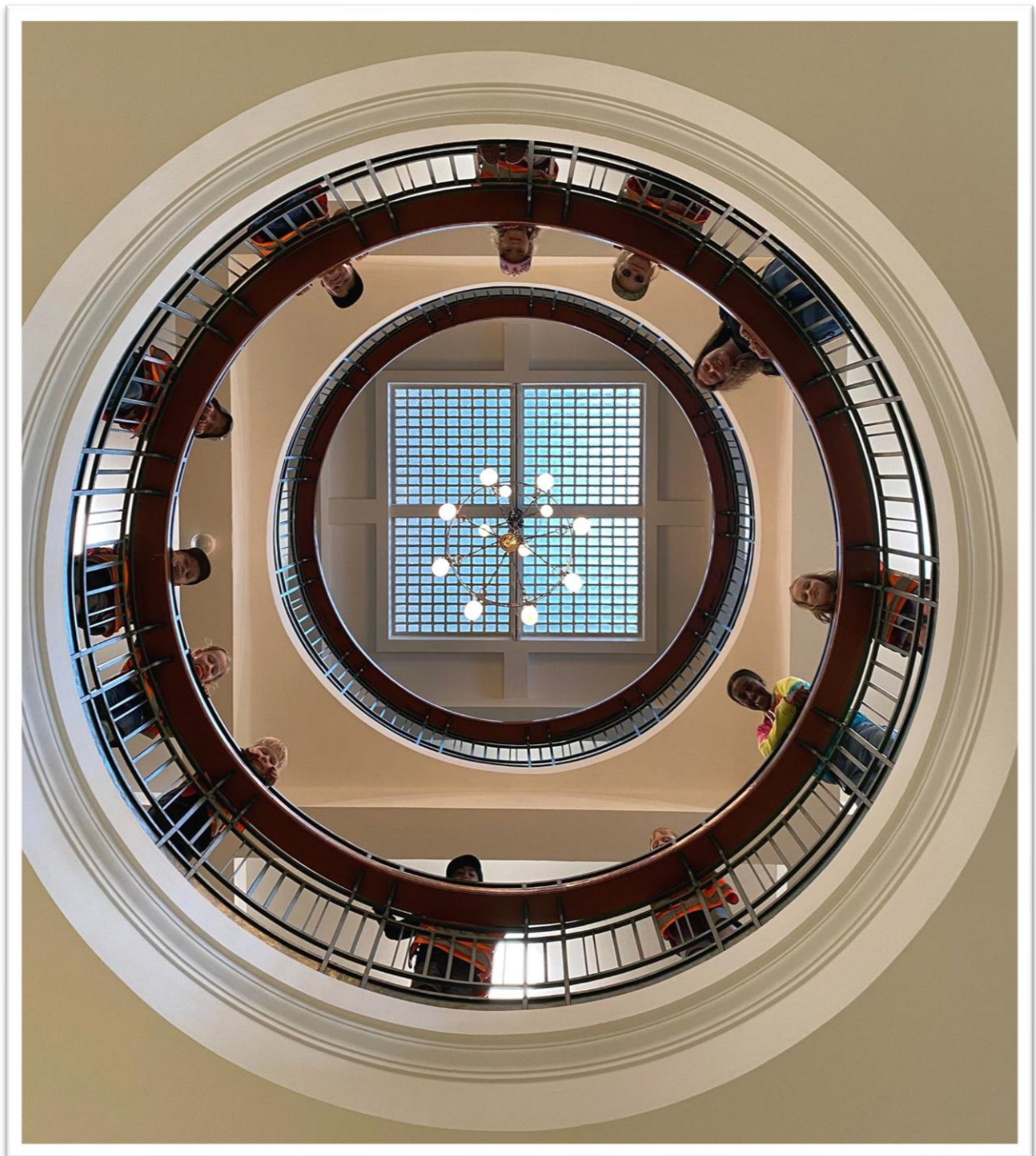


Aktivitetsskolen Hallagerbakken

Halvårsplan

Høst 2023



Innholdsfortegnelse

Om årsplanen	1
Hva er AKS?.....	2
Formål.....	2
Rammer og forutsetninger	2
Om AKS Hallagerbakken	2
Kontaktinformasjon.....	3
Plass på AKS.....	4
Pris og betaling	5
Kommunikasjon mellom hjemmet og AKS	5
Samarbeid og sammenheng mellom skole og AKS	6
Blå base	6
Rød base.....	7
Indigo.....	7
Morgenåpent	8
Gå-tider	8
Ferie-AKS	8
Årshjul	9
Rammeplan	9
Årsplan.....	10
Aktiviteter.....	13
Eksterne aktiviteter	18
Mattilbud	19

Om årsplanen

Den enkelte SFO/Aktivitetsskole skal utarbeide en årsplan eller tilsvarende som skal vise hvordan SFO/AKS omsetter rammeplanens verdigrunnlag og innhold til praksis. Årsplanen er et arbeidsredskap for personalet, bidrar til å gi informasjon til foresatte og andre samarbeidspartnere.

Hva er AKS?

Aktivitetsskolen skal være en alternativ læringsarena som understøtter skolens arbeid med elevenes faglige og sosiale utvikling gjennom læringsstøttende aktiviteter som er strukturerte og forutsigbare.

Formål

Aktivitetsskolene (heretter kalt AKS) skal i nært samarbeid med foresatte legge til rette for å gi barn som omfattes av ordningen, et trygt omsorgs- og fritidstilbud før og etter skolens undervisningstid. Med utgangspunkt i barnas alder, funksjonsnivå og interesser, skal tilbudet preges av barns behov for omsorg, lek og aktiviteter og sosial læring. AKS skal være en læringsstøttende arena og bidra til å styrke barnas faglige utvikling. Det skal gis mulighet til leksetid. AKS skal omfatte både ute- og innaktiviteter (Forskrift om aktivitetsskolen §1).

