

Foreldreguide

En liten guide med tips, informasjon og inspirasjon til hvordan vi foresatte kan engasjere oss og bidra til et godt klasse- og skolemiljø for barna.

FAU og Venneforeningen
Vinderen skole, 2026

Foreldreutvalget (FAU) sitt overordnede mandat er å bidra til en trygg og god skole for alle. **Det sosiale fellesskapet** er en sentral byggestein i dette, og her spiller vi foresatte en viktig rolle, hele veien fra 1. til 7. klasse. Venneforeningen støtter FAU og skolen der rammene ikke strekker til.

Vi ønsker derfor å dele denne lille guiden med dere, for å synliggjøre muligheter og inspirere til smått og stort som foresatte kan bidra med.

Det handler om å engasjere seg og bygge fellesskapet sammen, sørge for inkludering og være med på å skape et godt og trygt skolemiljø for alle.

God lesning!

INNHOLD

Kommunikasjon & treffpunkt
Digital veileder
Vennegrupper
Halloweenfeiring
Avslutninger
Bursdagsfeiring
Matservering og allergier
Venneforeningen
Leirskole
Karneval, skoledisco og avslutningsball
17. mai
Biblioteket
Trafikk
Vinderen skoles musikkorps
Vinderenkoret
Foresattemedvirkning
Trivsel
Verv og ressurser
Oppsummering

KOMMUNIKASJON & TREFFPUNKT

→ **Etabler en felleskanal for kommunikasjon** hvor alle foresatte er med. WhatsApp er hyppig brukt på Vinderen skole. Klassekontakt oppretter.

→ **Still opp på foreldremøtene og bruk de!** Det er en nyttig fellesarena for samtaler og diskusjoner foresatte imellom, i tillegg til et viktig møtepunkt med skolen. Hjelp hverandre med barnepass og lignende om det er vanskelig for noen å stille. Meld inn saker og innspill til klassekontakt og/eller kontaktlærer i forkant.

→ **Arranger sosiale treff for de voksne:)** Både trivelig og nyttig å bli bedre kjent. Foresatte som kjenner hverandre er mye bedre rustet til å samarbeide godt, også om utfordringer skulle oppstå, og ikke minst er det fint å dele alt det positive som skjer med barna.







DIGITAL VEILEDER

Digital teknologi er en naturlig del av barnas hverdag, med både muligheter og utfordringer. Valgene vi foreldre tar – om mobilbruk, sosiale medier, spill og skjermtid – påvirker ikke bare vårt eget barn, men også klassemiljøet og det som
skjer på skolen. Derfor er det viktig at vi snakker sammen og har en åpen dialog om skjermbruk i hverdagen.

For å bidra til et tryggere og mer inkluderende skolemiljø – der barna får mer tid til lek, læring og fellesskap uten press og distraksjoner fra mobilbruk – har vi i FAU laget en digital veileder med felles retningslinjer. Den gjør det enklere for oss foreldre å stå sammen om gode valg og en felles praksis.

Vi har utarbeidet en digital veileder som dere kan finne her:https://drive.google.com/file/d/1N4CmZbFGjm41GkZGTeF3f2mAOd5nFON9/view?usp=sharing

FAU anbefaler at vi foreldre:

- Begrenser barnas tilgang til smarttelefon og nettbrett i barneskolealderen, og venter med kjøp av smarttelefon til etter 7. trinn.
- Velger enkle alternativer, som klokketelefon eller tastetelefon, dersom barna trenger mulighet til å kontakte foresatte.
- Innfører skjermfrie soner, for eksempel på barnerommet, under måltider og i sosiale sammenhenger som bursdager og vennegrupper.
- Snakker med barna om nettbruk, inkludert nettvennskap, samtykke og deling av bilder, og hjelper dem å sette ord på og håndtere situasjoner som oppleves ubehagelige.
- Sørger for at spilling foregår i fellesrom, at aldersgrenser overholdes, og at kjøp i spill enten er deaktivert eller krever foresattes godkjenning.
- Bidrar til å lage felles regler i klassen og på trinnet, slik at barna møter like forventninger og unngår press og utenforskap.

VENNEGRUPPER

HVA: Grupper av elever som settes opp av kontaktlærer, som møtes på fritiden og hvor foresatte har ansvar for å invitere etter tur. Den første på lista får ansvaret for å opprette kontakt.

