

# TRIVSELSPLAN FOR LØPSMARK SKOLE

§9a-1: Elevene sitt skolemiljø

*Alle elevar i grunnskoler og videregående skolar  
har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø  
som fremjar helse, trivsel og læring.*

Opplæringsloven



2015

<b>Innhold</b>	<b>side</b>
Løpsmark skoles arbeid for å fremme et godt skolemiljø	3
Klasseledelse	3
Samarbeid skole-hjem	3
Samarbeidspartnere	3
Utetid	3
Frokost på ungdomstrinn	4
Elevråd	4
Gode overganger	4
Ungdom i svevet	4
Ungdom og rus	4
Zippys venner	5
Alle har en psykisk helse	5
Psykologisk førstehjelp	5
Gruppe for barn med delt bosted	5
Årshjul for tiltak og aktiviteter	6
Foreldrestyrte aktiviteter som bygger opp om et godt skolemiljø	6
Temabaserte foreldremøter	7

## Løpsmark skoles arbeid for å fremme et godt skolemiljø

På Løpsmark skole skal alle elever oppleve trygghet og trivsel i et lærende og inkluderende miljø, uansett alder, bakgrunn, nasjonalitet eller andre forhold.

Skolen skal gjennom hele skoleåret jobbe aktivt og systematisk for å forebygge mobbing, diskriminering, vold og rasisme og skal ved avdekking av slike forhold ha gode rutiner for identifisering og håndtering av uønsket atferd. Alle som melder sin bekymring til skolen skal bli tatt alvorlig og undersøkelser og tiltak skal igangsettes umiddelbart der det er nødvendig. Skolen skal jobbe etter Bodø kommunes plan «Hvordan sikre elevene et godt psykososialt miljø i Bodøskolen», en plan som ligger på skolens hjemmeside. Klikk på bildet for å se planens innhold.



## Klasseledelse

Forskning viser at god klasseledelse er en av de viktigste faktorene når det gjelder elevenes læring. På Løpsmark skole ønsker vi å vektlegge god klasseledelse der gode rutiner og tydelige voksne skaper trygge rammer. En positiv relasjon mellom lærer og elev er hjørnesteinen i god klasseledelse og dette er noe skolen jobber kontinuerlig med. Lærerne har utarbeidet kateterplakaten som legger føringer for god kvalitet på en undervisningstime.

## Samarbeid skole hjem

Skolen skal ha god kommunikasjon med hjemmet og anser et godt samarbeid som avgjørende i oppbygging og ivaretagelse av et godt skolemiljø. FAU, SU og SMU har jevnlig møter der tema skolemiljø er på agenda, og skolen og hjemmet har sammen utarbeidet aktivitetsplan som bygger opp om dette arbeidet. Foreldre arrangerer hvert år to sosiale arrangementer der hele trinnet/klassen deltar.

Temabaserte foreldremøter planlegges på de ulike trinn. Skolen vil i løpet av 2015-2016 forsøke å utarbeide en plan for dette der aktuelle ressurspersoner kobles inn.

## Samarbeidspartnere

Skolen samarbeider tett med helsesøster og PPT i arbeidet med skolemiljøet. Jevnlig er tema oppe i ressursteam og i Basisteam. Når utfordringer oppstår og det foreligger bekymringer rundt en elev eller rundt klassemiljø går hele ressursteamet eller deler av det sammen om å finne gode løsninger. Dette i tett dialog med lærere og aktuelle foreldre. Skolen er med i et prosjekt «Vær i skole» der ressursperson fra barne- og ungdomspsykiatrien er tilgjengelig på skolen to dager pr. uke. Han er også deltaker av ressursteam.

## Utetid

Skolen legger vekt på at elevene skal oppleve en god og trygg utetid med synlige og observante voksne som bærer vester når de har tilsyn. Trivselslederprogrammet er en del av tilbudet til elevene og skal bidra til å inkludere elever i leken. Målet er at det skal bygges vennsapsrelasjoner, øke variasjon i leken, redusere konflikter og fremme gode verdier. Klikk på bildet for mer informasjon.



## **Frokost på ungdomstrinn**

Skolen har fått midler til å starte med servering av frokost til ungdomstrinnelever. Dette med midler fra Elevorganisasjonen som elevrådet søkte fra.

## **Elevråd**

Elevrådet ved Løpsmark skole jobber aktivt for å bidra til et godt psykososialt miljø ved skolen. Skoleåret 2015/2016 er det satt fokus på uteområde der alle elever kommer med innspill på hvordan skolegården bør oppgraderes for å skape et godt og utviklende miljø for lek og samspill. Elevrådet er også med i arbeidet rundt elevundersøkelsen og i analyse av resultater. Målet er at de skal være med på å uttrykke hva de mener skolen bør jobbe videre med innenfor ulike områder av skolehverdagen.

## **Gode overganger**

Skolen vil at elevene skal oppleve en god start på sitt tiårige løp ved Løpsmark skole. Førsteklasse-elevne blir invitert til skolen to ganger før oppstart i august og der det er behov for det skapes det flere treffpunkter, da eventuelt også med andre fagpersoner. Det er gode rutiner for samarbeid med barnehager og med Skaug skole der vi får elever til 8.trinn. Skolen besøker Skaug skoles 7.trinn på våren i 7.klasse og foreldrene deltar på felles foreldremøte på 7.trinn. Løpsmark skole og Skaug skole deltar sammen på leirskole.

Skolen har gode overgangsrutiner i samarbeid med videregående skole. Rådgiver og PPT har en sentral rolle i dette arbeidet.

