



## 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/SU/SMU), og godkjennes av SU og SMU 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

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Empati</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg er bevisst på hvordan det jeg sier kan oppleves av andre</li><li>• Jeg lytter når andre prater</li><li>• Jeg setter meg inn i andres situasjon og hvordan andre har det/tar det.</li><li>• Jeg viser toleranse for at andre tenker og er annerledes enn meg selv</li><li>• Jeg viser omtanke og slipper andre til.</li><li>• Jeg deltar i arbeid for internasjonal solidaritet.</li><li>• Jeg er god publikummer` for andre</li><li>• Jeg tar hensyn til medelever og er en god rollemodell.</li></ul> |
| <b>Samarbeidsferdigheter</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg jobber med læringspartnere</li><li>• Jeg samarbeide med medelever</li><li>• Jeg bidrar faglig i gruppearbeid</li><li>• Jeg venter på tur.</li><li>• Jeg er fleksibel i samarbeidssituasjoner.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg bidrar til fellesskapet.</li><li>• Jeg viser respekt for andres tid.</li><li>• Jeg er positiv, en pådriver i samarbeid, holder gruppa samla, sørger for at alle bidrar og opplever trygghet.</li><li>• Jeg er med på gjenopprettende samtaler og relasjonsarbeid</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Selvhevdelse</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg tør å være meg selv</li><li>• Jeg argumentere for egne meninger</li><li>• Jeg sier i ifra til ansatte om noe er utrygt/vanskelig.</li><li>• Jeg ber om hjelp når det trengs</li><li>• Jeg er tydelig og sier fra når jeg vil, også foran andre</li><li>• Jeg sier fra til medelever når noe ikke oppleves greit</li><li>• Jeg blir ikke med på ting jeg ikke vil</li><li>• Jeg taler min sak på ordentlig måte.</li><li>• Jeg gjør valg av vgs i tråd med egne evner og interesser, ikke hva venner velger.</li><li>• Jeg anerkjenner egne styrker, tema i UTV.</li></ul>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Selvkontroll</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg prater om det undervisningen legger opp til i timer.</li><li>• Jeg står imot, blir ikke med på noe jeg ikke vil</li><li>• Jeg holder negative kommentarer og reaksjoner for meg selv, verbalt/non-verbalt.</li><li>• Jeg lytter til andre og venter på tur.</li><li>• Jeg forholder meg til sak og ikke person, når jeg er uenig med noen.</li><li>• Jeg forsøker å trappe ned en krangel</li><li>• Jeg vurderer og tilpasser språkbruk og oppførsel til ulike mottakere og i ulike situasjoner.</li><li>• Jeg er en god rollemodeller på for eksempel NYTTÅRSBALLET: under middagen og på dansegulvet, og er det beste publikumet på KULTURSAMLINGER.</li></ul>                                                                                                           |
| <b>Ansvarlighet</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg er engasjert i skolens arbeid for et trygt og godt inkluderende miljø for alle</li><li>• Jeg en god klassekamerat og medelev</li><li>• Jeg sier ifra om noen blir dårlig behandlet</li><li>• Jeg inviterer andre med i fellesskap på skolen</li><li>• Jeg holder klasserom og fellesareal ryddig</li><li>• Jeg rydder opp etter meg selv.</li><li>• Jeg holder skap og pult ryddig</li><li>• Jeg gjør arbeidsoppgaver og plikter som skolen og skolearbeidet krever av meg.</li><li>• Jeg møter presis og har med utstyr til timene</li><li>• Jeg holder orden på frister og innleveringer.</li><li>• Jeg foreslår og gjennomfører fordeling av arbeid for eksempel i gruppearbeid</li><li>• Jeg kontakter lærere ved behov for utsettelse av innleveringer o.l.</li></ul> |



**Nordre Follo**  
kommune

Hellerasten ungdomsskole



## Aktivitetskalender 8. trinn

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

| Aktivitet/arrangement                                                                                                                                               | Når                   | Ansvarlig                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Oppstartsplan fra første skoledag og frem til høstferien                                                                                                            | 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 = Fagseksjonskoordinatør. 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: <i>Elevene intervjuer hverandre, ufarlige opplysninger, spist mer enn fire is, brent av brennmanet osv. Se egen mappe: De 5 F`ene.</i> | Hele året. Jevnlig.   | Alle                                                                            |
| Skrive brev til seg selv på 10. trinn                                                                                                                               | Se oppstartsplan.     | Kontaktlærer                                                                    |
| <i>Voksne skaper vennskap:</i> 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                                                                    |
| Valg av Trivselsteam                                                                                                                                                | Før høstferien        | Rådgiver + kontaktlærer                                                         |
| Velkomstsamtaler (fysisk og/eller teams)                                                                                                                            | Høst                  | Rådgiver i samarbeid med kontaktlærere                                          |
| Psykologisk 1.hjelpskurs (to timer i hver klasse)                                                                                                                   | Høst                  | Rådgiver, trinnleder og helse                                                   |
| Dagstur / En tur i skogen                                                                                                                                           | 1./2.skoleuke         | Trinnet                                                                         |
| Demokrati og medborgerskap. Annethvert år: * Valg og demokrati                                                                                                      | *Før valget           | Alle                                                                            |
| KULTURSAMLINGER før ferier gjennom skoleåret. Utdeling av <i>Heder og ære</i> og +                                                                                  | Gjennom året          | Elever/lærere fra alle trinn Adm.                                               |



