



FORELDREGUIDEN

Sammen om en god
skolehverdag

Lusetjern skole



230 elever · 1.–7. trinn · Holmlia

En guide for foresatte, med praktisk informasjon, viktige kontakter
og tips for å støtte barnet ditt gjennom skoleårene.

Hva finner du i guiden?

Bla til den delen du trenger, eller les hele guiden gjennom en gang for å bli kjent med skolen.

1

Velkommen og om skolen

s. 3–4

2

Skoledagen og AKS

s. 5–6

3

Laget rundt eleven

s. 7

4

Dialog og møtepunkter

s. 8–10

5

Trivsel og inkludering

s. 11–12

6

Foreldreengasjement og aktiviteter

s. 13–15

7

Til deg som vil lese mer

s. 16–17

Vi er glade for at du er her

Denne guiden er laget for deg som er forelder eller foresatt på Lusetjern skole. Her finner du alt du trenger å vite om skolehverdagen, hvordan vi samarbeider, og hvordan du kan bidra til at barnet ditt får en god tid hos oss.

Slik bruker du guiden

Bla deg gjennom eller hopp til delen du trenger
Lenker og kilder finner du bakerst
Spør oss hvis noe er uklart, vi hjelper gjerne



“

Skolen og hjemmet jobber best sammen. Når vi har god dialog, trygge rammer og felles forventninger, skaper vi den beste skolehverdagen for barna våre.

Lusetjern skole og FAU

Dette er Lusetjern

En liten barneskole midt i et fargerikt fellesskap på Holmlia.

230

elever fordelt på 1.–7. trinn



1995

skolen sto ferdig, fyller 31 år



7

bygg som en moderne landsby



Trivsel

Trivselsprogrammet brukes
hver dag



Det som gjør oss spesielle

Flerkulturelt fellesskap

Elever med røtter fra mange land, en styrke vi feirer

Byomfattende avdeling

For elever med autismespekterforstyrrelse

Mottaks- og alfagrupper

Trygg start for nyankomne elever

Skog og strand

Vi bruker uteområdene i undervisningen

Skoledagen i praksis

Det viktigste å vite om en helt vanlig skoledag på Lusetjern.

Skoletid

Skoledagen starter 08.30.
Slutt varierer etter trinn. Sjekk timeplan i Skolemeldingsappen.



Mat og drikke

Eleven har med matpakke og drikkeflaske hver dag.
Frukt og grønt anbefales.



Klær og utstyr

Klær etter været, vi er ofte ute.
Skift og innesko anbefales.



MELD FRAVÆR

Er barnet sykt?

Meld fravær via «Meld fravær»-knappen i Skolemeldingsappen så tidlig som mulig på morgenen, gjerne før kl. 08.30.

SØK PERMISJON

Skal barnet være borte?

Søk permisjon i god tid, minimum to uker før.

Skolen kan gi inntil to uker fri av gangen (oppl.loven § 2-11).

AKS: etter skolen

Aktivitetsskolen gir barna lek, læring og vennskap når skoledagen er ferdig.

Åpningstider

Før skoletid og etter skoleslutt fram til 16.30.
Følger skolens kalender.



Gratis AKS etter skoletid

Alle elever på 1.–4. trinn får gratis kjernetid (12 timer/uke).
Heldagsplass kan betales i tillegg.



Kurs og leksehjelp

Skolen tilbyr varierte kurs og leksehjelp gjennom uka.
Se periodeplan på lusetjern.osloskolen.no.