Det inviteres til treff med middag etter skolen og sosialt samvær, med en tidsramme på 2-3 timer. Barna hentes på skolen av den som har treffet (husk å melde henting til AKS). Foreldre inviteres til en kopp kaffe ved henting.

HVORFOR: Det er stas for ungene og det inkluderer alle. Foreldre får mulighet til å bli bedre kjent med både klassekamerater og andre foreldre. Det er bra for klassemiljøet!

TIPS: Hver vennegruppe kan ta ansvar for klassens fellestreff gjennom året (Halloween, jul, påske og sommeravslutning).

Hva kan vi finne på?

Det er ikke om å gjøre å ha det kuleste opplegget - hvis leken og det sosiale går av seg selv er ingenting bedre enn det. Her er likevel noen forslag til aktiviteter:

- Lek i parken
- Fotball på skolen
- Brettspill, kortspill eller mimelek
- Tema-verksted (Halloween, jul, påske, etc)
- Rebusløp
- Lage middag eller bake sammen

Klasser som klarer å opprettholde vennegrupper gjennom hele barneskolen melder om positive utslag for klassemiljøet :)

HALLOWEEN

Knask-eller-knep!

Halloween har blitt en veldig viktig feiring for barna, og mange går i ukesvis og gleder seg. Det er også en tid det er ekstra viktig å tenke på **inkludering** - har alle barna noen å være sammen med? Stadig flere klasser velger å ha felles feiringer og sammenkomster - et supert og hyggelig tiltak som sikrer at alle er inkludert, og som er med på å bygge fellesskapet i klassen.

Tips til felles feiring:

- Møtes i en bakgård, rundt en bålpanne for eksempel
- Den ene vennegruppen som arrangør?
- Alle jentene/alle guttene møtes hjemme hos noen
- Forhåndsavtale at barna går sammen i vennegruppene kan være en god ide. Da unngår man "klikker" og alle er med på lik linje





Hvis man ikke har felles opplegg: ta en sjekk i klassen og se om det er noen som vil ha noen å gå sammen med :)

AVSLUTNINGER

Før jule-, påske-, og sommerferie arrangeres det som oftest forestilling på trinnet og klassevise frokoster. Klassekontakt avklarer ønsket opplegg tidlig med kontaktlærer.

Følgende er et gjengs eksempel til inspirasjon:

- Forestilling laget av trinnet for foreldre i samlingssalen kl 8.30
- Samling i klasserommet med foreldre (fra ca 8.45-9.15 + opprydding)
- Utdeling av gave til lærer og assistent (til jul og sommer)
- Besøk av julenissen/påskeharen

Oppgaver for arrangementskomité:

- Handle inn servise, servietter/duk
- Lån pynt fra foreldregruppen
- Alt 1: Jule-/påskekos (bake boller/fylte horn/pizzasnurrer/pepperkaker/mandariner/etc)
- Alt 2: Frokost (hver elev tar med pålegg eller brød basert på oppsatt liste som sendes ut i forkant eller komitéen handler inn alt på klassekassen). Restene kan gis til lærerværelset.
- Nisse/påskehare og nisseposer/påskeegg
- Gave til lærerne og assistent (ved jul og sommer)
- Bakgrunnsmusikk skaper god stemning
- Opprydning etterpå
- Husk å sjekke matallergier/-preferanser

BURSDAGSFEIRING

Skolen og FAU oppfordrer til inkluderende bursdagsfeiringer – inviter hele klassen, alle jentene eller alle guttene :)

Snakk om bursdag på foreldremøtene og bli enige om gaveregler i klassen. Invitasjon som ranselpost er fint! Bruk gjerne klassens etablerte digitale kanaler i tillegg. Kanskje kan man gå sammen flere og feire? Både hyggelig å planlegge sammen og enklere å gjennomføre.

