Sosialpedagogisk plan Hellerasten ungdomsskole



Vi vil at alle skal ha det trygt og godt på skolen vår. Vi ønsker et skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring. Sosialpedagogisk plan sikrer at elevene våre videreutvikler sosial kompetanse og beskriver hvordan skolen jobber med skolemiljøet.

Planen legger vekt på sosiale ferdigheter som empati, samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet, og beskriver aktiviteter og arrangement i klasser og på trinn. Evaluering av form og innhold skjer i utviklingsarbeid på skolen, i samarbeid med elever via elevrådet og foresatte (FAU/SSMU), og godkjennes av SSMU årlig.

Skolens rutine:

- Planen er utgangspunkt for trinnmøter, møter i plangruppa og samarbeidstid i personalet.
- Planen evalueres i ressursteam før terminslutt.
- Trinnledere har et ansvar for at innhold drøftes, planlegges og evalueres i trinntid.
- Alle faggrupper har klassekart og bruker læringspartnere.
- Kontaktlærere og elever lager sosialt årshjul for klassen ved oppstart av skoleåret.
- Trinnledere møter foreldrekontakter på trinn på årets første FAU-møte, og avtaler årshjul for trinn,- og klasseaktiviteter.

Sosiale ferdigheter

Empati	• Jeg er bevisst på hvordan det jeg sier kan oppleves av andre • Jeg lytter når andre prater • Jeg setter meg inn i andres situasjon og hvordan andre har det/tar det. • Jeg viser toleranse for at andre tenker og er annerledes enn meg selv • Jeg viser omtanke og slipper andre til. • Jeg deltar i arbeid for internasjonal solidaritet. • Jeg er god publikummer` for andre • Jeg tar hensyn til medelever og er en god rollemodell.
Samarbeidsferdigheter	• Jeg jobber med læringspartnere • Jeg samarbeide med medelever • Jeg bidrar faglig i gruppearbeid • Jeg venter på tur. • Jeg er fleksibel i samarbeidssituasjoner.

	• Jeg bidrar til fellesskapet. • Jeg viser respekt for andres tid. • Jeg er positiv, en pådriver i samarbeid, holder gruppa samla, sørger for at alle bidrar og opplever trygghet. • Jeg er med på gjenopprettende samtaler og relasjonsarbeid
Selvhevdelse	• Jeg tør å være meg selv • Jeg argumentere for egne meninger • Jeg sier i ifra til ansatte om noe er utrygt/vanskelig. • Jeg ber om hjelp når det trengs • Jeg er tydelig og sier fra når jeg vil, også foran andre • Jeg sier fra til medelever når noe ikke oppleves greit • Jeg blir ikke med på ting jeg ikke vil • Jeg taler min sak på ordentlig måte. • Jeg gjør valg av VGS i tråd med egne evner og interesser, ikke hva venner velger. • Jeg anerkjenner egne styrker, tema i UTV.
Selvkontroll	• Jeg prater om det undervisningen legger opp til i timer. • Jeg står imot, blir ikke med på noe jeg ikke vil • Jeg holder negative kommentarer og reaksjoner for meg selv, verbalt/non-verbalt. • Jeg lytter til andre og venter på tur. • Jeg forholder meg til sak og ikke person, når jeg er uenig med noen. • Jeg forsøker å trappe ned en krangel • Jeg vurderer og tilpasser språkbruk og oppførsel til ulike mottakere og i ulike situasjoner. • Jeg er en god rollemodell på for eksempel NYTTÅRSBALLET: under middagen og på dansegulvet, og er det beste publikumet på KULTURSAMLINGER.
Ansvarlighet	• Jeg er engasjert i skolens arbeid for et trygt og godt inkluderende miljø for alle • Jeg en god klassekamerat og medelev • Jeg sier ifra om noen blir dårlig behandlet • Jeg inviterer andre med i fellesskap på skolen • Jeg holder klasserom og fellesareal ryddig • Jeg rydder opp etter meg selv. • Jeg holder skap og pult ryddig • Jeg gjør arbeidsoppgaver og plikter som skolen og skolearbeidet krever av meg. • Jeg møter presis og har med utstyr til timene • Jeg holder orden på frister og innleveringer. • Jeg foreslår og gjennomfører fordeling av arbeid for eksempel i gruppearbeid • Jeg kontakter lærere ved behov for utsettelse av innleveringer o.l.

