



Oslo

# MIDTSTUEN SKOLE

## 8. trinn 2026



# Organisering

Rektor: Sissel F. Eilertsen

Assisterende rektor: Christel Fiske

Avdelingsleder: Inger-Marie Ertzaas, Lasse Jensen og Stein Rage

Rådgiver: Marianne Tjøstheim

Sosialrådgiver 8. trinn: Karina Bengtson Nielsen

Helsesykepleier fra bydelene (80%): Marianne Westby Thorstad

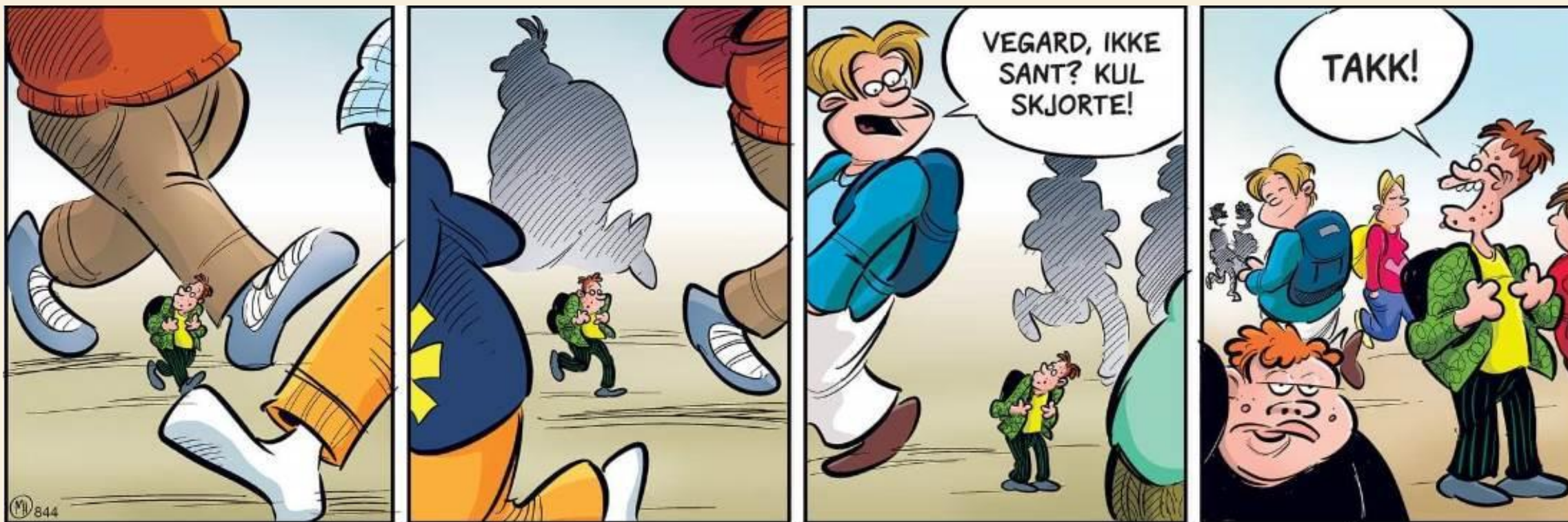
Kontorleder og konsulent: Grete Svensen, Beate Schefstad og Bettina Torgersen

Tilrettelagt avdeling (M+)

# Elevmiljø = læring

Sosialt årshjul – Skolens sosiale årshjul

MOT til å leve, bry seg og si nei – **MOT UTVIKLER ROBUST UNGDOM SOM INKLUDERER ALLE**





[Om skolen](#)

[Fagtilbud](#)

[For elever og foresatte](#)

[Kontakt oss](#)



[Forsiden](#)



[For elever og foresatte](#)



[Sosialt årshjul](#)

# Sosialt årshjul

Publisert: 31.08.2021    Endret: 20.10.2025

Her finner dere Midtstuen skole sitt sosiale årshjul:)



Halloween

Karneval

Påskeeggjakt

Jul – juleklesdag –  
gå rundt juletreet

Valentinesday

MOT-til-å-glede-  
dag

Midtstuens  
bratteste

Markering av FN-  
dagen, Holocaust,  
Samenes  
nasjonaldag

Sommer- og  
vinteraktivitetsdag





(01)

**MOT TIL Å SI NEI**

(02)

**MOT TIL Å BRY SEG**

(03)

