



Oslo

Engebråten skole

Osloskolen

Foreldremøte 9. trinn

3. september 2025



Agenda

► Skoleåret 2025/26

Timeplan og fordypningsdager

Hva skjer dette skoleåret?

Mat og helse

► Elevsamarbeid

Informasjon/kommunikasjon - Vigilo

Internsamarbeid

Fraværsoppfølging

Tillit og dialog og årstidgrupper



Nytt i år

- ▶ Timeplanstruktur og fordypningsdager
 - Vær obs på fravær i fag med én undervisningsøkt i uka og fordypningsdager (fredager)
- ▶ Vigilo (og mye annen IT-struktur)
 - Foreldreveiledninger i Vigilo: [Foreldreportalen – Hjelpesenter](#)
 - Vi bruker ikke appen i Osloskolen. Innlogging via vigilo.no eller engebraten.osloskolen.no
- ▶ Ordensreglement – sparkesykkel og energidrikke
- ▶ Andre ting som skjer i år:
 - Seksualundervisning
 - I naturfag og samfunnsfag
 - Sex og samfunn besøk i hver klasse uke 42
 - «Spør først» med helsesykepleier
 - Sex og samfunn foreldremøte
 - Sjøskolen – livredning i vann – uke 2-3(!)
 - Svømmeundervisning – 3 økter i Sogn bad uke 7 – 20
 - Arbeidsutplassering uke 24

Mat og helse

Sandra A +B+D

Elisabeth C+D

Ingvil A+B+C

*Vi gleder oss til å bli kjent
med ungdommene deres!*



Oslo



Inndeling av faget

PRAKTISK

- ▶ På 2 kjøkken
- ▶ Forkle, innesko, kokkehatt
- ▶ Hygiene/matsikkerhet
- ▶ Matlaging og matglede!

TEORI

- ▶ I klasserom
- ▶ Muntlig og skriftlig
- ▶ Presentasjoner, oppgaver
- ▶ **Høst:** Kostråd og næringsstoffer
- ▶ **Vår:** Bærekraftig matforbruk