Aktivitetskalender 8. trinn

GRØNN: aktiviteter trinnet gjennomfører **ORANGE: aktiviteter trinnet kan gjennomføre**

Aktivitet/arrangement	Når	Ansvarlig
Oppstartsplan fra første skoledag og ut uke 2.	Se planen for hva når	Alle – se plan for oppstartsdager
Fokus på fysisk aktivitet i friminutt, bl.a. sportskurv til hver klasse og åpen gymsal storefri etter høstferien og frem til påske.	Jevnlig	Sportskurv = Fagseksjonskoord. KRØ Tilsynsplan aktiviteter i gymsal=insp.
System for ordenselever i klasserom og ansvar for fellesareal.	I løpet av 1.skoleuke	Kontaktlærer. Alle lærere følger opp.
Læringspartnere/samarbeidsgrupper	Faste. Rullerer	Kontaktlærer + Faglærer
Lærerstyrte gruppeinndelinger	Alltid	Alle faglærere
Foreldremøte med fokus på læringsmiljø og relasjonsbygging	2. skoleuke	Adm., kontaktlærer
Ulike Bli-kjent aktiviteter: *Elevene intervjuer hverandre, ufarlige opplysninger, spist mer enn fire is, brent av brennmanet osv. Se egen mappe: De 5 F`ene.*	Hele året. Jevnlig.	Alle
Skrive brev til seg selv som du får «igjen» på 10. trinn	Se oppstartsplan.	Kontaktlærer
Voksne skaper vennskap: Grillkveld for elever og foreldre	Uke 36	FAU, adm.
Valg av elevrådsrepresentanter Innen 2. skoleuke på 8.trinn. Innen sommerferien inneværende skoleår for 8. og 9.trinn	Aug. og juni	Kontaktlærer
Vi er ute på tur sammen: 2-timers, halv dag, heldagstur. Avklares på trinn hva som er ønskelig.	1./2.skoleuke	Trinnet
Demokrati og medborgerskap. Annethvert år: * Valg og demokrati	*Før valget	Alle
KULTURSAMLINGER før juleferie og sommerferie. Utdeling av *Heder og ære*	Gjennom året	Elever/lærere fra alle trinn Adm.
Elevsamtaler: Samtale om utvikling i fag og jevnlig dialog om sosial og anna utvikling.	Rett etter høst og vinterferien	Kontaktlærer, faglærere
Foreldresamtaler	Etter høst og vinterferien	Kontaktlærer

Skolemiljøundersøkelsen i Klassetrivsel + etterarbeid fra undersøkelsen	Okt. + Mars	Kontaktlærer gjennomfører, + følger opp etterpå med aktuelle parter
Klassearrangement på høsten	November	Foreldrekontakter
Juleverksted/julecup	Desember	Lærere+elevråd
Vinteraktivitetsdag	Februar	Lærere + elever
8.trinns DISKOKVELD - trinnarrangement (minivariant av skoleball) Foreldrearrangement i samarbeid m/kontaktlærere-elever	April/mai månedsskiftet	Obligatorisk kveld. Skoletid flyttes. Planlegging gjennom skoleåret
TINE-stafetten	Mai	KRØ
Fagspesifikke ekskursjoner	Gjennom året	Trinnet + Fagseksjon
Samarbeidsøvelser/leker/ringsamtaler	Jevnlig, fellestid	Kontaktlærere
Bidrag til Kultursamlinger	Gjennom året	Trinnet
Aktiviteter i storefri	Jevnlig	Trinnet + *Innsats for andre* valgfag
Markering av høytider/klasseaktiviteter	Gjennom året	Kontaktlærer i samarbeid med foreldrekontakten
Markering av bursdager eks. med bursdagskalender	Gjennom året	Kontaktlærer