Tips til varianter av "gaveregler"

Sett fokus på det sosiale! Gavepress skal ikke være til hinder for å kunne komme i bursdag :)

- Gavefrie bursdager - barna lager kort
- Foreldrene til bursdagsbarnet kjøper fellesgave fra klassen - sett maksbeløp
- Dersom man har det slik at alle tar med gaver, er det fint om disse åpnes etter bursdagen, for å ta hensyn til de som evt ikke har med gave







Ikke alle kan huse en full klasse: Skolens lokaler kan bookes gratis til bursdager og klassetilstelninger dersom det er kapasitet.
Bookes på https://booking.oslo.kommune.no

SOSIALE AKTIVITETER

Felles opplevelser bidrar til å styrke samhold, inkludering og vennskap i klassen. Aktivitetene trenger ikke være store eller kostbare – ofte er det de enkle opplevelsene sammen som skaper de beste minnene og som bidrar til å styrke klassemiljøet.

Eksempler på hyggelige aktiviteter kan være:

- Felles turdager med natursti eller rebusløp
- Samling rundt en bålpanne med pølser og kakao
- Klasseturer og overnattinger på DNT-hytter
- Overnattingstur til Styrbord på Gressholmen
- Skitur til Kobberhaughytta med varm kakao og overnatting
- Dagstur til Oscarsborg med historisk omvisning og felles aktiviteter
- Ballspill, lek og grilling ved Holmendammen eller i Frognerparken
- Tur til Ekebergparken for å oppleve skulpturparken, kombinert med piknik og uteaktiviteter
- Tur til museene på Bygdøy
- Overnatting på skolen med felles kveldsmat og aktiviteter
- Aking, skøyter eller andre sesongaktiviteter



MATSERVERING OG ALLERGIER

- Ved all matservering i klassen bør det tas hensyn til kjente allergier og andre matbehov.
- Ved alvorlige allergier oppfordres foresatte til å informere vertskapet/arrangøren(e) om hva som utløser/trigger barnets allergiske reaksjon og hvor barnet oppbevarer evt. medisiner.
- I klasser med mange ulike allergier eller kosthensyn utover gluten, laktose og nøtter kan det være hensiktsmessig at barn med særskilte behov tar med egen mat, for eksempel ved halal, vegansk/vegetarisk kost, allergi, intoleranser, religiøse hensyn eller andre kostbehov.



VENNEFORENINGEN

- Vinderen Skoles Venner ble stiftet 24. april 1947. Foreningen arbeider for å gjennomføre og støtte tiltak som øker trivselen ved Vinderen skole for både elever og ansatte.
- Hver klasse er representert med én klasserepresentant i Venneforeningen. Representantene velger et styre på tre personer, som har ansvar for den daglige driften og prioriterer tiltak og donasjoner ut fra budsjett og innspill fra skolen, AKS og elevrådet. Ved arrangementer delegerer styret oppgaver til klasserepresentantene.
- Inntektene kommer fra frivillige, anonyme bidrag fra foreldre og overskudd fra 17. mai-arrangementet. Midlene brukes til utstyr og aktiviteter som skolen ellers ikke har budsjett til. Tiltak og donasjoner bygger i hovedsak på ønsker og behov meldt inn fra skolen eller AKS. Foreningen vurderer innspillene opp mot tilgjengelige midler og initierer normalt ikke tiltak på eget initiativ.
- Tidligere bidrag har blant annet gått til oppgradering av skolegården, nytt skolekjøkken, lydanlegg til samlingssalen og oppussing av biblioteket, ofte i samarbeid med andre bidragsytere som Sparebankstiftelsen DNB.
- Foreningen arrangerer også sosiale aktiviteter for elevene. 17. mai-arrangementet er det største og arrangeres av 4. klasse, og i tillegg arrangeres karneval for 1.–4. trinn, disco for 5.–6. trinn og avslutningsball for 7. trinn.
- I tillegg står foreningen for innkjøp og pynting av juletre i skolegården, bidrar til lærernes julebord og dekker årlig transport til leirskolen, slik at elevene kan få en ekstra overnatting på Langedrag Naturpark.



LEIRSKOLE

- Vinderen skole har gjort en avtale med Langedrag for leirskole i 2026 for elevene på 6. trinn.
- Leirskolen er vanligvis den første uken i juni, fra mandag til fredag.
- Skolen bestiller buss til og fra leirskolen.
- Informasjon om leirskolen tas opp på høstens foreldremøte for 6. trinn hvert år.
- Langedrag har en fyldig nettside som gir informasjon om alt fra pakkeliste til pedagogisk opplegg for leirskoleuken.
- Foreldrene oppfordres til at egne barn øver på å sove borte før leirskole!

