØ  Betina | Dansens dag! Markering 29 april  Stressmestring 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 trinn  1 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.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/>