**MOT TIL Å LEVE**

6 økter på 8.trinn

4 økter på 9.trinn

4 økter på 10.trinn



## **MOT til å leve:**

**Tørre å være seg selv**

**Følge drømmene sine**

**Sette seg mål**

## **MOT til å bry seg:**

**Løfte blikket og se menneskene rundt seg,  
å bry seg**

**Inkludere**

**Vise respekt og omsorg for  
de som er utenfor**



Oslo

## **MOT til å si nei:**

**Stå opp for seg selv**

**Våge å si ifra og å  
prioritere det som er  
riktig og viktig**

**Ta egne valg!**

06.03.2026

# Aktivitetsfri

## MANDAG

Ballbinge  
Gamingrom  
Teklubb  
Samlingsal

## TIRSDAG

Valgfag

## ONSDAG

Gymsal  
Tegning  
(KoH-rom)  
Teklubb  
PC-spill i 8G  
Samlingsal

## TORSdag

Strikking  
Samlingsal  
PC-spill i 8F

## FREDAG

Teklubb  
Gymsal  
Samlingsal  
Quiz (siste fredag i  
måned)

AKTIVITETSKASSEN ER  
UTE I HVERT  
FRIMINUTT

# HVORDAN KAN DERE SOM FORESATTE STØTTE UNGDOMMEN I OVERGANGEN TIL UNGDOMSSKOLEN?



Være positive til skolen. Snakke med barna og være interesserte og nysgjerrige. Engasjere oss i lekser og skolearbeid.

Være positive til endringen . Fremsnakke klassen, lærere, miljøet etc. Begynne allerede nå å gi ansvar til barna så de er forberedt på overgangen. Være forberedt på at sosiale medier blir mer avansert

- være interessert / stille spørsmål - snakke positivt om skolen og lærere - invitere klassen/ eller gutter / jentene hjem eller på noe lav terskel -

Invitere hjem, fremsnakking, være nysgjerrig på egne og andres barn, raus,

Invitere noe elever hjemme. Snakke godt om skolen. Ta en prat om noe voksen temaer i forveien. Spørre dem underveis.

Foreldrene bør sette igang noen sosiale aktiviteter for klassen spesielt i starten av skoleåret. Fremsnakke skolen og klassen. Forberede ungdommene på at de går fra å være eldst til yngst.

Ha åpen dialog

Fremsnakke skolen og elevene. Være engasjert og nysgjerrig. Inkludere alle elever.

Positive, fremsnakke skolen. Nye venner i fokus. Motivere for nye bekjenskaper. Invitere med hjem. Bli med hele klassen.

Være inkluderende Snakke positivt Oppfordre dem til å være tålmodige Fremsnakke skolen

1. Interessere seg og lære hvem elevene er. 2. være med på sosiale samlinger som foreldre 3. følge opp lekseplaner og hva de gjør på skolen. 4. flinke til å oppfordre barna til å ta med venner hjem

Snakke om forskjeller, større skole, fortelle hva de kan forvente, spørre om barna lurer på noe, fortelle om egne erfaringer, unngå å være "fordomsfulle", akseptere at de lever i en annen tid



# HVA ER DET VIKTIG AT FORELDRENE SAMARBEIDER OM?

- inkludering Ikke krangle på vegne av barna, være gode rollemodeller og sparring partnere

Snakke sammen Tørre å ta opp telefonen Snakke hyggelig om hverandre

Det meste! Følge opp og bidra inn på fellesarrangement. Sikre fellestanken.

Inkludering. Samarbeide om å følge med. Engasjerer oss i det sosiale i starten, fange opp om noen faller utenfor. Bry seg selv om eget barn har det bra. Skape en team følelse og felleskap i klassen

afelles gruppe for foreldrene

Halloween, bursdager, kunne snakke sammen om regler, bli kjent,

Sosiale sammenkomster Lav terskel for å si ifra til hverandre Klare felles grenser for sosiale medier Frem snakke hjemme om skole og andre

Kommunikasjon ved evt konflikter. Oppmerksomme ift problemer med inkludering. Tilrettelegge for nye venner, og lære å kjenne andre elever.

Alt. Dele klasselister og kontaktinformasjon. Lav terskel for å ta kontakt med hverandre. Viktig å snakke om at man ikke skal mobbe/utestenge. Frem snakke de andre barna.

Lav terskel om å snakke med andre foreldre. Lage trygge samlinger rund f. Eks halloween. Stille på foreldremøter. Alle har et ansvar at føler sosiale trygghet og skal ta dette med alvor. At alle ska

Lav terskel på å snakke sammen. Felles plattformer for kommunikasjon.

Fokus på inkludering, snakke sammen for å hindre utenforskap, lav terskel for å ta kontakt med hverandre.

Inkludere og holde hverandre informert. Sosiale aktiviteter spesielt i starten av skoleåret. God dialog i foreldregruppen med å f.eks. lage en WhatsApp-gruppe vi kan kommunisere på.

