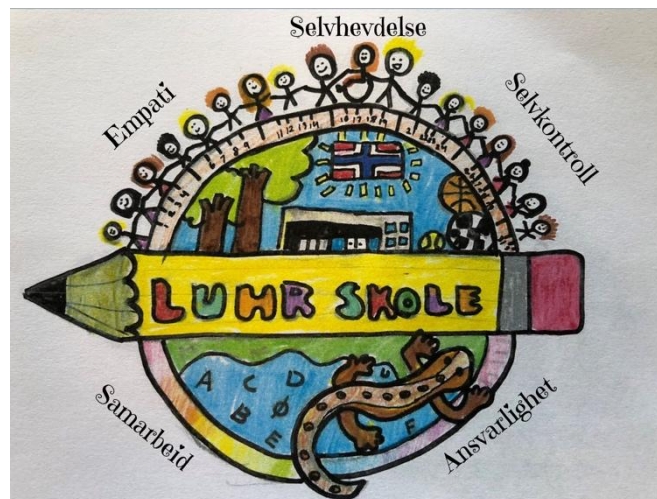


Arbeid med godt skolemiljø



Sosial plan for Luhr Skole

Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremme eit godt psykososialt miljø, der den enkelte elev kan oppleve tryggleik og sosial tilhørighet jmf opplæringsloven §12.

I arbeidet med godt skolemiljø på Luhr skole, skal den sosiale planen synliggjøre arbeidet med utvikling av elevenes sosiale kompetanse, identitetsutvikling og livsmestring.

Når vi på Luhr planlegger opplæring i fag, er vi også bevisste på hvordan opplæringen bidrar til sosial læring og til at elevene utvikler både faglige og sosiale fellesskap.

Elevens identitet og selvbylde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi. Sosial læring skjer gjennom å erfare og øve seg i fellesskap med andre. I det daglige arbeidet spiller derfor elevenes faglige og sosiale læring og utvikling sammen. Gjennom elevenes samspill utvikles ferdigheter, kunnskap og holdninger som vi trenger for å mestre ulike sosiale miljøer.

I skolesammenheng er det nyttig å ta utgangspunkt i fem grunnleggende dimensjoner: **empati, samarbeid, positiv selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet**. Disse områdene kan oppfattes som byggesteiner i begrepet sosial kompetanse og dekker de viktigste sosiale ferdigheter som mennesker benytter i samhandling med hverandre.

En forutsetning for å kunne sette pris på andre, bygge vennskap og å være inkludert sosialt er at man innehar sosial kompetanse. En slik kompetanse er også en viktig faktor for å motvirke utviklingen av problemadferd. Hvis man kjenner til de sosiale kodene og kjørrereglene er det enklere å forholde seg til andre, og ikke minst forstå hvordan de andre responderer på det du gjør.

Planen må ses i sammenheng med periodeplanene, Luhr skoles handlingsplan for et godt psykososialt læringsmiljø samt ordensreglementet (skoleregler) på Luhr Skole

Begrepsforklaringer knyttet til de fem nevnte grunnleggende dimensjonene innenfor sosial læring:

Empati: Å ha forståelse for andres perspektiver, tanker og følelser, kunne leve seg inn i andres situasjon, vise medfølelse, bry seg om, hjelpe til og ta hensyn og tolke og forstå ulike følelsesuttrykk.

Samarbeid: Alle skal lære å samarbeide, fungere sammen med andre og utvikle evne til medbestemmelse og medansvar.

Positiv selvhevdelse: Å kunne hevde seg selv og egne meninger på en god måte, våge å stå imot gruppepress, be om hjelp, akseptere å få hjelp, ta initiativ og bli med på lek og samtaler som allerede er i gang, delta uoppfordret og invitere andre til samvær.

Selvkontroll: Å kunne tilpasse seg ulike situasjoner, takle konflikter og uenighet og utsette egne behov og ønsker i situasjoner som krever turtaking, kompromisser og felles avgjørelser.

Ansvarlighet: Føle og ta ansvar for egne og andres ting, kunne rydde og holde orden, ta ansvar for sin del av fellesoppgaver, ansvar for egen læring.

