

Notater til foreldremøte for 1. trinn den 5. april 2022

Velkomst v/ Kristin

Fysioterapeut Karianne Fossli og helsesykepleier Ina Røsnæs

- Informasjon om skolehelsetjenesten
- Fysioterapeut er ikke fast på skolen, men kan kontaktes ved behov. Det samme gjelder ergoterapeut og psykisk helseteam.
- Friskliv ung er et fritidstilbud til alle barn, der de leker i gymsal med foresatte. De tilbyr også kostholdskurs.
- Alle førsteklasinger får tilbud om samtale med helsesykepleier sammen med foresatte. Samtalene er i gang, og innkalling kommer fortløpende.

Kosthold

- Det er viktig å ha minst ett felles måltid per dag, med matro og uten forstyrrende elementer som mobil osv. Det gir rom for samtale, og barna opplever fellesskap, å bli sett og gitt tid. Gir gode rammer for trygghet.
- Nøkkelhullsmerket på matprodukter indikerer det sunneste alternativet i en matgruppe.
- Informasjon om sunt kosthold (middagstallerkenen med proteiner, fullkornsrís, -pasta og potet og frukt og grønt)
- Å spise regelmessig hver 3.-4. time gir mest stabilt blodsukker.
- Husk å skille på lørdag og hverdag. Unngå at lørdager sklir over til helg. Det samme gjelder for søvn.
- Barnas matpakker bør være enkle: Får mange valg gjør at de heller bruker tid på å velge, fremfor å faktisk spise. De har en halvtime på å spise.

Fysisk aktivitet

- 90% av seksåringer møter dagens anbefaling på daglig aktivitet: 60 minutter.
- Det gjelder moderat aktivitet, minst 3 av dagene bør ha høy aktivitet.
- 4 minutter med aktivitet i et friminutt gir bedre oppmerksomhet i en time.
- Aktivitet etter en undervisningsøkt hjelper hjernen å flytte ny kunnskap over i langtidsminnet.
- Vær gode forbilder: Dersom et barn har to foreldre som er lite aktive, er det bare 10-15% sjanse at barnet forblir aktivt. Er derimot begge foreldrene aktive, er det hele 80% sjanse.
- Skjermtid. Helsedirektoratet anbefaler maks skjermtid på 1 time for barn 0-5 år og maks 2 timer for barn over 6 år. Det handler om inaktivitet, at skjermtiden ellers stjeler mulighet for fysisk lek.

Søvn

- Skolebarn trenger mellom 9-11 timer søvn per natt.
- Normalt å bruke opptil 30 minutter på innsovning
- Ikke ha skjerm på soverommet. Det ødelegger både for innsovning og den generelle søvnkvaliteten.
- Slipp gjerne inn dagslys på morgenen, eller gå til skolen: 30 minutter med dagslys setter i gang hjernen og sikrer døgnrytme.

Status 1. trinn

- Opprinnelig var planen å bytte grupper ved behov underveis. Det har derimot blitt få justeringer av pedagogiske grunner.
- Lærerne ruller mellom gruppene, slik at de blir kjent med alle barna og spesielt deres kontaktbarn.
- Det har vært fast assistent på hver gruppe.

Sosialt

- Uteområdene på Vestskogen er gode og store, det gir mye boltreplass og færre konflikter
- Vi øver på å være gode medelever, ikke bare gode venner med de man allerede er tilknyttet.

Fravær

- Send sms FØR kl. 8, slik at beskjeden kommer fram før skoledagen starter.
- Husk tallet '1' før teksten din slik at den komme riktig fram.
- Skole-sms kan også brukes til å informere om andre småting, slik som tannlegetime osv.
- Lærer kan innvilge inntil en dag permisjon.

Lekser

- Lesing er den viktigste lekse – prioriter den.
- Vær gode rollemodeller: framsnakk leksene.
- La barna gjerne leke eller spise litt før de begynner med leksene for å få en pause.

17. mai

- Mer konkret informasjon kommer, men det blir opplegg på skolen etter toget for alle.
- Nytt av året er at toget går FRA Borgheim mot Teie.
- Husk gode sko, joggesko passer fint til finklær også!

Lese- og skrivestatus

- De jobber med å finne lydene til ord de vil skrive. Rettskriving kommer etter hvert.
- Fokus på de små bokstavene, for det er de de faktisk møter mest.

Regning

- De er opptatt av tall rundt seg, for eksempel branntall (hvor mange elever er tilstede i dag).
- Oppfordrer foresatte til å snakke om tall og form rundt seg, for eksempel priser i butikken, antall biler på parkeringsplassen, bøker på bordet/ i hylla osv.
- Ikke overfokuser på at barna skal komme fram til riktig svar i regnelekse: prosessen dit, strategien for å regne seg fram, er vel så viktig. Gi dem tid til å tenke og snakk om mulige måter å tenke seg fram.

FAU

- Ingen representanter til stede på møtet, men de jobber med å opprette en klassekasse. Mer info kommer.
- Ny FAU-representant ble Kristin Goderstad, mor til Tinius Emil
- Nye trinnkontakter for 2. trinn 22/23: Karoline Myhra Hillås (Tinius), Vilde Bartz-Johannessen (Peter) og Mari Dittmann Solheim (Frik).

Eventuelt

- Skolebygget ser ut til å bli ferdig til skolestart i august.
- Uke 17 og 18 blir det utviklingssamtaler, invitasjon kommer.
- Garderoben er trang, så rydd gjerne vekk overflødig tøy.