[Kom på Leirskole – Langedrag]







KARNEVAL

- Det arrangeres karneval for 1.-2. og 3.-4. klasse i februar/mars hvert år
- Venneforeningen og foreldregruppene står for arrangementene og bidrar med mat, kaker, vakter, sosiale innslag og bingo.
- Det oppfordres til at barna kler seg ut og det pleier å være noe underholdning (tryllekunster eller lignende) som passer til aldersgruppen.
- Det er en morsom kveld på tvers av klasser og årstrinn!

SKOLEDISCO

- Skoledisco er organisert av foreldre i 5. og 6. klasse
- Foreldre fra alle klasser bidrar med mat, kaker, vakter og sosiale innslag.
- Det er en morsom samling på tvers av klassen med mat, dans og bingo.

AVSLUTNINGSBALL

- Avslutningsball for 7. klasse er blitt en tradisjon i juni før man starter på ungdomsskolen
- Det er en mer formell kveld, med pyntede barn og lokaler, samt servering av foreldre.
- Det læres danser i gymtimen i forkant som polonese og vals, og er en minnesrik kveld for barna før barneskolen er ferdig









17. MAI

Vinderen skole skal være en sosial samlingsplass for elever, familier og nærmiljø på nasjonaldagen.

Dagen starter med flaggheising i skolegården i regi av skolen og Vinderen Skolekorps.

Deretter deltar skolen i barnetoget i Oslo sentrum, ledet av klassekontakter og iblant kontaktlærere.

Etter barnetoget samles alle på Vinderen skole til leker og aktiviteter i skolegården. Lykkehjul, kakelotteri og hovedlotteri er populære innslag, sammen med flere leker og konkurranser med premier. 17. mai-feiringen arrangeres av Venneforeningen sammen med foreldre på 4. trinn, som bemanner dagen etter oppsatt vaktliste. Det selges også kaker, is, brus, popcorn, sukkerspinn og andre fristelser, avhengig av hva årets komité organiserer.



BIBLIOTEKET

Skolen fikk i 2026 et nyoppusset bibliotek med et flott utvalg av god og populær litteratur. Hver klasse har ukentlig tid på biblioteket.
Dersom noen har bøker de kan avse som står på skolens ønskeliste setter skolen stor pris på et slikt bidrag.



Leseglede-tips til foresatte

- Les for og sammen med barna, skap koselige lesestunder :)
- Bli med på Sommerles - bibliotekenes sommerkampanje
- Forskning viser at det å se de voksne lese hjemme stimulerer barnas leselyst → legg vekk mobilen og finn frem boka. Les for og sammen med barnet ditt

Tips til foresatte:

- https://www.uis.no/nb/nasjonalt-lesesenter/forskning/vare-10-beste-leserad-til-foreldre
- https://www.uis.no/nb/nasjonalt-lesesenter/forskning/filmer-med-tips-til-foresatte



TRAFIKK

- Trafikkgruppen er en viktig undergruppe i FAU og trafikksituasjonen i Vinderenkrysset er et av trafikkgruppens hovedfokus. Gruppen samarbeider tett med skolens ledelse, lokale aktører, bymiljøetaten, sporveien, politikere og media.
- Trafikkgruppen kartlegger trafikale forhold rundt skolen og bidrar til holdningsskapende arbeid blant foreldre og elever.
- Gruppen sørger for kontinuitet og opplæring av trafikkvakter. Det er foreldre på 1.-4. trinn som hver morgen står trafikkvakter i henholdsvis Vinderenkrysset og Jerniakrysset.

FAU anbefaler at:

- Det etableres følgegrupper i forbindelse med foreldremøtet i september i 1. klasse. Det anbefales at følgegruppene opprettholdes fra 1.–3. klasse. Deretter kan barna gå sammen i gå-grupper uten voksne. Det er likevel viktig at barna fortsetter å ta følge med hverandre også når de blir eldre og kan gå alene (uten en voksen) til skolen.
- Barna sykler alene til skolen fra våren i 5. klasse etter at elevene har gjennomført kurset «sykkeldyktig» i gymtimene.
- El-sparkesykler ikke benyttes til og fra Vinderen skole. Anbefalingen begrunnes med hensyn til sikkerhet, samt risiko for tyveri og brann.