Melde seg på klasselisten

obs på etablering av grupper og utestenging, felles regler ift some, grensesetting, ikke ekskludering, være i forkant, etablerte f.eks whatsapp for foreldre FØR skolestart, gruppe av klassekontakt



## OVERGANG BARNESKOLE TIL UNGDOMSSKOLE

Februar : Midtstuen skole besøker barneskolene

April: Barneskolene besøker Midtstuen skole

Mars: Foreldremøte

Mars: Enkeltvedtak om skoletilhørighet sendes hjem elektronisk. Valgfag og fremmedspråk sendes samtidig

Søknadsfrist 13. mars for elever som tilhører annen skolekrets = SKOLEBYTTE

Mai: Elevgjennomgang med barneskolene

Juni: Klassesammensetting i samarbeid med barneskolene.

Juni: Elevene møter på Midtstuen skole. Aktiviteter og møte med lærere

17. August: Første skoledag

## Faglig tilbud:

Fremmedspråk: fransk, tysk, spansk og arbeidslivsfag

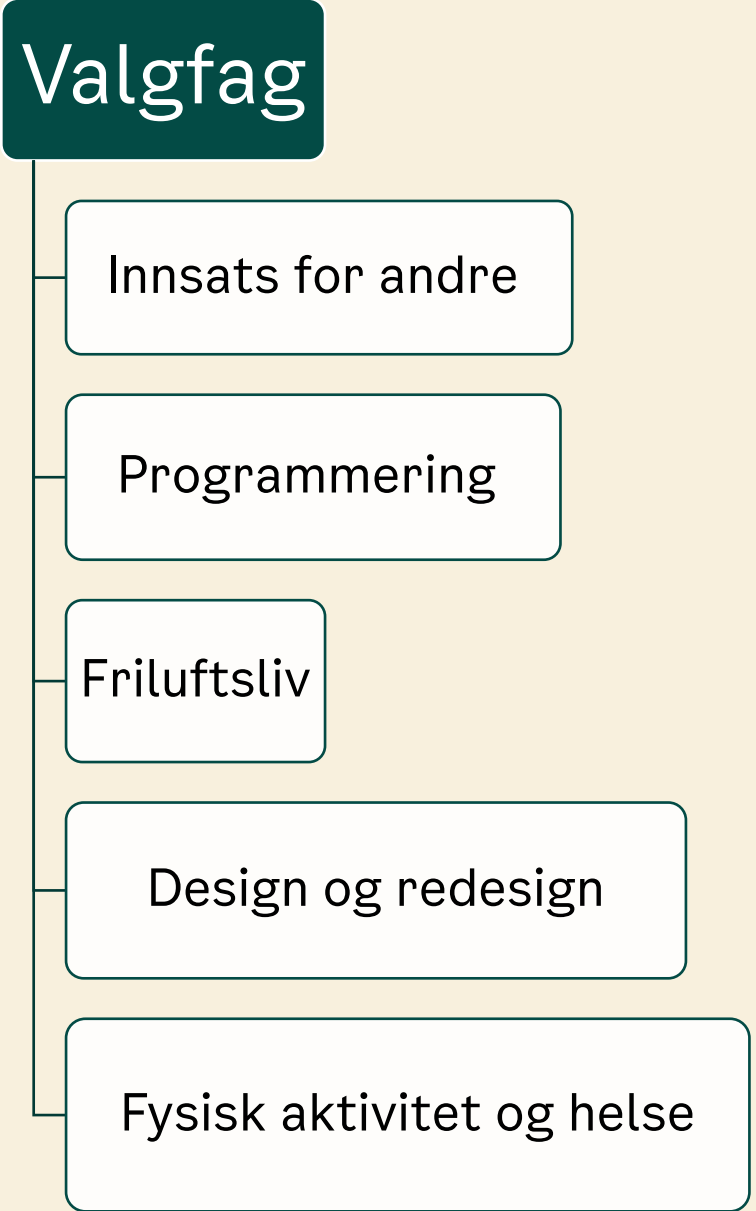
Forsert løp på Ullern (engelsk og matematikk): 10. trinn

Kunst og håndverk på 8. og 10. trinn

Mat og helse og musikk på 9. trinn

Valgfagene – NB! Tilbudet avhenger av nok søkere

# Valgfag



```
graph TD; A[Valgfag] --- B1[Innsats for andre]; A --- B2[Programmering]; A --- B3[Friluftsliv]; A --- B4[Design og redesign]; A --- B5[Fysisk aktivitet og helse];
```