Rammer og forutsetninger

Rammene og forutsetninger for AKS er beskrevet i Rammeplan for Aktivitetsskolen s.6-11. Rammeplanen finner du [her](#). Vi har en rekke styringsdokumenter:

- Rammeplan for Aktivitetsskolen
- Nasjonal rammeplan for SFO
- Forskrift om kommunale aktivitetsskoler i Oslo kommune
- Opplæringsloven §13-7
- Veilederen samarbeid hjem – skole
- Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage, skole og AKS
- Læreplanens overordnede del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen
- Strategi for barnehjernevernet
- Folkehelseplanen for Oslo: trygg og sunn oppvekst for alle barn og unge.

Om AKS Hallagerbakken

Aktivitetsskolen Hallagerbakken er et tilbud før og etter skoletid, og i noen av skolens ferier for elever 1.-4.klasse. Barn med særskilte behov har i tillegg rett på plass i 5.-7.trinn. Vi holder til i skolens lokaler på Hallagerbakken i bydel Søndre Nordstrand.

Aktivitetsskolen skal være en alternativ læringsarena som understøtter skolens arbeid med elevenes faglige og sosiale utvikling gjennom

læringsstøttende aktiviteter som er strukturerte og forutsigbare, samt gi rom for fysisk aktivitet og lek.

Vi lager lokale planer ut ifra i [rammeplan for Aktivitetsskolen](#), [nasjonal rammeplan for sfo](#), [forskrift for Aktivitetsskolen](#) og [Oslostandard for Aktivitetsskolen](#).

Vi har tre baser med til sammen ca. 180 barn.

- Blå for 1.-2.trinn
- Rød for 3.-4.trinn
- Indigo for 1.-7.trinn – byomfattende gruppe for barn med autismespekterforstyrrelser

Kontaktinformasjon

Hallagerbakken skole

Hallagerbakken 104, 1256 Oslo

Sentralbord: 23 16 93 50

E-post: postmotakk.hallagerbakken@osloskolen.no

Aktivitetsskoleleder og ansvar for rød base

Ilyas Bourass

Tlf: 912 46 314

E-post: ilyas.bourass@osloskolen.no

Baseleder Blå

Ane Fredrikke Christoffersen

Tlf: 958 37 913

E-post: achris@osloskolen.no

Baseleder Indigo

Trine Millares

Tlf: 457 27 495

E-post: trine.millares@osloskolen.no

Telefon til basene

Blå: 907 51 331

Rød: 906 66 569

Indigo: 415 87 275

Plass på AKS

Vi tilbyr elever på 1.-4.trinn gratis deltakelse på aktivitetsskolen etter skoletid skoleåret 2023-2024. Elevene kan også få heltidsplass til redusert pris.

Gratis deltidsplass

- Barnet kan være på AKS 12 timer per uke etter skoletid. Timene er fordelt jevnt utover uken.
- Barnet kan være på AKS to dager per uke i skolens ferier: mandager og tirsdager. Krever påmelding.
- Barnet kan være på AKS halv dag på inneklemt dager/valgdager osv. fra kl.07.30-12.00. Krever påmelding.
- Du kan ikke søke om å kjøpe utvidet tid. Trenger du flere timer må du søke om heltidsplass.

Timefordeling gratis deltidsplass

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1.trinn	12.45-16.00	14.00-15.45	14.00-15.45	13.30-15.45	13.00-16.00
2.trinn	12.45-16.00	14.00-15.45	14.00-15.45	13.30-15.45	13.00-16.00
3.trinn	14.00-16.15	14.00-16.00	13.45-16.00	13.30-16.00	13.15-16.15
4.trinn	12.45-15.45	14.00-16.00	14.00-16.00	13.45-16.00	13.15-16.00

OBS! Endringer kan forekomme dersom det er endringer i skolens timeplan.

Heltidsplass til redusert pris

- Barnet kan være på AKS før og etter skoletid
- Barnet kan være på AKS alle dager i skolens ferier og inneklemt dager når AKS er åpent. Krever påmelding.

Endre mellom heltid og deltid

Du kan søke om å bytte mellom heltid og deltid. Det gjelder fra 1.januar eller fra 1.august.

[Les mer om heltids- og deltidsplass her](#)

Søk plass på AKS

For å få plass på Aktivitetsskolen må du søke plass, både for gratis deltidsplass og heltidsplass. Du beholder plassen på AKS til og med 4.trinn. Hvis du vil slutte før må du si opp plassen.

Det er løpende opptak til Aktivitetsskolen og du kan søke plass hele året.

[Logg inn for å søke plass her](#)

Når du har søkt om plass får du tilsendt tilbud. Du må svare på tilbudet innen 10 dager.

Pris og betaling

Inntektsgrense	Inntekt til og med 250 830 kroner før skatt	Inntekt fra 250 831 til 445 920 før skatt	Inntekt fra 445 921 før skatt
Gratis deltids plass	0,- i måneden	0,- i måneden	0,- i måneden
Heltids plass med gratis kjernetid	261,- i måneden	479,- i måneden	1108,- i måneden
Pris per 24.04.2023			

Barn med særskilte behov har rett til plass på AKS fra 1.-7.trinn. Plassen er gratis fra 5.-7.trinn.