Sosial plan for Luhr Skole

I denne oversikten beskrives ulike tiltak (aktiviteter, happenings, tradisjoner og ordninger) som ivaretar og gir rom for å videreutvikle de fem grunnleggende dimensjonene: empati, samarbeid, selvheldelse, selvkontroll og ansvarlighet. Disse ferdighetene må ses i sammenheng med læring i de forskjellige fagene. Målet for planen er å synliggjøre arbeidet med elevens sosiale kompetanse og vise hvordan vi legger til rette for at alle elever opplever å lykkes i noe på skolen samt gir de positive fellesopplevelser.

ÅRSJUL

Temaperiode: Vennskap	
Uke 34-39	
Tiltak på skolenivå	Tiltak på utvalgte trinn
Klassemøter	Elevråd (4.-7.)
Fellessamlinger starter opp	Fadderordning starter opp (1. og 5.)
Klasseregler/ordensregler	Hjerte og trivselspatruljen starter opp (4.-7.)
Vennskapsuke/ Luhringuka (oppstart 2025)	Klassetrivsel runde 1 (2.-7)
BlimE markering (19.sept)	
Rusken	

Temaperiode: Solidaritet	
Uke 41-46	
Tiltak på skolenivå	Tiltak på utvalgte trinn
Klassemøter	Elevråd (4.-7.)
Fellessamlinger	Fadderordning (1. og 5.)
Verdensdagen for psykisk helse markeres	Hjerte og trivselspatruljen (4.-7.)
Internasjonal uke	Psykisk helse (4.trinn) samarbeid med helsesykepleier
Rusken	Refleksdagen 16.10.25 (1.-4.)
FN dagen (24.10.25)	

Temaperiode: Planeten vår	
Uke 47-3	
Tiltak på skolenivå	Tiltak på utvalgte trinn
Klassemøter	Elevråd (4.-7.)
Fellessamlinger	Fadderordning (1. og 5.)
Felles Nisseluedag med julemusikk og fakler ute på morgenen (Første skoledag i advent)	Hjerte og trivselspatruljen (4.-7.)
Juleverksted på tvers av klasser	Psykisk helse (2.) samarbeid med helsesykepleier
Rusken	

Temaperiode: Ut på tur	
Uke 4-12	
Tiltak på skolenivå	Tiltak på utvalgte trinn
Klassemøter	Elevråd (4.-7.)
Fellessamlinger	Fadderordning (1. og 5.)
Bokuka	Hjerte og trivselspatruljen (4.-7.)
Vinteraktivitetsdag	Ball (7.)
Rusken	Pubertetsundervisning (5.) samarbeid med helsesykepleier
Samefolkets dag	Psykisk helse (6.)samarbeid med helsesykepleier
Rockesokk (21.03-2026)	Klassetrivselundersøkelse 2.runde gjennomføres (2.-7.)

Temaperiode: Tidsmaskinen	
Uke 13-19	
Tiltak på skolenivå	Tiltak på utvalgte trinn
Klassemøter	Elevråd (4.-7.)
Fellessamlinger	Fadderordning (1. og 5.)
Tine Stafetten (6. og 7.)	Hjerte og trivselspatruljen (4.-7.)
Rusken	Klassetrivselundersøkelse 3.runde (2.-7.trinn)
Luhr Talenter	Psykisk helse (6.) samarbeid med helsesykepleier

Temaperiode: Nysgjerrigper	
Uke 20-25	
Tiltak på skolenivå	Tiltak på utvalgte trinn
Klassemøter	Elevråd (4.-7.)
Fellessamlinger	Fadderordning (1. og 5.)
Rusken	Hjerte og trivselspatruljen (4.-7.)
Mangfold -og kjærlighets markering (Pride)	Kanonballturnering, kamp mot lærere (7.)
	Fadderordning for neste skoleår planlegges (4.)
Fotballtrøyledag (29.mai-26)	Klassetrivselundersøkelse 1.trinn
Matematikkdag	Sykkelprøve (4.)