Nordre Follo kommune | Hellerasten ungdomsskole

Aktivitetskalender 9. trinn

GRØNN er aktiviteter man *skal* gjennomføre **ORANGE er aktiviteter man *kan* gjennomføre**

Aktivitet	Når	Ansvarlig
Se egen oppstartplan, repetere rutiner og felles regler	1.skoleuke	Alle
Sosiale ferdigheter: • Gå gjennom, snakke om ferdigheter; hvilke er mine styrker, utfordringer, hva er lett vanskelig. • Definisjon av krenkelse.	Første skoleuker + Start på 2. termin	Alle
Læringspartnere	Rullerende	Kontaktlærer
Fokus på fysisk aktivitet i friminutt, bl.a. sportskurv til hver klasse og åpen gymsal storefri	Jevnlig	Koordinator fysisk aktivitet
Ordenselever – hvilke oppgaver	1.skoleuke	Kontaktlærer. Alle lærere følger opp.
Valg av Elevrådsrepresentanter	2.skoleuke	Kontaktlærer Valg i FT 2.skoleuke.
Foreldremøte med fokus på Læringsmiljø	Før høstferien	Adm. + trinnet
Kanotur med overnatting – klasseturer	Oppstart av skoleåret	Trinnet + KRØ
KULTURSAMLINGER før sommer+juleferie. Utdeling av *Heder og ære.*	Gjennom året	Elever/lærere fra alle trinn Adm.
Elevsamtaler. Samtale om utvikling i fag og jevnlig dialog om sosial og anna utvikling.	Høst /Vår	Kontaktlærer
Foreldresamtaler	Høst /Vår	Kontaktlærer
Skolemiljøundersøkelsen i Klassetrivsel + etterarbeid fra undersøkelsen	Okt. + Mars	Kontaktlærer gjennomfører, + følger opp etterpå med aktuelle parter
Samarbeidsøvelser/leker/ringsamtaler (FT)	Jevnlig	Kontakt/faglærer
Delta på kultursamlinger	Gjennom året	Trinnet + musikklærer
Juleverksted/julecup	Desember	Lærere + elever, elevråd
Elever forberedes til skoleball: Dansekurs /Skikk og bruk	Januar - Mars	KRØ + Kontaktlærer
SKOLEBALL - 9. og 10. trinn sammen	Nest siste fredag før påske	FAU + adm + trinnteamet + Elevenes Ballkomité. Planlegger gjennom året
Vinteraktivitetsdag	Februar	Lærere
Bærekraftkonferanse	I uke 17	NAT/M&H lærere
Fagspesifikke ekskursjoner	Gjennom	Trinnet/Fagseksjon

	året	
TINE-stafetten	Mai	KRØ
Aktiviteter for å styrke klassemiljøet (som felles lunsj, hemmelig venn osv.)	Jevnlig	Kontaktlærer+ faglærere + elevene
Aktivitet for å lære å lese kroppsspråk – uttrykke følelser.	Jevnlig	Kontaktlærer + faglærere
Aktiviteter som vekker ansvarsfølelse for fellesareal – motarbeide likegyldighet og forsøpling.	Jevnlig	Alle

Aktivitetskalender 10. trinn

GRØNN er aktiviteter man *skal* gjennomføre **ORANGE er aktiviteter man *kan* gjennomføre**