Fritak for betaling ved sykdom

Om barnet ditt er sykt og borte fra Aktivitetsskolen i 4 uker eller lengre har du krav på fritak for betaling i denne perioden. Søknadsskjema finner du på Oslo kommune sine nettsider.

Faktura

Alle spørsmål om faktura og lignende kan rettes til AKS-leder Ilyas.

Det er mulig å dele betaling mellom foreldre og andre betalere. Se Oslo kommune sine nettsider for skjema.

[Les mer om pris og betaling her](#)

Oppsigelse og permisjon

Ønsker du å si opp plassen din ved AKS må du sende en oppsigelse. Skal barnet begynne i 5.klasse blir plassen sagt opp automatisk.

Oppsigelsestiden regnes fra og med den 1. i måneden etter at du har levert oppsigelse. Sier du for eksempel opp 5.mai går barnet ut mai og juni.

Det er ikke mulig å søke permisjon fra AKS. Hvis du ikke trenger plassen en periode må du si opp plassen, og søke om plass på nytt senere.

Kommunikasjon mellom hjemmet og AKS

Vi har følgende kommunikasjonskanaler:

- **Skolemelding-appen** er vår primære kommunikasjonskanal. Her sender vi ut planer og andre beskjeder og informasjon.
- **AKS-telefon** brukes til daglige beskjeder og kontakt f.eks. vennegrupper, bursdager, fravær, om barnet skal hentes av noen andre eller gå hjem til et annet tidspunkt. Vi ber om at alle beskjeder sendes skriftlig på SMS innen kl.13.00. Telefonen er ikke bemannet hele åpningstiden, men vi svarer så fort vi kan. Kommer du ikke gjennom på telefon kan du sende melding og be oss ringe deg opp igjen.
- **Ranselpost:** noen ganger sender vi ut ranselpost. Dette er stort sett skjemaer som skal fylles ut og returneres til AKS, skademeldinger eller lignende.
- **Facebook:** vi har en lukket Facebookgruppe som heter «Aktivitets skolen Hallagerbakken». I gruppen legger vi ut bilder av livet på AKS og f.eks. påmeldingsskjemaer til feriene. Gruppen er kun et supplement til de øvrige kommunikasjonskanaler. Informasjonen som legges ut på gruppen finnes også på skolemelding og skolens nettside.
- **E-post:** e-post brukes hovedsakelig til kommunikasjon mellom hjemmene og AKS-leder/baseledere. Spørsmål om faktura, oppholdstid, administrative saker, endring av gå-tider, tilbakemeldinger på tilbud og lignende kan sendes direkte til AKS-leder og baseleder. En kan også ta kontakt på mobil.

Samarbeid og sammenheng mellom skole og AKS

De fleste som jobber på AKS, jobber også på skolen. Assistentene har ukentlig samarbeidstid med lærerne på trinnet de jobber på. Ansatte deltar på trinnmøter og teammøter ved behov. Personalet på AKS har ukentlige møter.

Årlig har skole og AKS to felles planleggingsdager. Skoleåret 2023-2024 er disse 17.-18.august. AKS er helt stengt disse to dagene.

Planene på AKS utarbeides ut fra hva barna jobber med på skolen, hva barna ønsker og ansattes forslag og interesser. Baseleder er jevnlig til stede i skoletimer for å sikre sammenheng mellom skole og AKS.

Blå base

Basen for 1.-2.trinn. Holder til i C-byggets 3.etasje, inngang fra sone 3. Baseleder Ane har hovedansvar for basen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12.45-13.00	Utelek				
13.00-13.15					Utelek
13.15-13.30	Klasseaktivitet				
13.30-14.00				Leksehjelp eller utelek	
14.00-14.30	Spising	Spising	Spising	Spising	Spising
14.30-15.30	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter
15.30-16.30	Sone 3	Sone 3	Sone 3	Sone 3	Sone 3
AKS stenger 16.30					

Rød base

Basen for 3.-4.trinn. Holder til i C-byggets 1.etasje samt klasserom i A-bygget, inngang fra sone 1 og 2. AKS-leder Ilyas har hovedansvar for basen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12.45-13.00	Fra skoleslutt	Fra	Fra	Fra	Fra
13.00-13.15	til spising:	skoleslutt til	skoleslutt til	skoleslutt til	skoleslutt til
13.15-13.30	klasse-	spising:	spising:	spising:	spising:
13.30-14.00	aktiviteter	klasse-	klasse-	klasse-	klasse-
		aktiviteter	aktiviteter	aktiviteter	aktiviteter
14.00-14.30	Spising	Spising	Spising	Spising	Spising
14.30-15.30	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter
15.30-16.30	Sone 1	Sone 1	Sone 1	Sone 1	Sone 1
AKS stenger 16.30					

Endringer kan forekomme.

Indigo

Byomfattende spesialgruppe for barn med autismspekterforstyrrelser på 1.-7.trinn. Holder til i C-byggets 3.etasje, inngang fra egen uteplass ved ansattparkeringen. Baseleder Trine har hovedansvar for basen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12.45-13.00					
13.00-13.15					
13.15-13.30					
13.30-14.00	Samling	Samling	Samling	Samling	Samling
14.00-14.30	Spising	Spising	Spising	Spising	Spising
14.30-15.30	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter	Aktiviteter
15.30-16.30	Ute	Ute	Ute	Ute	Ute
AKS stenger 16.30					

Morgenåpent

Aks-kjøkkenet åpner kl.07.30 hver morgen for barn med heltidsplass. På kjøkkenet kan barna spise medbrakt frokost, tegne, spille brettspill og andre rolige aktiviteter. Fra kl.08.00 er vi ute på sone 2 og 3. Fra kl.08.15 er vi i tillegg ute på sone 1. Vi er ute til det ringer inn. Når det ringer inn, stiller barna seg opp klassevis og lærerne overtar.