Forklaringer på innhold i årshjulet

Aktivitetsdag: Vinteraktivitetsdag gjennomføres på tvers av klasser, helst også på tvers av trinn. Aktiviteter kan være ski, skøyter, aking eller annen egnet lek.

Ball: Ball arrangeres hvert år feb/mars for 7.trinns elever. Foreldrekontakter i samarbeid med ledelsen og sosiallærere bidrar i planlegging og gjennomføring av ballet.

BlimE: BlimE dansen øves på og avsluttes med å danses sammen med alle elever på Luhr skole ute i skolegården. Vi danser for vennskap og inkludering.

Bokuka: I februar har vi hvert år bokuke for alle trinn ved Luhr skole. Her er temaet ulike litterære sjangre og i denne uka leses tusenvis av boksider, det designes egne bokomslag, lages egne tegneserier, danses og leker på karnevalet.

Elevråd: Elevrådet består av tillitsvalgte fra hver klasse på 4.-7.trinn på skolen, og skal jobbe for å gi større gjennomslagskraft for elevene. Det er lovfestet at alle skoler skal ha et elevråd. Elevrådet skal kunne uttale seg i og komme med innspill i saker som gjelder blant annet læringsmiljø og trivsel for elevene. Tanken med elevrådet er at det skal være elevenes talerør på skolen og at de skal ha muligheten til å påvirke sin egen skolehverdag.

Elevundersøkelsen: Elevundersøkelsen er en årlig undersøkelse der elever på 5.-7.trinn får si sin mening om læring og trivsel på skolen. Svarene brukes av skolen, kommunen og staten for å gjøre skolen bedre.

Fadderordning: Fadderordningen skal skape trygghet og trivsel for nye 1. klassinger samt nye elever som flytter til Luhr Skole. Fadderne skal hjelpe fadderbarna med å få en god skolestart, samt gjøre det trygt og godt å være på skolen. Fadderne skal være positive rollemodeller som passer på at fadderbarna har det bra og har noen å leke med. Alle elever i 5. klasse er faddere for nye 1. klassinger, og forberedes på fadderoppgaven på våren i 4. klasse. Målet er at 1. klassinger skal føle seg trygge og ivaretatt av de større, mens 5.

klassinger skal lære å ta ansvar av de mindre. Fadderne deles inn i faddergrupper som har ansvar for noen fadderbarn, slik at hvert fadderbarn kan løftes av flere.

Fellessamlinger: To fredager i måneden har vi fellessamling. Da samles 1.-4.trinn og 5.-7.trinn i samlingssalen på skolen. Hver samling er det et trinn som har ansvar for samlingen. Her varierer innholdet fra gang til gang. Her kan det synges, danses, vises fram elevarbeid eller formidle temaer og merkedager som har lang tradisjon i Norge. Årshjulet for dette ligger klart ved skolestart, temaperiodene er spikret og undervisningen planlegges deretter. Det er et stolt oppdrag å ha ansvar for samlingene. Å få oppleve noe sammen med flere enn klassen og sitt eget trinn samt vise frem hva man har lært de siste ukene, skaper både samhold og tilhørighet.

FN dagen: Gjennom markeringen av FN-dagen får elevene lære om fred, solidaritet og menneskerettigheter. En gylden anledning til å fremme respekt, likeverd og ansvar for hverandre, både lokalt og globalt.

Fotballtrøyledag: Fotballtrøyledagen markeres årlig for å vise støtte til barn og unge som lever med kreft. Elevene oppfordres til å møte på skolen i fotballdrakt denne dagen. Markeringen skaper fellesskap, engasjement og tilhørighet, samtidig som den gir en konkret anledning til å snakke om omsorg, inkludering og solidaritet – viktige verdier i skolens sosiale arbeid.

Fotballturnering: Fotballturneringen for 5.–7. trinn er en sosial aktivitet som bygger fellesskap og styrker elevenes samarbeidsevner. Gjennom lagspill og felles opplevelser får elevene øve på respekt, inkludering og positiv samhandling. Turneringen er forankret i skolens sosiale plan og bidrar til å fremme trivsel og gode relasjoner på tvers av trinn.