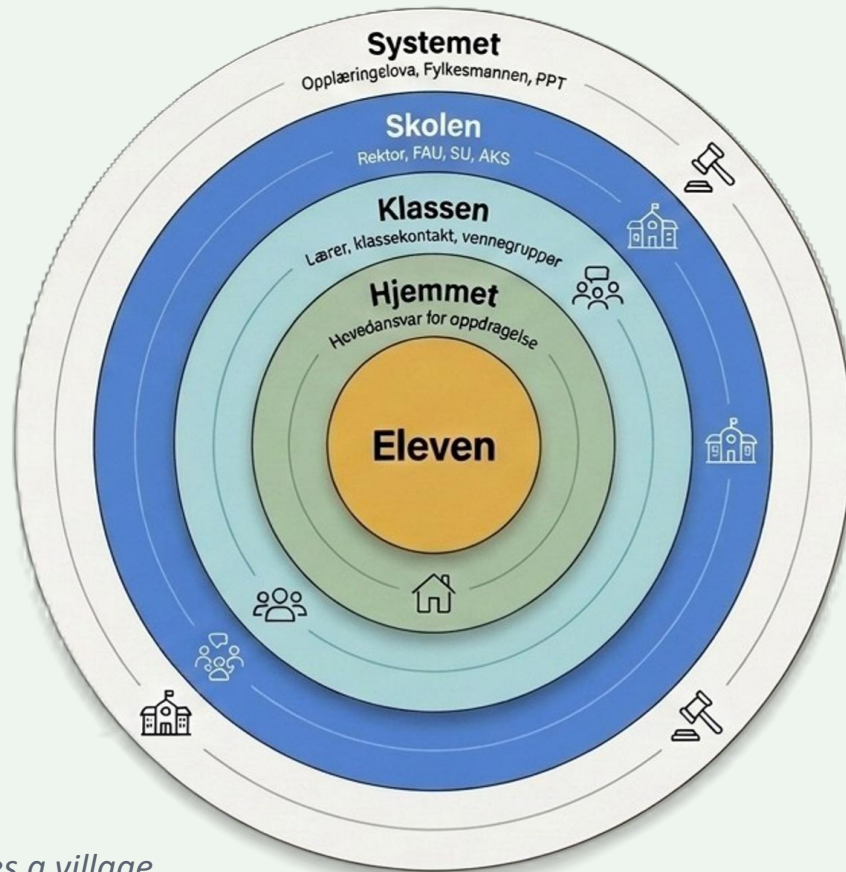
PÅMELDING OG KONTAKT

Søk om plass og se priser på [Lusetjern.osloskolen.no](https://lusetjern.osloskolen.no) → AKS

Kontakt AKS-leder via Vigilo eller skolens sentralbord.

Skolen er en landsby

Tre stemmer, ett mål. Slik bidrar hver av oss.



It takes a village.



ELEVEN

Det jeg gjør

- Møter opp og er klar
- Er snill mot andre
- Sier fra hvis noe ikke er greit



HJEMMET

Det vi gjør

- Sørger for søvn, mat og rutiner
- Viser interesse og spør
- Leser info og svarer



SKOLEN

Det vi gjør

- Gir tilpasset opplæring
- Sikrer et trygt skolemiljø
- Holder dere oppdatert

Når alle tre drar i samme retning, blomstrer barnet.

Dialog med skolen

Du er den viktigste personen i barnets liv. Ta kontakt med skolen, også når det går bra. Lav terskel gir god dialog når det trengs.

Kontaktlæreren først

Faglige eller sosiale spørsmål: send melding via Skolemelding, eller ring sentralbordet 23 19 17 00.

Kontaktlæreren kjenner barnet ditt best og kan ofte løse saken raskt.

Rektor og ledelse

Hvis du har snakket med kontaktlærer og fortsatt er bekymret, eller saken gjelder flere klasser eller skolens praksis, ta kontakt med skolens administrasjon.

Klassekontakt og FAU

Saker som gjelder hele klassen eller flere foreldre: klassemiljø, aktiviteter, felles regler.

FAU: lusetjernfau@gmail.com

Tips: Du trenger ikke ha et problem for å ta kontakt. Si gjerne fra også når noe går bra. Det betyr mye for læreren.

Når møtes vi?

Faste møtepunkter gjennom skoleåret. Møt opp og bli kjent.