Vennligst merk at når døren er låst må sekker og andre ting ligge ute. Dørene holdes låst frem til skolestart på grunn av brannsikkerhet.

Gå-tider

Mange av barna går hjem selv til faste tider. Noen begynner med faste avtaler allerede i 1.klasse og noen venter til barna går i 4.klasse. Gå-tidene er individuelle, og dere må selv bestemme hva som passer dere. Det kan være lurt å tenke på barnets alder, selvstendighet og avstand til hjemmet. Vi oppfordrer til å lage tydelige avtaler med barna om hva de skal gjøre hvis de kommer hjem og det ikke er noen hjemme, om de har glemt nøkkel eller tilsvarende.

Endring av faste gå-tider sendes på e-post til baseleder eller AKS-leder.

Ferie-AKS

Vi har ferieåpent i mange av skolens ferier, inneklemt dager og lignende. I feriene legger vi opp til heldagsturer i skog og mark, til byens kulturinstitusjoner og aktivitetsdager på AKS. Barna er med på å bestemme innholdet i feriene og vi har også hele dager der barna får bestemme hva vi skal gjøre.

Det er påmelding til alle ferier og inneklemt dager. Påmelding foregår i elektronisk skjema via Google Forms. Man trenger ikke logge seg inn for å bruke skjemaet. Du må legge inn e-postadressen i skjemaet for å få bekreftelse på innsending. I bekreftelsen du får på e-post står det hvilke dager du har meldt på barnet. Har du ikke fått bekreftelse fra Forms på e-post ber vi deg sjekke søppelpost. Skjemaet er vanligvis åpent i ca. 3 uker og stenger ca. 2 uker før ferien. Når påmeldingen er stengt, fører vi venteliste.

Programmet for ferien sendes ut til de påmeldte ca. 1 uke før ferien.

Dersom barnet er påmeldt, men ikke kommer likevel må du melde fra til AKS-telefonen.

Årshjul

Årshjulet gir en enkel oversikt over viktige datoer og hvilke temaer vi planlegger å arbeide med hver måned. Hvordan vi jobber med de ulike temaene blir nærmere beskrevet på månedsplaner og ukeplaner gjennom året.

Måned	Hva skjer?	Tema
August	<ul style="list-style-type: none">1.-16.august heldags-AKS for påmeldte barn17.-18.august planleggingsdager. AKS er stengt.21.august. Første skoledag.	Vennskap og fellesskap
September	<ul style="list-style-type: none">11.september. Heldags-AKS for påmeldte barn.	
Oktober	<ul style="list-style-type: none">Høstferie uke 40. Aks er åpent for påmeldte barn.	Høst og natur
November	<ul style="list-style-type: none">	Verdensrommet
Desember	<ul style="list-style-type: none">21.+22.+27.+28.29.desember heldags-AKS for påmeldte barn	Jul og juletradisjoner

Rammeplan

Rammeplanene presiserer og utdyper verdigrunnet for SFO/AKS.

Verdigrunnet bygger på grunnleggende verdier som også gjelder for barnehage og grunnopplæring. Rammeplanen gir rom for lokale variasjoner, satsinger og planer.

Barndommens egenverdi

Barnets beste skal alltid være et grunnleggende hensyn. Barna har rett til å uttale seg om forhold som berører dem og barnets synspunkter skal vektlegges i samsvar med alder og modenhet.

Demokrati og fellesskap

SFO/AKS skal fremme demokrati og motarbeide alle former for diskriminering og bygge sin virksomhet på prinsippet om likestilling og likeverd. Barna skal oppmuntres til deltakelse i flekkeskapet.

Aktivitetene skal tilpasses den enkelte barnegruppe og skal ivareta barnas interesser og introdusere nye aktiviteter.

Læringsstøttende aktiviteter

SFO/AKS kan tilby tilrettelagte aktiviteter som støtter opp under skolens innhold. Tilnærmingen skal imidlertid være en annen enn i skolen, slik at det legges særlig vekt på selvalgt lek og annen barnestyrt aktivitet.

Leken skal ha stor plass i SFO/AKS, og barna skal ha tid og rom til lek hver dag. SFO/AKS skal legge til rette for og inspirere til et godt lekemiljø for alle barn. SFO/AKS skal legge til rette for at barn med behov for særskilt tilrettelegging blir inkludert i lek og tilrettelagt aktivitet.

SFO skal planlegge innhold og arbeidsmåter, og arbeidet skal evalueres jevnlig. Planlegging gir personalet grunnlag for å reflektere og jobbe langsiktig og systematisk for å utvikle virksomheten. Planleggingen skal ta utgangspunkt i lokale forhold og bidra til å realisere rammeplanen for SFO. Arbeidet skal være basert på inkludering og barns medvirkning.

Årsplan

Årsplanen beskriver hvordan vi omsetter rammeplanen til praksis. Under er mål vi jobber med hele året, i all aktivitet og lek.