Hjerte og trivselspatruljen: Ute i storefri vil det være noen fra de største trinnene ute med spesielt ansvar for å bidra til økt aktivitet, inkludering og en tryggere skolegård. Alle disse er synlig med vester. Noen av oppgavene er bl.a utlån fra utstyrstralla, spille musikk ute på fredager og være gode omsorgspersoner for andre. Disse elevene skal være nøye vurdert av klassen, kontaktlærer og sosiallærere.

Internasjonal uke: Hvert år har vi internasjonal solidaritetsuke på Luhr. Vi kan ikke skape en mer rettferdig verden i morgen hvis vi ikke vet hvordan den henger sammen i dag. Urettferdighet og ulikheter i verden er komplisert. Vi forsøker å gjøre det litt mer forståelig med en uke hvor vi retter blikket mer ut mot resten av verden. Vi vil øke barnas bevissthet rundt egne holdninger, menneskeverd og inkludering, gjennom en litt annerledes uke her på Luhr. Under internasjonal uke gjennomfører vi også ukas høydepunkt «Luhr-runden»- dette er et veldedighetsarrangement hvor elevene gjennomfører runder i og rundt skolegården til inntekt for et veldedig formål med foresatte og søsken som inviterte publikum.

Jul på Luhr: I løpet av desember skjer det flere gode aktiviteter som fremmer samhold på Luhr. Vi har vår egen Nissorama, Nisseluedag, Luciamarkering, julemorgen ute med musikk og fakler, juleverksted og julesamling på tvers av trinn.

Kanonballkamp mellom 7.trinn og de ansatte på Luhr: På slutten av skoleåret er det duket for den høgtidelige kanonballkampen mellom årets avgangstrinn og skolens antatte. Dette skjer selvsagt med hele skolen som publikum og heiagjeng samt god stemning med musikk, egen dommer og premie til vinnerlaget.

Klassemøter: Alle trinn skal ha klassemøter som timeplanfestes hver 2. uke, eller oftere ved behov. I arbeidet med et trygt og inkluderende skolemiljø, er klassemøtet en arena hvor læreren får muligheten til å påvirke kulturen i klassen, innhente informasjon fra elevene og trene elevene til å ta ansvar for sitt eget klassemiljø. Felles tema hentes fra temaperiodene, arbeidet med PALS eller sosiale forhold, behov på trinnet og saker fra elevrådet. Temaene blir gjerne knyttet inn i fredagssamlingene også. De sosiale temaene er viktig med tanke på det forebyggende arbeidet, for å synliggjøre helhetlig arbeid og for å styrke elevenes sosiale kompetanse.

Klassetrivselsundersøkelser: Luhr skole gjennomfører 3 ganger i året undersøkelse blant alle elevene på 2.-7.trinn. I tillegg gjennomføres det også med 1.trinn på senvåren. I denne undersøkelsen får vi som jobber med barna på skole og SFO, relevant informasjon direkte fra elevene selv. Dette gir oss fundamentet til å kunne skape økt trivsel, trygghet og gode relasjoner for alle elevene.

Leirskole: innebærer at elevene på 6.trinn reiser bort over flere dager og bor sammen med klassen og noen av skolens voksne. Oppholdet gir unike muligheter for samarbeid, fellesskap og inkludering, og bidrar til å styrke det sosiale miljøet i klassen.

Luhr Talenter: Luhr talenter gir elevene mulighet til å vise frem sine interesser og ferdigheter i et trygt og støttende fellesskap. Med dette ønsker vi å styrke elevenes selvtillit, fremme inkludering og bidra til et positivt skolemiljø der mangfold og kreativitet verdsettes.

Vennskaps/Luhringuka: Vennskap og trivsel er noe vi jobber med hele året, men denne uken har vi ekstra fokus på dette. Vi ønsker at alle store og små får en trygg og god første skoleuke.