2×
ÅRET

Foreldremøte

Hele klassen samles. Info om opplegget, og en sjanse til å bli kjent med de andre foresatte. Lurt å sette av kvelden i kalenderen. Det blir bedre når flere kommer. *(sett inn lenke om diskusjonsspm til foreldremøte)*

2×
ÅRET

Utviklingssamtale

Du, barnet og kontaktlærer. Vi snakker om hvordan det går faglig og sosialt. Lovpålagt etter forskrift til opplæringsloven § 20.



HVER DAG · HVER UKE

Skolemelding & ukeplaner

Daglig kontakt med kontaktlærer og info om hva som skjer.

FORELDRE TIL FORELDRE

Spond

Hvert trinn har en egen gruppe som styres av klassekontakter og FAU. Her kan man dele informasjon med hverandre.

Dine plikter & rettigheter

Ifølge opplæringsloven og Kunnskapsløftet er du en likeverdig part i samarbeidet.



Dine plikter

- ▶ Send barnet på skolen til riktig tid
- ▶ Følg opp hjemmearbeid og lekser
- ▶ Meld om fravær på skolemelding innen kl. 08:30
- ▶ Delta på foreldremøter og utviklingssamtaler
- ▶ Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- ▶ Snakk positivt om skolen hjemme



Dine rettigheter

- ▶ Utviklingssamtale minst 2 ganger per år
- ▶ Innsyn i alle opplysninger om barnet
- ▶ Klagerett på enkeltvedtak
- ▶ Medvirkning gjennom FAU og Driftsstyret
- ▶ Gratis grunnskoleopplæring

Bursdagsfeiring

Ingen barn skal sitte hjemme og lure på hvorfor de ikke ble invitert.

Slik feirer vi sammen



Inviter bredt:

hele klassen, alle jentene eller alle guttene.



Fjern kjøpepress:

sett maksbeløp, kjøp gavefritt, eller spleis på fellesgave.



Samkjøring:

feir gjerne flere sammen for å dele på innsats og kostnader.



Trenger plass?

Musikkrommet kan leies gratis via booking.oslo.kommune.no.



“

Det er foresattes oppgave, ikke barnets, å sørge for at ingen blir utenfor.

Foreldrerommet.no

Skjermtid og digitale råd

Valg du tar for ditt barn påvirker klassemiljøet. La oss ta disse samtalene sammen!



Mobil på skolen

Lusetjern er en mobilfri skole. Telefoner skal ligge avslått i sekken. Vurder å vente med smarttelefon til 5.–6. trinn. Det er lettere å vente sammen!



Gaming og aldersgrenser

Følg aldersgrenser i spill og filmer, også hjemme hos venner. Snakk med barna om nettvett og digitale avtrykk. Å bli utestengt i spill er like vondt som i skolegården.



Sosiale medier

Vi følger nasjonale aldersgrenser. Unngå store meldingsgrupper og felles klassechatter for små barn.



Gode vaner

Snakk om skjermbruk på foreldremøter tidlig, gjerne fra 1. trinn. Legg vekk mobilen og finn frem boka. Forskning viser at barn som ser voksne lese, leser mer selv!

Hvilken rolle passer for deg?

«Hjemmets holdning til skole er av stor betydning for elevenes engasjement og skoleinnsats.» Læreplanens overordnede del

Valg av verv skjer på vårens foreldremøte. Vi velger én FAU-representant og én vara per klasse/trinn, og to klassekontakter per trinn.

FAU-Representant



Fokus:

Hele skolens miljø og overordnede saker.

Kjerneoppgaver:

Tar opp saker som gjelder hele skolen. Møter med rektor og andre foreldre.

Møtefrekvens:

FAU-møte ca. hver femte uke. Innkalling kommer på Spond.

Klassekontakt



Fokus:

Den enkelte klasse og elevenes sosiale fellesskap.