Mål:	Hvordan:
Lek og sosial kompetanse	
<ul style="list-style-type: none"> • utvikler positive relasjoner gjennom vennskap og felleskap • gis mulighet og veiledning til å sette seg inn i og vise hensyn til andres følelser • deltar i lek og aktiviteter som gir dem trening i å uttrykke følelser og meninger • får erfaring med å håndtere uenigheter og konflikter • utvikler medansvar for et godt sosialt miljø for alle på AKS 	<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteter og lek på tvers av klasser og trinn • God tid til lek og aktivitet • Medarbeidere legger til rette for spontan og planlagt aktivitet og bidrar til å utvikle leken • får øve seg i å håndtere uenigheter • Medarbeidere hjelper og veileder barna i ulike situasjoner • Medarbeidere deltar selv aktivt i lek og aktivitet. • vi lager felles regler • Vi har samlinger med ulike aktuelle temaer f.eks hvordan være en god venn. • Medarbeiderne sørger for at alle elever kjenner seg

	anerkjent i et trygt, godt og inkluderende miljø
Praktisk og variert hverdag	
<ul style="list-style-type: none"> • får jobbe praktisk med ulike materialer og verktøy • utvikler motorikk gjennom arbeid med håndverksteknikker • får brukt hele seg • får innblikk i mangfoldet i det praktiske yrkeslivet • forstår sammenheng mellom praktiske aktiviteter og håndverksyrker 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiske aktiviteter: håndverksaktiviteter, fysisk aktiviteter o.l. • AKS skal tilby et bredt og variert utvalg av aktiviteter • Rollelek: snekker, veterinær, arkeolog osv. • AKS skal samarbeide med lokalt næringsliv og foresatte med yrkeskompetanse
Motivasjon og mestring i læringsstøttende aktiviteter	
<ul style="list-style-type: none"> • opplever og erfarer sammenheng mellom hva de lærer på skolen og i AKS • bruker kunnskap og ferdigheter i AKS for å understøtte læringen fra skoledagen • gis muligheter til å fordype seg i temaer og problemstillinger på tvers av kunnskapsområder • bruker sine erfaringer til å analysere og løse problemer 	<ul style="list-style-type: none"> • Medarbeiderne jobber også i skolen og er oppdatert på hva barna jobber med • Baseleder deltar i elevens undervisning noen ganger i uken • Baseleder planlegger LSA ukentlig ut ifra elevenes ukeplaner • Vi legger til rette for lek og lager materiell som støtter opp under det barna jobber med på skolen • Ukentlig samarbeidstid med lærerne • Tilpasser læringsstøttende aktiviteter ut fra barnas nivå og interesser slik at alle opplever mestring og glede • AKS sørger for tematisk sammenheng med innholdet i undervisningen på skolen • AKS gir barna relevante hverdagserfaringer
Språk	

<ul style="list-style-type: none"> • får lese og blir ukentlig lest for • deltar ukentlig i regeltekst og rammelek som sikrer et språklig fellesskap • får veiledning som stimulerer til språkutvikling i lekesituasjoner • opplever at medarbeiderne er språklige modeller • utvikler muntlige og skriftlige ferdigheter gjennom spontane og planlagte aktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> • Bøker, aviser og blader er tilgjengelig på basen • Besøk til skolebiblioteket en gang i uken • Høytlesing i spising en gang i uken • Planlagte og spontane eventyrstunder og høytlesing • Besøk til Deichman Holmlia og Bjørvika flere ganger i løpet av året • Medarbeidere deltar aktivt i lek og lekesituasjoner • Medarbeidere setter i gang regeltekst og rammelek for å skape et språklig fellesskap • Medarbeidere bruker rim, regler og eventyr • Sang og sangleker som en del av språkutvikling
<p>Regning og matematikk</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • gis erfaringer slik at de kan utvikle forståelse for grunnleggende matematiske begreper gjennom samtale, resonnering og å søke løsninger på matematiske spørsmål og problemer • får utforske matematikk i praktiske og dagligdagse situasjoner i ulike aktiviteter • gis mulighet til å oppdage og undre seg over matematiske sammenhenger i hverdagssituasjoner • leker og eksperimenterer med tall, mengde, form og størrelser 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollelek • Medarbeidere planlegger og gjennomfører aktiviteter der barna kan utforske og bruke regning i dagligdagse situasjoner • Sang, telling, rim og regler • Medarbeidere stimulerer og støtter barnas uttrykk for kunnskap og utholdenhet i problemløsning • Matlaging og baking • Matematikkspill • Forskerklubb: eksperimenter
<p>Digitale ferdigheter</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • utforsker og eksperimenterer med læringsteknologi, som f.eks. koding, animasjon, elevavis og ulike spill • bruker digitale verktøy i arbeid med språk og begreper • får kunnskap om nettvett, bl.a. i sosiale medier og utvikler digital dømmekraft 	<ul style="list-style-type: none"> • Medarbeidere legge til rette for at barna får skape gjennom digitale uttrykksformer • Pedagogiske spill på iPad • Bruk og utforskning av ulike apper: clips, notes osv. • Elevene hjelper til å lage halvårsbrev fra AKS • Vi lager stop motion-film • Aktiviteter hvor en benytter digitale læreverk som Salaby og Skolen min • Leksehjelp • Kahoot • Nettvett-uker • Medarbeidere gjennomfører kurs om nettvett • Tett voksenoppfølging ved bruk av iPad/pc
---	---

Aktiviteter

I AKS vil elevene utvikle sosiale ferdigheter gjennom daglig lek og aktivitet sammen med andre. Lek og læring henger tett sammen og skal prege AKS sin hverdag. AKS skal bidra til at elevene får brukt sine kreative evner i praktiske og varierte aktiviteter.

Gjennom læringsstøttende aktiviteter får elevene erfaringer som bidrar til faglig og sosial utvikling. Vi har en rekke ulike aktiviteter hver dag.