Mangfold og kjærlighetsmarkering: Pride er feiring av skeiv kjærlighet og kjønns- og seksualitetsmangfold. Pride synliggjør grupper som bryter med normer for kjønn og seksualitet, markerer samhold, solidaritet, mangfold, respekt og toleranse og uttrykker alles rettighet til fritt å velge sin egen identitet. Dette er verdier vi ønsker skal prege Luhr skole, og vi markerer Pride siste skoleuke ved å heise regnbueflagget i skolens flaggstang i tillegg til at alle trinn vil ha egne undervisningsopplegg knyttet til Pride i løpet av uken.

Matematikkdag: Vi arrangerer en felles matematikkdag for hele skolen, der elevene får jobbe sammen på tvers av trinn med varierte og engasjerende oppgaver. Dagen har som mål å styrke samarbeid, inkludering og trivsel. Gjennom lek og læring får elevene mulighet til å oppleve mestring og bygge relasjoner.

Psykisk helse: Kunnskap om kropp og grenser gjør elevene i stand til å sette grenser for seg selv, og til å gjenkjenne andres grenser. Barn som har fått undervisning om kropp, grenser, vold og overgrep har en bedre forståelse for at dette er feil, og har lettere for å fortelle om sine opplevelser enn barn som ikke har fått denne kunnskapen. Dette er i tråd med læreplanens kompetansemål i samfunnsfag og FNS barnekonvensjon om rett til beskyttelse.

Refleksdagen: Refleksdagen markeres på skolen for å øke elevenes bevissthet om trafikksikkerhet og viktigheten av å være synlig i mørket. Gjennom aktiviteter og refleksbruk lærer elevene å ta ansvar for egen og andres trygghet. Dagen er forankret i skolens sosiale plan og bidrar til å styrke fellesskap, omsorg og ansvarsfølelse i hverdagen.

Rockesokk: Rockesokk markerer den internasjonale dagen for Downs syndrom (21.mars). Alle oppfordres til å gå med to ulike sokker for å vise at man setter pris på mangfold. Rockesokk er en viktig dag hvor vi feirer at vi alle er unike. Vi ønsker en skole som setter pris på og verner om mangfoldet.

Rusken på Luhr: Dette er vår egen ryddeaksjon på Luhr. Her er elevene med på å gjøre skolegården og områder ryddig, rent og fint. Å bidra til dette gjør at elevene med Rusken, og fra tidlig alder lærer at alle har et ansvar for sitt eget nærmiljø, og hvordan det ser ut. Egen plan med oversikt over når trinnet har ansvar.

Samefolkets dag: Markeringen gir elevene kunnskap om samisk kultur og urfolks rettigheter. Dette fremmer respekt, mangfold og inkludering, i tråd med skolens sosiale plan.

Sykkelpøven: Sykkelpøven på 4. trinn er en del av skolens arbeid med å fremme trygg ferdsel og ansvarlig adferd i trafikken. Besøket fra politiet gir elevene en konkret opplevelse av samfunnets regler og viktigheten av å ta vare på egen og andres sikkerhet. Aktiviteten bidrar til å styrke elevenes ansvarsfølelse, respekt for regler og samspill med andre.

Tine stafetten: TINEstafetten er en nasjonal aktivitetsdag der elevene deltar i stafettløp som lag. Arrangementet har som mål å styrke samhold, samarbeid og inkludering. Gjennom fysisk aktivitet og lagånd får elevene oppleve mestring, trivsel og fellesskap.

Verdensdagen for psykisk helse: I Norge er Verdensdagen en nasjonal befolkningskampanje om psykisk folkehelse, og blir markert av kommuner, skoler, arbeidsplasser, organisasjoner og enkeltpersoner fra hele landet mellom uke 39-42 hvert år. Hensikten med dagen er å øke kunnskap og åpenhet rundt psykisk helse, og fremme gode levevaner.

Hva man kan øve på innenfor de fem grunnleggende dimensjonene

Nedenfor er det beskrevet hva som kan være viktig å øve på innenfor de fem grunnleggende dimensjonene.