Innsats for andre

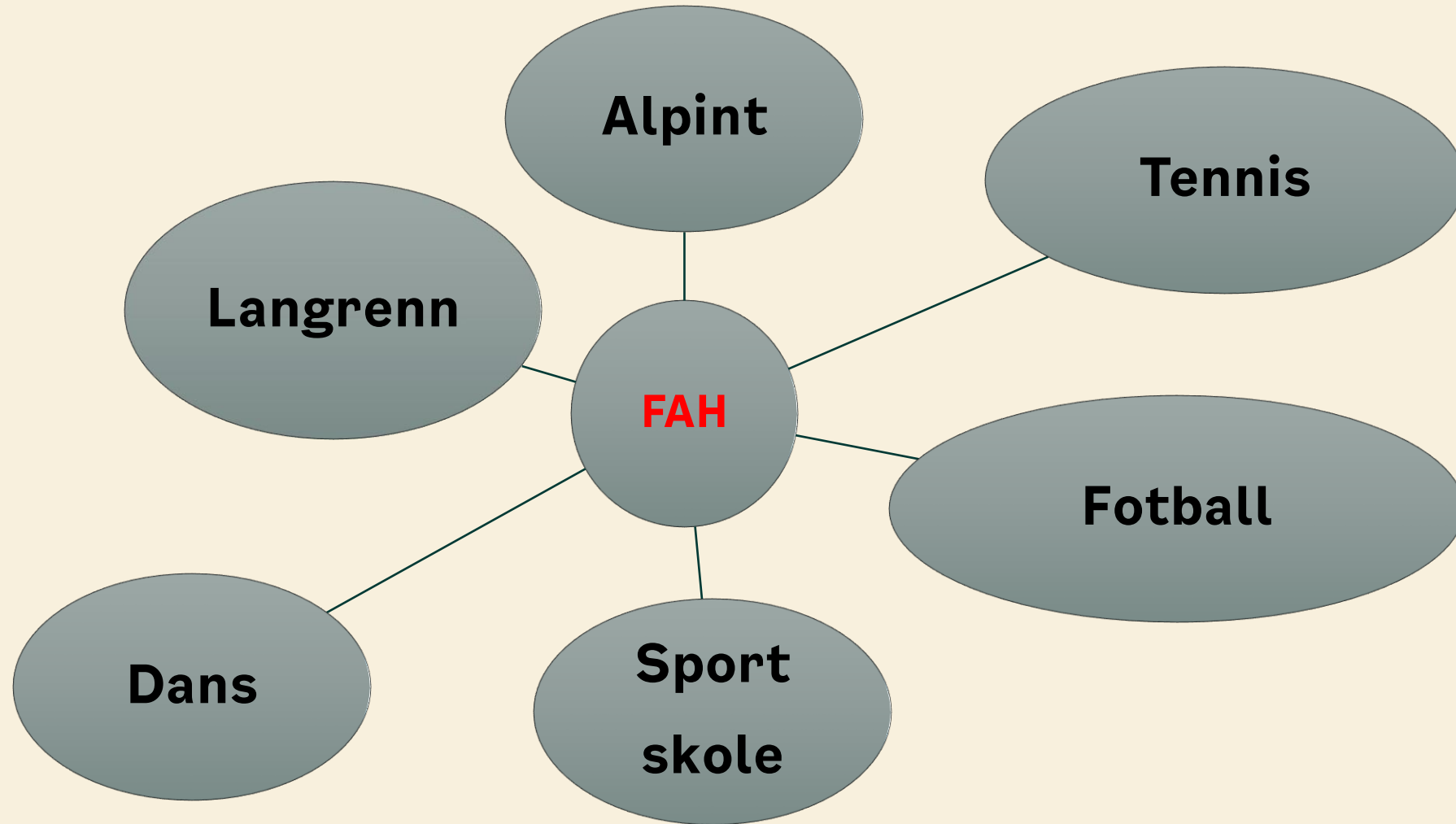
Programmering

Friluftsliv

Design og redesign

Fysisk aktivitet og helse

# Fordypningstilbud FAH



# Informasjon

Informasjon:

## Informasjonshefte

Første foreldremøte i overgangen august/september 2025

Andre foreldremøte i mars 2026

Utviklingssamtaler høsten i 8. = bli kjent med dere

2. utviklingssamtale: Elevene presenterer

Hjemmesiden: Midtstuen skole

e-post: [postmottak.Midtstuen@osloskolen.no](mailto:postmottak.Midtstuen@osloskolen.no)



Første skoledag er 17.08. kl. 10.00

Oppmøte i amfiet ved flaggstangen

**VI GLEDER OSS TIL Å MØTE NYE ELEVER**

# TID FOR SPØRSMÅL