Temaområdene er de fire områdene AKS skal strukturere sitt aktivitetstilbud rundt:

Natur, miljø og bærekraftig utvikling

Elevene skal gis varierte muligheter til å bli glade i naturen og nærmiljøet. De skal lære å ta vare på naturen og bidra til bevisste handlinger for et bedre miljø.

Kunst, kultur og kreativitet

Aktiviteter og arbeid med kunst og kultur i AKS inspirerer elevene til å bruke fantasien og bidrar til nysgjerrighet og skaperglede.

Fysisk aktivitet

Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet for å oppnå mestring, positive fellesopplevelser og kroppsbeherskelse.

Mat og helse

AKS legger til rette for at elevene får erfaring med å tilberede måltider, får kunnskap om ernæring og sørger for gode fellesopplevelser gjennom måltidene.

Aktivitet	Mål fra temaområdene	Hvordan
Utelek: planlagt og spontan organisert utelek og frilek.	<ul style="list-style-type: none">• utforsker og får kjennskap til nærmiljøet• lærer å orientere seg og å bevege seg trygt• opplever, beskriver og har samtaler om naturen gjennom alle årstider• gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og miljø og lærer å ta klimabevisste valg• møter flere ulike former for fysiske aktiviteter gjennom uka• lærer å ta gode valg innen miljø og bærekraftig utvikling	<ul style="list-style-type: none">• Frilek i skolegården• Sandkassa• Ballspill• Tradisjonelle sang- og ringleker• Hoppetau• Vann- og sandlek• Rollelek: butikk, restaurant og kafe osv.• Husker og lekestativer• Musikk og dans• Har'n, fisken i det røde hav, grønt/rødt lys• Stafetter• Plukke søppel
Gym: fysisk aktivitet og lek i gymsalen eller utendørs.	<ul style="list-style-type: none">• lærer å orientere seg og å bevege seg trygt• møter ulike former for fysisk	<ul style="list-style-type: none">• Ballspill: fotball, basket, stikball, kanonball• Ulike leker: Nord/sør, stiv heks,

	<p>aktivitet gjennom uka</p> <ul style="list-style-type: none"> • trener sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill • leke og være med i aktiviteter i varierte miljø der sanser, motorikk og koordinasjon blir utfordra • lærer å orientere seg og bevege seg trygt 	<p>fisken i det røde hav, har 'n</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinderløyper • Stafetter • Turn/ akrobatikk • Gå på tur
<p>Kunst og håndverk: Arbeid med kunst og kultur som skal inspirere barna til å bruke fantasien og bidra til nysgjerrighet og skapergleder</p>	<ul style="list-style-type: none"> • får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk • skaper kunst- og kulturuttrykk på egenhånd, i samarbeid med andre elever og med medarbeiderne • får ta med selvlagede produkter hjem • får oppleve ulike kunst- og kulturtilbud, og gis mulighet til å snakke om og reflektere over opplevelsene 	<ul style="list-style-type: none"> • Maling • Tegning • Perling • Arbeid med ulike materialer • Høre om og bli inspirert av arbeidet til anerkjente kunstnere
<p>Sang, dans og musikk:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • å orientere seg og å bevege seg trygt • skaper kunst- og kulturuttrykk på 	<ul style="list-style-type: none"> • lære tradisjonelle sang- og danseleker • synge • danse

<p>Utforske og lære ulike sanger, danser og musikk.</p>	<p>egenhånd, i samarbeid med andre elever og med medarbeiderne</p> <ul style="list-style-type: none"> • får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk 	<ul style="list-style-type: none"> • quiz • bli kjent med grunnleggende musikalske ord og uttrykk
<p>Aks-kjøkken: planlagte og spontane aktiviteter og frilek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • utvikler positive relasjoner gjennom fellesskap og vennskap • delta i lek og aktiviteter som gir dem trening i å uttrykke følelser og meninger • leke og eksperimentere med tall, mengde, form og størrelse 	<ul style="list-style-type: none"> • bordaktiviteter: perling, tegning, fargelegging og brettspill • lek med klosser, Lego, Kapla, Polydron, dyr, togbane. • Bøker, blader, aviser og lydbøker • Hverdagsaktiviteter : kaste søppel, sette inn i oppvaskmaskin, koste gulvet, vaske bord, skjære frukt, smøre brødsriver o.l.
<p>Salaby: Digitalt læreverk fra Gyldendal undervisning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opplever og erfarer sammenhengen mellom hva de lærer på skolen og i AKS • bruker kunnskaper og ferdigheter i AKS for å understøtte læringen fra skoledagen • gis muligheter til å fordype seg i 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz • Lydbok • Musikk, sang og dans • Temabaserte opplegg • Oppgaver i norsk, matematikk, samfunnsfag, musikk o.l. • Arbeid i fellesskap, grupper og individuelt • Bli kjent med iPad

	<p>temaer og problemstillinger på tvers av kunnskapsområdene</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bruke smartboard
<p>Forskerklubb: Vi utforsker naturfagene på en praktisk og morsom måte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • utforsker og får kjennskap til nærmiljøet • lærer å orientere seg og å bevege seg trygt • opplever, beskriver og har samtaler om naturen gjennom alle årstider • gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og miljø og lærer å ta klimabevisste valg 	<ul style="list-style-type: none"> • Turer i nærmiljøet: skogen, Hvervenbukta • Bingo med ulike temaer f.eks. årstider/planter/områder. • Insekshotell • Fuglekasse og fuglemat • Eksperimenter: vannrensing, eggefallskjerm, vannløper, barkebåt o.l.
<p>Mindfulness: En rolig og avslappende aktivitet for de barna som ønsker en rolig ettermiddag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • utvikler positive relasjoner gjennom vennskap og fellesskap • får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk • møter flere ulike former for fysisk aktivitet gjennom uka 	<ul style="list-style-type: none"> • ulike mindfulness-øvelser • Yoga • Fargelegging
<p>Fredagsfilm: Ulike aktuelle filmer og gamle klassikere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk 	<ul style="list-style-type: none"> • utvalgte filmer tilpasset aldersgruppene og temaer vi jobber med.

