

Månedens temaområde fra rammeplanen:

Mat og helse



November på sydpolen



Månedens fokusord:

Selvregulering

Denne måneden er temaet mat og helse, og fokusordet selvregulering. Barna skal få lære om hvorfor det er viktig å spise næringsrik mat, og hvordan mat påvirker helse. Vi skal også jobbe med selvregulering, som handler om å kunne forstå og håndtere egne følelser, behov og reaksjoner. Dette er en viktig del av barnas utvikling. I løpet av måneden skal barna få delta på en matlaging økt. Dette gir dem en mulighet til å utforske mat, samarbeide og ikke minst ha det gøy sammen! 😊

Vi fortsetter også med sykkelkurs med green cycling, dans med kulturskolen og vannkurs for de som er påmeldt. Siste onsdag i måneden er det turdag, og en gruppe fra 4.trinn skal på gårdsbesøk!

Uke	Mandag 14:15/14:30-15:16:30 Gymsalen	Tirsdag 14:15/14-16:30 AKS-lekeplassen	Onsdag 14/13:45-16:30 AKS-lekeplassen	Torsdag 14-16:30 Lille Kunstgress	Fredag 14-16:30 AKS-lekeplassen
Måltid	Frokost: Knekkebrød m/ pålegg Etter skolen: Nudelsuppe	Frokost: Frokostblanding m/ melk Etter skolen: Havregrøt m/tilbehør	Frokost: Havregrøt m/ tilbehør Etter skolen: Knekkebrød m/pålegg	Frokost: Pannekaker m/ syltetøy Etter skolen: Fiskepinner i lompe	Egen matpakke
45 Farsdag 09.11.25	3) ♥Barnemøte♥ Gymsaldag - Husk gymsko & vannflaske Sykelkurs 3.trinn 14:15-15 4.trinn 15-15:45	4) Hobby ✍️✂️ Dansekurs-Breakdans 4.trinn 14:15-15 3.trinn 15-16	5) 3.trinn Leselyst 4.trinn Matlaging + eventyr Sykelkurs 4.trinn 14:15-15, 3.trinn 15-15:45	6) 3.trinn Stasjoner + Vannkurs gruppe 2:14:30-15:30 ♥Fjærdis♥ til kl.16:00	7) Vennekafè☺️ 3.trinn bordaktiviteter 4.trinn Lage sukkertøy + bordaktiviteter
46	10) ♥Barnemøte♥ Gymsaldag - Husk gymsko & vannflaske	11) Smykkeverksted Dansekurs-Breakdans 4.trinn 14:15-15 3.trinn 15-16	12) 3.trinn Leselyst 4.trinn Matlaging + eventyr	13) 3.trinn Matlaging + Vannkurs gruppe 2:14:30-15:30 ♥Fjærdis♥ til kl.16:00	14) Vennekafè☺️ 3.trinn bordaktiviteter 4.trinn Lage sukkertøy + bordaktiviteter
47	17) ♥Barnemøte♥ Gymsaldag - Husk gymsko & vannflaske	18) Hobby ✍️✂️ Dansekurs-Breakdans 4.trinn 14:15-15 3.trinn 15-16	19) 3.trinn Leselyst 4.trinn Matlaging + eventyr	20) 3.trinn Matlaging + Vannkurs gruppe 2:14:30-15:30 ♥Fjærdis♥ til kl.16:00	21) Vennekafè☺️ Ipad-dag
48	24) Gymsaldag - Husk gymsko & vannflaske 3.trinn Lesestund på Deichman bibliotek	25) Smykkeverksted Dansekurs-Breakdans 4.trinn 14:15-15 3.trinn 15-16	26) Turdag til musetoppen varer til kl.16:00 4.trinn Gårdsbesøk for gr. 1 Tema jul på gården	27) 3.trinn Matlaging + Vannkurs gruppe 2&3:14:30-15:30 ♥Fjærdis♥ til kl.16:00	28) Bursdagsfeiring av November-barna. Vi koser oss med film og is.

Til slutt minner vi om at endring av hjemtid må registreres i Vigilo innen kl. 13.

Basetelefonene er bemannet til kl. 13 3. trinn 90 27 18 59, 4. trinn 95 00 19 58