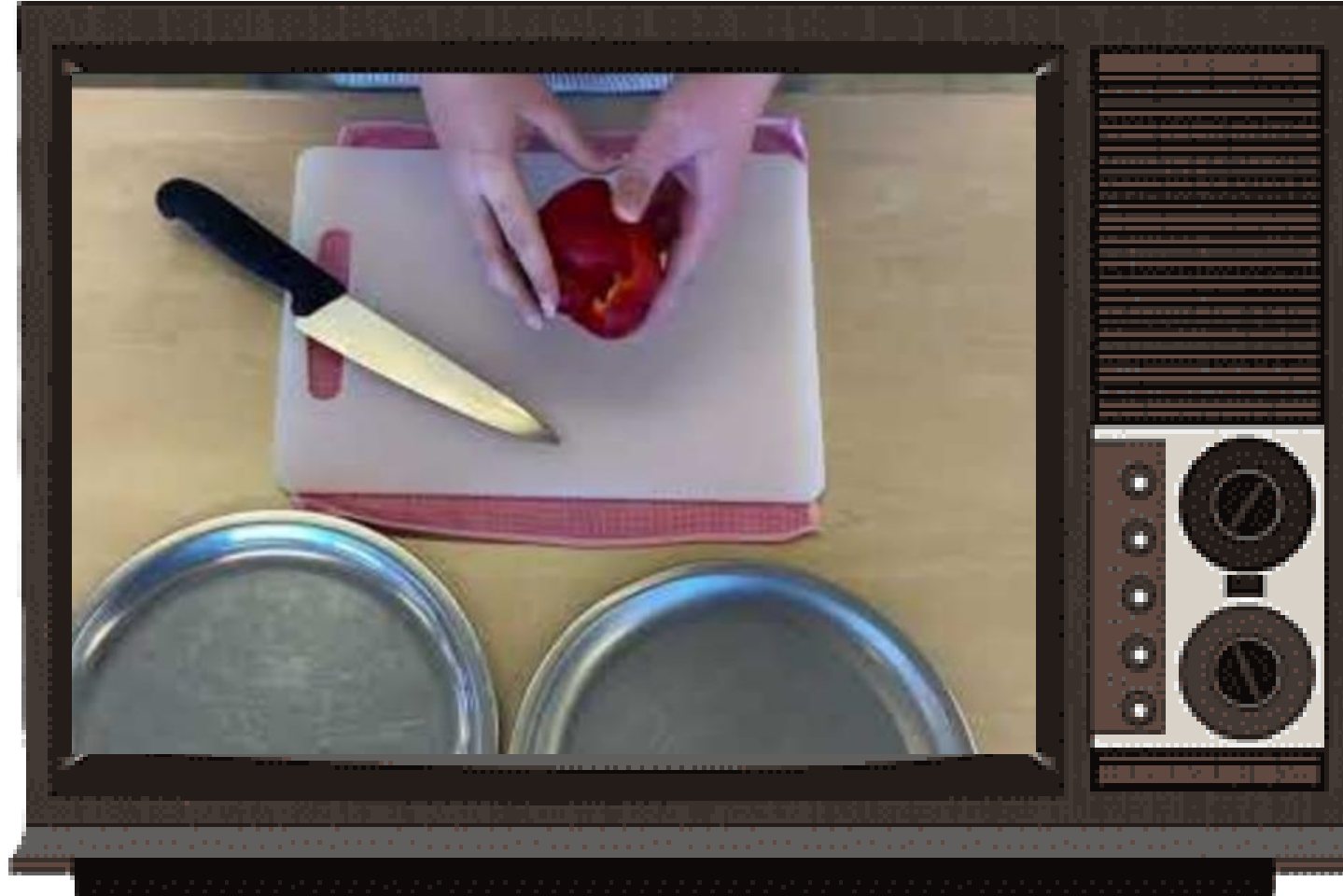
Hjemmearbeid

Praktisk

- ▶ Øve på matlaging
- ▶ Se video før time
- ▶ Oppskrifter i its

Teori

- ▶ Følg med i its
- ▶ Noe før teoritimen og noe etter



Vurdering

TEORI

- Kompetanse vist i timene skriftlig + muntlig
- oppgaver som leveres i its
- Teoriprøve (vår)

PRAKTISK

Høst

- Praktisk arbeid i timene
 - Hygiene
 - Metoder og teknikker
 - Bruk av utstyr
- Praktisk prøve (oppskrift)
 - Eller video hjemme

Vår

- Praktisk arbeid i timene
- Prosjekt: Kultur og måltid
- Praktisk prøve

Praktisk arbeid – mat og helse		
	Grønn	Gul
Planlegge matlaging og tilberede matretter.	Du trenger lite veiledning, og bruker informasjon fra oppskrift/instruks til å jobbe selvstendig når du lager mat. Du finner fram det du trenger av utstyr og ingredienser før du begynner å jobbe. Du jobber effektivt og disponerer tiden til de ulike oppgavene godt.	Du bruker informasjon fra oppskrift/instruks til å lage mat, men trenger noe veiledning. Du går en del fram og tilbake for å hente utstyr og ingredienser underveis. Du har et greit tempo når du gjør oppgavene dine, men bruker en del tid på andre ting. Du vasker hendene før du lager mat, og noen ganger underveis.
Være kjent med regler for hygiene og bruke disse i arbeidet.	Du legger ikke matvarer og utstyr rett på benken, men bruker arbeidstallerken (eller lignende) på en god måte. Du har det alltid ryddig og rent på arbeidsplassen. Du holder rent og urent utstyr fra hverandre, og bruker reglene for krysskontaminering. Du forvasker oppvasken slik at du fjerner alle matrester. Du setter oppvasken inn i maskinen på riktig måte.	Du bruker som regel arbeidstallerken (eller lignende), men det hender du legger matvarer eller utstyr rett på benken. Du har det stort sett ryddig og rent på arbeidsplassen. Du kjenner til reglene for krysskontaminering og bruker dem i varierende grad til å holde rent og urent utstyr fra hverandre. Du forvasker oppvasken slik at du fjerner en del matrester. Du stabler som regel ting i kurven til oppvaskmaskinen slik at det blir rent.
Bruke arbeidsredskaper, utstyr og tekniske hjelpemidler hensiktsmessig.	Du gjør gode valg av arbeidsredskaper, utstyr og tekniske hjelpemidler og bruker dem på en god måte.	Du velger ofte riktig arbeidsredskaper, utstyr og tekniske hjelpemidler, og bruker dem stort sett på riktig måte.
Bruke hensiktsmessige teknikker og metoder og fremgangsmåter i arbeidet.	Du gjør gode valg av teknikker og metoder og fremgangsmåter, og bruker dem på en god måte når du lager mat.	Du kjenner til teknikker, metoder og fremgangsmåter du kan bruke når du lager mat, og mestrer dem delvis.
		Rød
		Du trenger aktiv veiledning fra lærer eller medelever når du lager mat. Etter at du har begynt å jobbe, går du mye fram og tilbake for å hente mer utstyr og ingredienser. Du jobber lite effektivt, og bruker mye tid på andre ting enn oppgavene dine. Du vasker hendene før du lager mat. Du bruker av og til arbeidstallerken, men legger ofte matvarer og utstyr rett på benken. Det er rotete og/eller skittent på arbeidsplassen din. Du blander det som er rent og urent av matvarer og utstyr. Du forvasker lite slik at det er mye matrester igjen på oppvasken. Du stabler ting i kurven til oppvaskmaskinen slik at det ikke blir rent. Du er usikker på hva du skal velge av arbeidsredskaper, utstyr og tekniske hjelpemidler, og hvordan du skal bruke det. Du synes det er vanskelig å bruke riktige teknikker, metoder og fremgangsmåter når du lager mat.