Akkurat som i arbeidet med andre grunnleggende ferdigheter, så er det lærerne som planlegger og gjennomfører undervisningen i fag som gjør at eleven ivaretar og videreutvikler disse sosiale ferdighetene.

Det er viktig å poengtere at ferdighetene som beskrives ikke skal forstås instrumentelt – det kan for eksempel være like aktuelt å jobbe med det å lytte til andre i en 6. klasse som i en 2. klasse.

EMPATI:

Eleven skal øve på å

- Sette ord på /gjenkjenne de vanligste følelsene
- Hilse på andre
- Gi og ta imot et kompliment
- Si ifra hvis andre blir plaget
- Prøve å trøste når noen blir lei seg
- Forstå/gjenkjenne de fleste følelsene
- Forstå at alle er forskjellige og kan gjøre feil, og respektere andre for den de er
- Være en god «publikummer»
- Ta godt imot nye elever
- Være vennlig innstilt og oppmuntrer andre
- Forstå/gjenkjenne et bredt spekter av følelser
- Se saker fra ulike perspektiv
- Vise respekt for at vi er ulike og utvikler oss forskjellig
- Inkludere andre i samvær og arbeid

SAMARBEID:

Eleven skal øve på å

- Lytte til andre
- Ta initiativ til å delta
- Gi ros til andre
- Følge instruksjoner
- Fullføre oppgaver sammen med andre
- Jobbe godt med en læringspartner
- Samarbeide med en annen elev uten hjelp fra en voksen
- Samarbeide i en gruppe med flere elever
- Samarbeide om en presentasjon
- Hjelp en annen med noe man selv kan
- Gi tilbakemeldinger på andres arbeid
- Delta i planleggingen av felles aktiviteter
- Aktivt inkludere andre
- Fordele oppgaver i en gruppe
- Gi gode tilbakemeldinger som gjør at andre kan forbedre det de har laget

- Ta ansvar for at samarbeidsoppgaver blir så gode som mulig
- Gi lærere og medelever tilbakemeldinger på hvordan samarbeidet i en gruppe fungerer

SELVHEVDELSE:

Eleven skal øve på å

- Komme med forslag
- Presentere seg
- Si hvordan man har det
- Starte en samtale
- Ta initiativ
- Ta korreksjon
- Henvende seg til andre på en hyggelig måte
- Si sin mening uten å såre andre
- Føre en samtale
- Være seg selv
- Komme med egne forslag og løsninger, og akseptere andres
- Hevde sine meninger på en positiv måte
- Føre en samtale og si hva man mener
- Være et godt forbilde
- Stå imot gruppepress – ta egne valg

SELVKONTROLL:

Eleven skal øve på å

- Takle at noen bestemmer og godta et nei
- Vente på tur i klasserommet og i utelek
- Takle det å gå i kø
- Dele med andre
- Ignorere forstyrrelser
- Takle frustrasjon og beherske det å være sint uten å gjøre noe vondt/stygt mot andre
- Uttrykke egne behov og ha selvinnsikt
- Godta utfallet av en avstemming, og innrette seg etter felles avgjørelser
- Akseptere andres valg
- Lytte til andre uten å avbryte
- Beherske sinne og finne alternativer i konfliktsituasjoner
- Takle motgang i spill og sport
- Ta imot korreksjon og endre adferden etter det
- Være fortrolig med egne sterke og svake sider
- Tåle å bli motsagt og takle motgang
- Lytte til en annens forklaring uten å avbryte
- Respektere andres syn og behov
- Diskutere med andre uten å lage konflikt

ANSVARLIGHET

Eleven skal øve på å

- Delta i utformingen av klassens regler og rutiner
- Rekke opp hånda
- Holde orden og rydde etter seg
- Kunne motta beskjeder og utføre disse
- Passe på at ingen er alene i arbeid og lek
- Bidra til arbeidsro og overse mindre forstyrrelser
- Inkludere alle i lærings- og sosiale aktiviteter
- Si ifra hvis noen blir plaget
- Ta ansvar for egen innsats
- Vise ansvar for at alle blir verdsatt og har det bra
- Bidra til å stoppe eventuell mobbing