|                                                                                                                             |                                 |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| rektors/inspektørs tale                                                                                                     |                                 |                                                                        |
| Elevsamtaler:<br>Samtale om utvikling i fag og jevnlig dialog om sosial og anna utvikling.                                  | Rett etter høst og vinterferien | Kontaktlærer, faglærere                                                |
| Utviklingssamtaler                                                                                                          | Rett etter høst og vinterferien | Kontaktlærer                                                           |
| Trivselsundersøkelsen<br>+ etterarbeid fra undersøkelsen                                                                    | Okt. + Mars                     | Kontaktlærer gjennomfører,<br>+ følger opp etterpå med aktuelle parter |
| Klassearrangement på høsten                                                                                                 | November                        | Foreldrekontakter                                                      |
| Julegudstjeneste + alternativt arrangement på skolen                                                                        | Desember                        | Lærere                                                                 |
| Juleaktivitetsdag kun hvis tid.                                                                                             | Desember                        | Lærere                                                                 |
| Vinteraktivitetsdag                                                                                                         | Februar                         | Lærere                                                                 |
| Påskejakt og kahoot                                                                                                         | Mars                            | Innsats for andre + elevråd                                            |
| 8.trinns DISKOKVELD - trinnarrangement (minivariant av skoleball)<br>Foreldrearrangement i samarbeid m/kontaktlærere-elever | April/mai månedsskiftet         | Obligatorisk kveld. Skoletid flyttes. Planlegging gjennom skoleåret    |
| TINE-stafetten                                                                                                              | Mai                             | KRØ                                                                    |
| Fagspesifikke ekskursjoner med sosialt tilslag                                                                              | Gjennom året                    | Trinnet + Fagseksjon                                                   |
| Samarbeidsøvelser/leker/Ringsamtaler                                                                                        | Jevnlig, fellestid              | Kontaktlærere                                                          |
| Bidrag til Kultursamlinger                                                                                                  | Gjennom året                    | Trinnet                                                                |
| Aktiviteter i storefri                                                                                                      | Jevnlig                         | Trinnet + <i>Innsats for andre valgfag</i>                             |
| Markering av høytider/klasseaktiviteter                                                                                     | Gjennom året                    | Kontaktlærer i samarbeid med foreldrekontakten                         |
| Markering av bursdager eks. med bursdagskalender                                                                            | Gjennom året                    | Kontaktlærer                                                           |
| PRIDE-markering                                                                                                             | Juni                            | Trinnet                                                                |



## 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: <ul style="list-style-type: none"><li>Gå gjennom, snakke om ferdigheter; hvilke er mine styrker, utfordringer, hva er lett vanskelig.</li><li>Definisjon av krenkelse</li><li>Ordensreglementet + Skolens rutiner for samvær og trivsel</li></ul> | 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<br>Valg i FT 2.skoleuke.                                                          |
| Valg av Trivselsteam                                                                                                                                                                                                                                                   | Før høstferien                        | Rådgiver + kontaktlærer<br>elevene kan skrive inn forslag til en gutt og en jente fra klassen. |
| Foreldremøte med fokus på Læringsmiljø                                                                                                                                                                                                                                 | Før høstferien                        | Adm. + trinnet                                                                                 |
| Kanotur med overnatting – klasseturer                                                                                                                                                                                                                                  | Oppstart av skoleåret                 | Trinnet + KRØ                                                                                  |
| KULTURSAMLINGER før ferier gjennom skoleåret.<br>Utdeling av <i>Heder og ære</i> og miljøpriser, annet                                                                                                                                                                 | Gjennom året                          | Elever/lærere fra alle trinn<br>Adm.                                                           |
| Elevsamtaler. Samtale om utvikling i fag og jevnlig dialog om sosial og anna utvikling.                                                                                                                                                                                | Høst /Vår                             | Kontaktlærer                                                                                   |
| Utviklingssamtale                                                                                                                                                                                                                                                      | Høst /Vår                             | Kontaktlærer                                                                                   |
| Trivselsundersøkelser + etterarbeid fra undersøkelsen                                                                                                                                                                                                                  | Okt. + Mars                           | Kontaktlærer gjennomfører, + følger opp etterpå med aktuelle parter                            |
| Samarbeidsøvelser/leker/Ringsamtaler (FT)                                                                                                                                                                                                                              | Jevnlig                               | Kontakt/faglærer                                                                               |
| Delta på Kultursamlinger/bandarbeid                                                                                                                                                                                                                                    | Gjennom året                          | Trinnet + musikk lærer                                                                         |
| Kultursamling før jul.                                                                                                                                                                                                                                                 | Desember                              | Hele skolen eller på trinnet<br>Lærere                                                         |