Aktivitet	Når	
Oppstartplan: Repetere rutiner og felles regler/følge opp planer på kalender Undervisningsopplegg/Forms: • Hva er ditt mål til sommeren – hvordan skal du nå målet ditt? • Hvordan settes stp? (Samla kompetanse mot slutten av opplæringen) drømmeren, realisten, kritikeren.	1.skoleuke	Alle – se plan for oppstartsdager
Sosiale ferdigheter: • Gå gjennom, snakke om ferdigheter; hvilke er mine styrker, utfordringer, hva er lett vanskelig. • Definisjon av krenkelse • Ordensreglementet + Skolens rutiner for samvær og trivsel	Første skoleuker + Start på 2. termin	Alle - se egen plan for oppstartsdager
Læringspartner, rullerende	Rullerende	Kontaktlærer
Fokus på fysisk aktivitet i friminutt, bl.a. sportskurv til hver klasse og åpen gymsal storefri	Jevnlig	Koordinator fysisk aktivitet, Kontaktlærer, elevtillitsvalgt
Ordenselever –	1.skoleuke	Kontaktlærer. Alle lærere følger opp. Se egen mal + rutine/retningslinje.
Elevrådsrepresentanter	Velges før sommerferien for neste skoleår	Kontaktlærer
Vi er ute på tur sammen: 2-timers, halv dag, heldagstur. Avklares på trinn hva som er ønskelig.	1.-2. skoleuke	Kontaktlærer(e), faglærere
Demokrati og medborgerskap. Annethvert år: * Valg og demokrati	*Før valget	Alle

Foreldremøte med fokus på Læringsmiljø	Før høstferien	Trinnet + adm.
Skolemiljøundersøkelsen i Klassetrivsel + etterarbeid fra undersøkelsen	Før høstferien	Kontaktlærer
Markere *Verdensdagen for psykisk helse*	Oktober	Hele skolen Trinnet + rådgiver + helse
Aktiviteter som fremmer samarbeidslæring, for eksempel gruppearbeid og læringspartner	Kontinuerlig	Alle faglærere
Elevsamtaler. Samtale om utvikling i fag og jevnlig dialog om sosial og anna utvikling.	Høst/vår	Kontaktlærer
Foreldresamtaler	Høst / + Vår etter behov	Kontaktlærer
Kultursamling.	Desember	Hele skolen eller på trinnet
Juleaktivitetsdag / Skolecup i Sofiemyrhallen	Desember	Lærere
Elever forberedes til skoleball: Dansekurs /Skikk og bruk	Januar - Mars	KRØ + Kontaktlærer
Gjennomgå «skikk og bruk» i forkant av nyttårsballet	I god tid før ballet	Kontaktlærer
Felles klassevorspiel før skoleball	Januar	Trinnet i samarbeid med foreldrekont.
Vinteraktivitetsdag	Februar	Lærere
SKOLEBALL - 9. og 10. trinn sammen	Nest siste fredag før påske	FAU + adm + trinnteamet + Elevenes Ballkomité. Planlegger gjennom året
Fagspesifikke ekskursjoner	Gjennom året	Trinnet + fagseksjon
Fotballturnering	Siste mand siste skoleuke	Fagseksj.koord.
Sosial egenvurdering/målsetting: kommunikasjon med kontaktlærer	Kontinuerlig	Kontaktlærer
Hvis tur, bidra med bildefremvisning på kultursamling		Trinnet + elevene
Aktiviteter for å styrke klassemiljøet (som felles lunsj, hemmelig venn osv.)	Jevnlig Alle trinn?	Kontaktlærer + faglærere + elevene
Forbilder på skolen for de yngre elevene	Fra start på skoleåret	Elevene med støtte fra kontaktlærer og alle lærere

Planen ble vedtatt for første gang i SU mai 2017. Justert august 2022, deretter mai/juni/august 2024. Evaluert og oppdatert av ledelsen i august 2026 og med plangruppa 07.09.2026. Tas med til oppstartsmøte i FAU for innspill og tilbakemeldinger + elevråd