<p>IKT: Bli kjent med ulike verktøy i Office-pakken og hvordan bruke disse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bruker kunnskaper og ferdigheter i AKS for å understøtte læringen fra skoledagen • gis muligheter til å fordype seg i temaer og problemstillinger på tvers av kunnskapsområdene • leke og eksperimentere med tall, mengde, form og størrelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Starte/slå av PC og hvordan navigere på den. • Word: opprette dokumenter og skrive ulike tekster. Utforske mulighetene i programmet. • PowerPoint: opprette og lage ulike presentasjoner. Utforske mulighetene i programmet.
<p>Strikke kafé: Vi arbeider med ulike håndarbeidsteknikker .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk • skaper kunst- og kulturuttrykk på egenhånd, i samarbeid med andre elever og med medarbeiderne • får ta med selvlagede produkter hjem 	<ul style="list-style-type: none"> • Strikking • Hekling • Toving • Sying • Arbeider alene/ par/ grupper osv.

Listen over aktiviteter er under arbeid og kan endres i løpet av semesteret ut ifra barnas ønsker og behov. Nye aktiviteter blir lagt til listen fortløpende. Når de ulike aktivitetene tilbys skrives på månedsplanen.

Eksterne aktiviteter

Holmlia barne- og ungdomskor

Holmlia barne- og ungdomskor ble stiftet i 1982, og er en viktig kulturinstitusjon på Holmlia i Oslo. Koret tar stadig på seg eksterne oppdrag i forbindelse med TV-jobber, firmaarrangementer, julebord og vi deltar på konserter med kjente artister.

Koret er et eksternt tilbud som foregår i skolens lokaler i AKS-tiden. For mer informasjon og påmelding se holmliakor.no

Strykerne Oslo Sør

Strykerne Oslo Sør tilbyr fiolin- og celloundervisning på Hallagerbakken skole. I høst har elevene på 1.-3.trinn hatt mulighet til delta på fiolin- og celloundervisning i AKS-tid med dyktige lærere. Det har vært et veldig populært tilbud som mange elever har benyttet seg av. Du kan melde barnet ditt på videre fiolin- og celloundervisning. Dette er et eksternt tilbud som foregår på ettermiddag og kveldstid i skolens lokaler.

Mattilbud

Rammer for matservering på AKS

Matpenger er bakt inn i prisen foresatte betaler for AKS og utgjør 51,- kroner i måneden. Det er opp til hver AKS hvordan de vil bruke disse pengene. På Aktivitetsskolen Hallagerbakken har vi valgt å servere varmmat en dag i uken, brødmat en dag og tre dager hvor elevene må ha med matpakke hjemmefra. Dagene elevene har med matpakke serverer AKS frukt eller grønt.

Måltidet elevene spiser i AKS defineres som et mellommåltid pluss og serveres i rimelig tid etter skolens lunsj. Det bidrar til at elevene får en god måltidsrytme. AKS skal bidra til næringsrike måltider for elevene, og følger Helsedirektoratets kostråd.

Et mellommåltid pluss betyr at det skal gi elevene nok energi mellom matpakken de spiser på skolen til elevene får servert middag hjemme. Måltidet på AKS er ikke en erstatning for middag.

Det er ingen krav til at Aktivitetsskolene skal ha medarbeidere med spisskompetanse innen ernæring. På AKS Hallagerbakken følger vi veilederen Mat på AKS som har som hensikt å forklare føringene og rammene i rammeplanen slik at medarbeidere i AKS uten ernæringsfaglig kompetanse kan tilby gode aktiviteter og mat som følger helsedirektoratets anbefalinger.

Hva serveres på AKS Hallagerbakken?

Vi serverer i hovedsak vegetarmat laget fra bunnen. Ved å servere vegetarisk kan de aller fleste elevene våre spise den sammen maten. Elever som har allergier, får en allergitilpasset versjon av retten vi serverer. Når vi serverer pasta/brød og lignende velger vi fullkorn og grove produkter.

Frokost

Elever som kommer på AKS uten å ha spist frokost hjemme kan spise medbrakt mat.

Før måltidet

Det legges til rette for håndvask før måltidet i tråd med Helsedirektoratets anbefaling. Vi snakker med elevene om hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.

Under måltidet

«Skolen bør ha en bevisst holdning til bruk av TV eller annen underholdning under måltidet siden dette kan forstyrre spisingen og måltidets sosiale funksjon» (s 12). AKS begrenser bruk av skjerm i spising til maksimalt en gang i uken. Noen ganger tilbyr vi høytlesning eller lydbok.

Matallergi og mathensyn

AKS tilrettelegger for elever med matallergi, matintoleranse og religiøse/kulturelle kostholdshensyn.

Det er viktig at du som forelder/foresatt gir AKS beskjed om eventuelle allergier og intoleranser og alvorlighetsgraden av disse, inkludert eventuelle kryssallergier.

Matpakketips

Elevenes matpakke på skole og AKS bør være enkel, sunn og næringsrik. Sjekk lenkene under for gode tips til matpakken:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/>

<https://www.sunnerebarn.no/matpakketips/>

OBS! Vi har flere elever med alvorlig nøtteallergi. Vennligst ikke send med nøtter i matpakken.