## **Ungdom i svevet**

Målet med denne satsningen er å prøve ut ulike tilnæringsmåter for å få ungdomstrinnforeldre på Løpsmark skole engasjert og medvirkende for ungdommene i hele ungdomstrinnløpet. Vi skal:

- Etablere gode relasjoner mellom foreldregruppa, elevgruppa og skolen
- Skape trygge rammer rundt det å være ungdom og ungdomsforelder i bydelen
- Gjøre foreldrene tilgjengelige for hverandre



## **Ungdom og rus**

Skolen jobber rusforebyggende med tiltak rundt fokus på barn og unges holdninger og normer i forhold til alkohol. Elever, lærere og foreldre/foresatte er målgruppe for tiltaket som det i Bodø kommune er et politisk vedtak på at skal gjennomføres for alle elever 8. trinn. Målene er:

- Utvikle kunnskaper og evne til å tenke kritisk om bruk av alkohol
- Styrke holdningene mot bruk av alkohol
- Styrke ferdighetene til å si nei til rus
- Utsette alkoholdebut

## **Zippys venner**

Zippys venner er et program som er utviklet av organisasjonen «Voksne for barn». Her øver barna på hvordan de kan støtte andre og hvordan de kan finne gode løsninger på utfordringer. Klikk på bildet for mer informasjon.

Dette skal bidra til bedre klassemiljø, mer inkludering og mindre mobbing. Gjennom 6 temaer med historier og oppgaver, skal barna lære om følelser, kommunikasjon, vennskap, konflikthåndtering, forandring og tap, og mestring.



Målsettingen i programmet er å lære barna å identifisere og snakke om følelser, å mestre dagliglivets problemer og å støtte andre som har det vanskelig.

## **Alle har en psykisk helse**

Alle har en psykisk helse er et helsefremmende tiltak, utformet som et undervisningsprogram for ungdomsskolen. Tiltaket har som mål å utfordre de unges holdninger og fordommer i forhold til psykisk helse, samt bidra til økt kunnskap om psykiske plager og om hvordan man kan få hjelp. Rådet for psykisk helse implementerer tiltaket.

## **Psykologisk førstehjelp**

I Psykologisk førstehjelp lærer barn og unge grunnprinsippene i kognitiv terapi. Det vil si at de lærer en metode som de kan bruke i situasjoner som er følelsesmessig vanskelig. Hovedprinsippet er at de kan få det bedre i livet ved å ta styring over tankene sine og få kontroll over hva de gjør når følelsene er sterke.

Begrepene Grøntanker og Rødtanker brukes for å hjelpe til å skille mellom tanker som er til glede og nytte, og tanker som skaper trøbbel.

## **Gruppe for barn med delt bosted (PIS- Plan for implementering av skilsmisse-grupper i skolen)**

I løpet av skoleåret vil skolen komme i gang med grupper for barn med skilte foreldre og som har delt bosted. Det er helsesøster og PPT som vil stå for dette arbeidet.

## **Nettmobbing**

Skolen har mobilforbud på skolen og elevene får grundig gjennomgang av nettvetsregler der skolen bidrar til bevisstgjøring rundt barn og ungdoms bruk av digitale verktøy. Dette med spesielt fokus på personvern, mobbing og det å gjøre kloke valg.

## Årshjul for tiltak og aktiviteter

MÅNED	HVA
August	Utarbeidelse av trivselsregler i klasserommene Gjennomgang av skolens ordensreglement og utvidede trivselsregler Fadderaktiviteter på 1.trinn Felles skoleutflukt Trivselslederprogrammet starter opp Kick-off for 8. og 9.trinn med foreldre
September	Foreldremøter med blant annet skolemiljø som tema Foreldremøte 9.trinn: Unge og psykisk helse Motbakkeløp Helsesøster har samtaler med 8.trinn: Psykisk helse
Oktober	Internasjonal uke Elevundersøkelsen gjennomføres på 5.-10.trinn Kontaktmøter med blant annet sosiale forhold/utvikling som tema 10.oktober: Verdensdag for psykisk helse
November	Helsesøster har samtaler på 6.trinn: Vennskap og trivsel
Desember	Juleaktiviteter på tvers av trinn Juleverksted Juleavslutning for hele skolen Julegudstjeneste
Januar	
Februar	Kontaktmøter Helsesøster har samtaler i grupper på 3.trinn: Vennskap, trivsel og skolemiljø 8.trinns møte for elever og foreldre: Ung og rus
Mars	
April	Kulturkveld
Mai	Sykkelpørve Tinstafetten
Juni	Fellestur til Løpsfjæra Besøk på Skaug skole
Hele året	Ressursmøter annenhver uke. Basisteam 4 ganger pr. år.

### Foreldres forslag til foreldrestyrte aktiviteter som bygger opp om et godt skolemiljø:

Avslutninger, lavotur, overnattingsturer, spillekveld, bakekveld, foreldrefrokost, turer, bli-kjent-kvelder, vennegrupper, 17.mai-arrangement, sykkeltur, overnatting på skolen, discotek, tur til golfbanen, elevarrangert blåtur, snøaktiviteter på Bestemorenga, aktiviteter på Bratten, juleball.

### Foreldres forslag til temabaserte foreldremøter

Trinn	Tema
1	Klassemiljø/mobbing, kommunal plan, gjennomgang, SFO
2	Regnestrategier
3	Ernæring
4	Trafikk, lekse, klassemiljø, mobil/data
5	Studieteknikk
6	Nettvett
7	Erneæring
8	Unge og Rus
9	Psykisk helse, videregående skole vår
10	Videregående skole, overgangsutfordringer, eksamen