FAU anbefaler at det ikke kjøres til skolen om det er mulig å unngå.

TRAFIKKVETT

- FAU ønsker å sette tydelig fokus på trafikkvett. Det er behov for å arbeide med holdninger og atferd i trafikken, og for å styrke forståelsen og bevisstheten hos både foresatte og barn.
- Opplæring i trafikkvett bidrar til bedre forståelse, tryggere oppførsel og økt trafikksikkerhet på skoleveien.
- Husk at det er de voksne som setter eksemplene i trafikken – vær gode forbilder for barna.
- En årlig påminnelse til foreldre om trafikkvett er et fast tiltak. I tillegg arrangeres kampanjer og aksjoner gjennom året som bidrar til å holde oppmerksomheten oppe og gjøre skoleveien tryggere for alle.

HJERTESONE

- Hjertesone er et samarbeid mellom hver enkelt skole og Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU), Oslo kommune og Trygg Trafikk. En hjertesone er en geografisk avgrenset sone i nærområdet rundt en skole, hvor man har ekstra fokus på trafikksikkerhet. Det er skolen og FAU som utformer hjertesonen ut fra skolens beliggenhet og utfordringer.
- Vinderen skole er nå blitt en Hjertesoneskole. Det er forventet ferdigstilling av tiltakene i sommer.
- Les mer på kommunens hjemmesider: Hjertesone – tryggere skolevei - Fag- og utviklingsprosjekter - Oslo kommune



VINDEREN SKOLES MUSIKKORPS

- Vinderen skoles har sitt eget musikkorps som består av et aspirantkorps, et juniorkorps og et hovedkorps. Korpset ønsker å gi barn en unik sjanse til å utvikle seg musikalsk, samtidig som de finner fellesskap og tilhørighet gjennom musikk.
- Korpset arrangerer også loppemarked to ganger i året, om våren og høsten. Dette loppemarkedet er ikke bare en populær aktivitet i nærmiljøet, men også en viktig inntektskilde for korpset. Arrangementet bidrar også til å skape samhold og et godt miljø blant de foresatte og musikantene i korpset.
- Mer info om korpset finner man på deres hjemmesider: www.vsmk.no



VINDERENKORET

- Vinderen Barnekor ble etablert som et skolekor ved Vinderen skole i 1977 av Else-Marit og Joar Rørmark. De ledet koret frem til slutten av 1990-tallet. I 2008 ble koret relansert med ny profil og fikk navnet Vinderenkoret.
- Koret har øvelser onsdager i AKS-tiden. Det er ikke et gratis sangtilbud fra AKS, men det er et godt og tett samarbeid mellom skolen og koret.
- Korets nåværende dirigent og musikalske leder, Inga Sandve, er utdannet klassisk pianist ved Norges Musikkhøyskole. De siste 10 årene har hun jobbet hovedsakelig med barnekor i Oslo, blant andre Vinderenkoret.
- Vinderenkoret har som formål å dyrke barnas sangglede, utvikle deres stemme og musikalitet, og ønsker å skape gode sosiale rammer.
- Meld deg inn i Vinderenkoret ved å melde deg inn via lenken til Spond: https://group.spond.com/QDHXP eller besøk deres hjemmeside på www.vinderenkoret.no



FORESATTEMEDVIRKNING

Felleskap er vel og bra, og her var det mange fine tips til hvordan vi kan dyrke det sammen,

men hva gjør vi om noe går skeis…

Etter all sannsynlighet vil barna på et eller annet tidspunkt oppleve noe de strever med, stort eller smått, både ifht læring og ifht det sosiale samspillet. Snakk med barna, snakk med andre foresatte, snakk med lærerne.

Både store og små ting løses bedre gjennom konstruktiv dialog. Skole-hjem-samarbeidet er utrolig viktig, både for å få en best mulig forståelse av eventuelle situasjoner og for å finne frem til gode løsninger.