|                                                                                                 |                             |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Julegudstjeneste + alternativt arrangement på skolen                                            | Desember                    | Lærere                                                                 |
| Juleaktivitetsdag kun hvis tid.                                                                 | Desember                    | Lærere                                                                 |
| 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                                                                 |
| <i>Grenser og valg: Tverrfaglig tema</i>                                                        | Nov. - februar              | Trinnet + rådgiver+skolehelsetjeneste                                  |
| Påskejakt og kahoot                                                                             | Mars                        | Innsats for andre                                                      |
| Bærekraftkonferanse                                                                             | I uke 17                    | NAT/M&H lærere                                                         |
| Fagspesifikke ekskursjoner med sosialt tilslag                                                  | Gjennom året                | Trinnet/Fagseksjon                                                     |
| TINE-stafetten                                                                                  | Mai                         | KRØ                                                                    |
| Flyktningsruta 9.trinn                                                                          | Mai                         | Trinnet                                                                |
| Klassekartlegging i PLU hvert år i juni                                                         | Juni                        | Alle                                                                   |
| 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<br><br>Undervisningsopplegg/Forms: <ul style="list-style-type: none"><li>Hva er ditt mål til sommeren – hvordan skal du nå målet ditt?</li><li>Hvordan settes stp? (Samla kompetanse mot slutten av opplæringen) drømmeren, realisten, kritiker.</li></ul> | 1.skoleuke                                | Alle – se plan for oppstartsdager                                         |
| Sosiale ferdigheter: <ul style="list-style-type: none"><li>Gå gjennom, snakke om ferdigheter; hvilke er mine styrker, utfordringer, hva er lett vanskelig.</li><li>Definisjon av krenkelse</li><li>Ordensreglementet + Skolens rutiner for samvær og trivsel</li></ul>                                                                  | 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                                                              |
| Oppstart-tur for klassen. Dagstur – friluftstur i skogen                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1.-2. skoleuke                            | Kontaktlærer(e), faglærere                                                |
| Demokrati og medborgerskap. Annethvert år:<br>* Valg og demokrati                                                                                                                                                                                                                                                                       | *Før valget                               | Alle                                                                      |
| Valg av Trivselsteam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Før høstferien                            | Rådgiver + kontaktlærer                                                   |



|                                                                                         |                             |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Foreldremøte med fokus på Læringsmiljø                                                  | Før høstferien              | Trinnet + adm.                                                         |
| Trivselsundersøkelsen                                                                   | Før høstferien              | Kontaktlærer                                                           |
| Markere Verdensdagen for psykisk helse                                                  | Oktober                     | Hele skolen<br>Trinnet + rådgiver + helse                              |
| Elevundersøkelsen - Etterarbeid                                                         | November<br>Nov.- Februar   | Trinnet                                                                |
| 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                                                           |
| Utviklingssamtale                                                                       | Høst / + Vår etter behov    | Kontaktlærer                                                           |
| Delta på Kultursamlinger/bandarbeid                                                     | Gjennom året                | Trinnet + musikk lærer                                                 |
| Kultursamling. Kåring av det mest bærekraftige julerommet gjennom adventstida.          | Desember                    | Hele skolen eller på trinnet                                           |
| Julegudstjeneste + alternativt arrangement på skolen                                    | Desember                    | Lærere                                                                 |
| 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                                    | Januar                      | Kontaktlærer                                                           |
| Initiere felles klassevorspiel før nyttårsball                                          | Januar                      | Trinnet i samarbeid med foreldrekontaktene                             |
| Vinteraktivitetsdag                                                                     | Februar                     | Lærere                                                                 |
| Påskejakt og kahoot                                                                     | Mars                        | Innsats for andre                                                      |
| SKOLEBALL - 9. og 10. trinn sammen                                                      | Nest siste fredag før påske | FAU + adm + trinnteamet + Elevenes Ballkomité. Planlegger gjennom året |
| Fagspesifikke ekskursjoner med sosialt tilslag                                          | Gjennom året                | Trinnet + fagseksjon                                                   |
| Fotballturnering                                                                        | Siste mandag siste skoleuke | Fagseksj.koord.                                                        |
| Sosial egenvurdering/målsetting: kommunikasjon med                                      | Kontinuerlig                | Kontaktlærer                                                           |



|                                                                               |                        |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|
| kontaktlærer                                                                  |                        |                                                    |
| Hvis tur, bidra med bildefremvisning på kultursamling                         |                        | Trinnet + elevene                                  |
| Aktiviteter for å styrke klassemiljøet (som felles lunsj, hemmelig venn osv.) | Jevnlig<br>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.

***En levende plan – sist justert august 2022, deretter mai/juni/august 2024.***