Miljø og bærekraft

Vi følger Matvalgets seks råd som bidrar til at vi kan tilby næringsrik og miljøvennlig mat som er innenfor budsjettet.

Råd	Hvordan gjør vi dette?
1. Lag mat fra bunnen av	- Lager det meste fra bunnen på skolens kjøkken
2. Tenk sesong	- Følger sesongkalender for frukt og grønt - Kjøper i hovedsak det som er i sesong
3. Kutt matsvinn	- Tilpasser mengden mat vi lager - Bruker frosne grønnsaker slik at vi bruker det vi trenger og unngår mye matsvinn - Korrekt oppbevaring av råvarer
4. Bruk mer grønnsaker	- Bruker mye grønnsaker i supper og gryter - Serverer vegetarmat
5. Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat	- Begrenser servering av kjøtt - Serverer fisk av og til - Bruker bønner og linser som alternativ
6. Bruk mer økologisk	- Kjøper økologiske produkter når det er det beste alternativet

Uke	Dag	Hva	Allergialternativ
31	Sommer-AKS. Eget program er sendt ut til påmeldte.		
32	Sommer-AKS. Eget program er sendt ut til påmeldte.		
33	Sommer-AKS. Eget program er sendt ut til påmeldte.		
34	Første skoleuke. Ta med matpakke til AKS alle dager		
35	Mandag	Fullkornspastasalat og rømmedressing	Glutenfri pastasalat og laktosefri rømmedressing
	Fredag	Smoothie og knekkebrød	Smoothie og glutenfritt knekkebrød
36	Mandag	Fiskeburger	Fiskeburger med glutenfritt brød
	Fredag	Kjøleskapsgrøt med frukt	Glutenfri + melkefri kjøleskapsgrøt med frukt
37	Mandag	Heldags-AKS. Se egen plan.	
	Fredag	Yoghurt med granola og frukt	Melkefri yoghurt og glutenfri granola med frukt
38	Mandag	Tomatsuppe med fullkornspasta	Tomatsuppe med glutenfri pasta
	Fredag	Smoothie og knekkebrød	Smoothie og glutenfritt knekkebrød
39	Mandag	Blomkålsuppe med brødterninger	Blomkålsuppe med glutenfrie brødterninger
	Fredag	Kjøleskapsgrøt med frukt	Glutenfri + melkefri kjøleskapsgrøt med frukt
40	Høstferie. Eget program sendes ut til de påmeldte.		

41	Mandag	Fullkornspastasalat og rømmedressing	Glutenfri pastasalat og laktosefri rømmedressing
	Fredag	Grovt brød med pålegg	Glutenfritt brød med pålegg
42	Mandag	Indisk linsegryte (daal)	
	Fredag	Yoghurt med granola og frukt	Melkefri yoghurt og glutenfri granola med frukt
43	Mandag	Pakistansk ris (biryani)	
	Fredag	Smoothie og knekkebrød	Smoothie og glutenfritt knekkebrød
44	Mandag	Vegetarisk lapskaus	
	Fredag	Kjøleskapsgrøt med frukt	Glutenfri + melkefri kjøleskapsgrøt med frukt
45	Mandag	Tomatsuppe med fullkornspasta	Tomatsuppe med glutenfri pasta
	Fredag	Grovt brød med pålegg	Glutenfritt brød med pålegg
46	Mandag	Vegetarisk fullkornspasta bolognese	Glutenfri pasta bolognese
	Fredag	Smoothie og knekkebrød	Smoothie og glutenfritt knekkebrød
47	Mandag	Fullkornspastasalat og rømmedressing	Glutenfri pastasalat og laktosefri rømmedressing
	Fredag	Yoghurt med granola og frukt	Melkefri yoghurt og glutenfri granola med frukt
48	Mandag	Indisk linsegryte (daal)	
	Fredag	Smoothie og knekkebrød	Smoothie og glutenfritt knekkebrød
49	Mandag	Pakistansk ris (biryani)	
	Fredag	Grovt brød med pålegg	Glutenfritt brød med pålegg
50	Mandag	Vegetarisk lapskaus	
	Fredag	Kjøleskapsgrøt med frukt	Glutenfri + melkefri kjøleskapsgrøt med frukt
51	Mandag	Siste skoleuke: ikke matservering	
	Fredag	Heldags-AKS. Se egen plan	
52	Mandag	AKS er stengt.	
	Fredag	Heldags-AKS. Se egen plan	

Tirsdager, onsdager og torsdager må barna ha med to matpakker. I oppstarten, ferier og lignende kan dagene avvike, sjekke derfor planen over og utsendte ferieplaner.

Brødmat:

- Grovt brød/ fullkornsknekkebrød
- Kaviar
- Makrell i tomat

- Gulost
- Margarin

Av og til har vi andre typer pålegg: kokte egg, grønnsakspålegg, halal kjøttpålegg, vegetarpålegg osv.

Ferier/ spesielle anledninger

AKS skal begrense servering av bakverk, søtsaker osv. I ferier og ved enkelte spesielle anledninger får barna f.eks. en is eller vi baker noe sammen.

Hva hvis barnet mitt ikke liker maten?

Dersom eleven ikke liker maten vi serverer må de ha med en ekstra matpakke den dagen. Vi oppmuntrer alle barn til å smake, men forstår også at alle ikke liker alt.

Spørsmål og tilbakemelding

Spørsmål om mattilbudet, matsservering osv. og tilbakemeldinger kan rettes til baseleder Ane achris@osloskolen.no