Oppstår det krenkelser, utestenging, ugrei atferd eller kanskje til og med mobbing, må det adresseres. Og også her spiller fellesskapet en rolle. Slike ting oppstår ikke i et vakuum, og det angår oss alle. *It takes a village…*

- Ta kontakt med hverandre når noe er vanskelig
- Snakk med hverandre! Vær åpne, lytt og finn løsninger sammen
- Ha lav terskel for å ta kontakt med skolen. Tidlig innsats er bra!
- Vær på tilbudssiden om skolen eller andre foresatte tar kontakt, hjelp hverandre å finne ut av det sammen - fokus på barnas beste
- Møt elever som faller utenfor, eller har det vanskelig, med inkludering, omsorg og empati

Husk at barna er i stadig utvikling, det går i rykk og napp og det er aldri for seint å snu en negativ trend - tenk at det er læring i alt.

TRIVSEL

Alle elever skal ha det bra på skolen

- Alle elever skal oppleve å høre til og være en del av fellesskapet på skolen og på AKS.
- Alle voksne på skolen har plikt til å passe på at barna har det bra.
- Hvis barnet ditt ikke har det bra på skolen (eks. gruer seg, føler på noe vanskelig etc.) gi beskjed til skolen så tidlig som mulig.
- Det er alltid ønskelig å løse det på laveste nivå – på skolen/AKS og/eller i samarbeid med hjemmet/hjemmene.
- Ta kontakt når det er behov – ikke vent.
- Kontakt kontaktlærer, baseledere på AKS eller eventuelt annen voksen som jobber tett på barnet ditt.
- Kontakt sosiallærer, helsesykepleiere eller trinnansvarlige/ledelsen ved behov, samt når det vurderes nødvendig for en best mulig prosess.



VERV OG RESSURSER

- **Klassekontakten** er bindeleddet mellom foreldregruppa og kontaktlærerne. De bidrar til meningsfylte foreldremøter i samarbeid med lærerne, tar litt ekstra ansvar i forhold til det sosiale fellesskapet i klassen og sørger for at nye foreldre blir tatt godt imot. Klassekontakten har også litt ekstra ansvar for felleskommunikasjon foresatte imellom, og organiserer ofte gaver til lærerne, gjerne sammen med de(n) andre klassekontakten(e) på trinnet. Klassekontakten velges på foreldremøtet på høsten og velges for ett år av gangen.
- Som **FAU-representant** får du mulighet til å få god innsikt i skolen som virksomhet, bli kjent med skolens ledelse og andre foresatte. Du får være med å påvirke og bidra i arbeidet for en bedre skolehverdag for elevene. Representant velges normalt på foreldremøtet om våren.

- **Venneforeningen** skal gjennomføre og støtte tiltak og aktiviteter som øker trivselen på Vinderen skole for elever og ansatte. Hver klasse stiller med en representant.
- **Driftstyret** er et besluttende organ, og kan sammenlignes med et styre for en bedrift.
- **Skolemiljøutvalget (SMU)** er et utvalg bestående av elever, foresatte, skolens ledelse og ansatte, i tillegg til kommunen.

Engasjer deg og ta ulike verv gjennom tiden på barneskolen - det er en god mulighet til å bidra og bli kjent med både skolen og foreldre på tvers av klassetrinn.

Takk for at du tok deg tid til å lese!

Vi håper denne lille guiden kan være nyttig og inspirere alle til å være med å ta vare på flokken :)

Engasjer deg som forelder og ta initiativ når du kan, og husk at av og til kan det være nok å bare møte opp.

Vær rause med hverandre og finn gode løsninger sammen. En ting er det lett å være enige om, og det er at vi alle ønsker at barna skal ha det bra - et supert utgangspunkt for å samarbeide om å bygge et trygt og godt sosialt fellesskap.

Lykke til og heia oss!



Noen hovedpunkter:

- Strekk dere litt ekstra for å **opprettholde vennegrupper**
- Skap **inkluderende feiringer,** både bursdager, Halloween og annet
- Tenk litt på hva vi voksne kan gjøre for å **unngå "klikker" og ekskludering**. Et trygt og bredt sosialt nettverk er bra for alle, supert å ta med seg inn i ungdomsskolen
- Vær en god rollemodell. Fremsnakk medelever og skolen
- **Lavterskel inkluderende impulstreff** er topp - etabler felleskanaler for kommunikasjon i klassen og bruk disse

Ta gjerne kontakt om dere har noen tips eller innspill!