Kjerneoppgaver:

Planlegger 2 til 4 sosiale treff i året. Tar imot nye familier i klassen.

Møtefrekvens:

Foreldremøter to ganger i året, pluss noen treff.

Taushetsplikt (Forvaltningsloven § 13 / Opplæringsloven § 15-1)

Gjelder begge roller. Personlige forhold om elever, familier og ansatte skal alltid behandles diskret.

Foreldredrevne aktiviteter

2–4 aktiviteter i året. Følg gjerne årstidene, eller velg det dere har lyst på. Aktivitetene planlegges på første foreldremøte. FAU kan dekke deler av utgifter til treff. Husk gratisprinsippet. [Husk at musikkrommet kan lånes gratis.](#) Her er noen eksempler på aktiviteter som kan planlegges



Utendørsaktiviteter

Piknik, grilling, fotballturnering (voksne mot barn), skogstur med bålpanne, aketreff, sykkelstur.



Innendørs og kreativt

Brettspillkveld, juleverksted, bakedag, felles male, eller tegneverksted, filmkveld på skolen.



Feiringer og fellesmat

Felles julefrokost med lærere, sommerfest, temafest (f.eks. Halloween), spleiselag med mat fra ulike kulturer.

Tradisjoner som bygger samhold

Fem høydepunkter hvor foreldre spiller hovedrollen.



FN-dagen (24. oktober)

Markeres med underholdning fra elevene og kafé i de ulike klasserommene. Foreldre har ansvaret og tar med mat fra egen kultur. Et yndet høydepunkt for hele skolen.



Juleball (7. trinn)

Legendarisk årlig høydepunkt. Foreldre på 7. trinn med klassekontakter i spissen lager en komité, FAU bidrar med ferdig instruks for gjennomføring. Mobilfritt og foreldre stiller som vakter.



Fellestreff på tvers av Holmlia (7. trinn)

For alle 7.-klassinger som skal begynne på Holmlia ungdomsskole. Arrangeres av foreldrene på tvers av skolene. Elevene hilser på rektor, og elevrådet forteller om skolehverdagen på ungdomsskolen.



17. mai (4. trinn hovedansvar + 2. trinn)

Foreldre på 4. trinn har hovedansvar, og 2. trinn bistår med kaker og vakter. FAU leverer ferdige instruks. Som takk får barna en storslått feiring når de går ut av 7. trinn.



Sommeravslutning (siste skoledag)

Felles skoleavslutning for hele skolen. Elevene har et felles show i skolegården, så er det piknik på Lusetjernsletta, ved Press Play. Alle ordner egen mat og drikke.

Vil du lese mer?

Pålitelige nettsteder for foreldre med barn på barneskolen. Alle er gratis.

Skole og hjem



fug.no Foreldreutvalget
foreldrerommet.no råd og veiledning
udir.no rettigheter og lover

Mobbing og trivsel



reddbarna.no/mobbing
mobbeombudet.no klage og hjelp
nullmobbing.no Udir

Vennskap og inkludering



reddbarna.no/nettvett rollemodeller
brukhue.no Telenor og Røde Kors
nettvett.no voksne sammen

Nettvett og sosiale medier



barnevakten.no ukentlige råd
medietilsynet.no Barn og medier
dubestemmer.no for barn 9 til 18 år

Spill og skjermtid



barnevakten.no/skjermtid
[PEGI](https://pegi.no) aldersgrenser på spill

Hjelp og krisetelefoner



116 111 Alarmtelefonen for barn
korspaahalsen.no chat anonymt
Helsesykepleier på skolen



Sammen bygger vi Lusetjern!



Foreldreengasjement på tvers av klasser er ikke bare en plikt, det er limet som gjør at barn og voksne blir kjent. Med flere på laget får vi til mer, og vi sikrer at ingen står utenfor.

Takk for at du engasjerer deg i barnas hverdag. Du gjør en reell forskjell!