Samarbeid med dere!

- ♦ Kommunikasjon: Skolemelding, mail
 - Ta kontakt direkte med oss!
 - (fraværsmelding besvares ikke med mindre det er oppfølgingsspørsmål eller behov for å følge opp noe hjemme)
- ♦ Allergier/mathensyn
- ♦ Hageepler til «Eple og potet»
- ♦ Øve på matlaging hjemme?
Øvelse gjør mester 😊



Samarbeid

- ▶ Kontaktlærere i samarbeidsklasser (f.eks A1 og A2) sitter i kontorfelleskap og har samarbeidsmøter to ganger pr uke, en gang med avdelingsleder og sos. ped. rådgiver tilstede.
- ▶ Ved behov kobles andre på.
- ▶ Sos. ped. rådgiver og avdelingsleder på trinnet har ukentlige elevoppfølgingsmøter med samarbeidspartnere (miljøterapeuter og helse) og rektor.

Fravær

- » «Fravær fra undervisningen og det sosiale fellesskapet i skolen, gyldig eller ugyldig, av et omfang/ en hyppighet som medfører bekymring knyttet til elevens faglige utvikling, samt elevens sosiale tilhørighet og utvikling.»
- » Et av flere mål for nærværarbeid er å ruste elevene best mulig til å fullføre og bestå videregående opplæring. I videregående opplæring følges en fraværsgrense på 10 %.
- » Fravær som anses som bekymringsfullt, og bør utløse handling:
 - 10 % fravær (dokumentert og udokumentert, måles fortløpende)
 - høyt timefravær (legg merke til eventuelle mønster når det gjelder fag, timer eller lærere)
 - til stede på skolen, men ikke i undervisning
 - gjentakende forsentkomming

- » *Osloskolens definisjon av bekymringsfullt fravær:*

Dagsfravær:

- mer enn tre dager fravær i løpet av to uker
- har 10% fravær eller mer i løpet av 15 uker
- har opplevd alvorlige enkeltepisoder (for eksempel vold, trusler, mobbing eller krenking) som kobles til påfølgende fravær

Timesfravær:

- fraværende to ganger i samme fag i løpet av to uker
- Fem enkelttimer fravær i løpet av to uker
- ti eller flere timer fravær i løpet av femten uker

Hva trenger vi hjelp til?

- ▶ Meld fravær. Ved flere dagers fravær, meld fravær hver dag
- ▶ Meld fravær til fraværsgruppe i Skolemelding
 - På den måten fanges det opp selv om kontaktlærer enda ikke har kommet på jobb
- ▶ Oppfordre til å gå på skolen. Nærvær er viktig, og settes pris på.
- ▶ Litt rydding i begrep:
 - Legitimert/ulegitimert/udokumentert fravær er kun kategorier skolens system bruker. For fravær på ungdomsskolen føres alt fravær på vitnemålet kun som «Fravær»
 - Skolen bruker de forskjellige kategoriene for å følge opp særlig bekymringsfullt fravær
 - Det finnes ingen fraværsgrense for ungdomsskolen. Alle elever «består» og får vitnemål.
 - Inntil 10 dager fravær pr skoleår kan strykes hvis eleven eller foresatte krever det hvis:
 - det er dokumentert med legeattest at årsaken til fraværet er sykdom eller andre helseforhold (etter dag 3)
 - eleven har fått innvilget permisjon fra opplæringen



Permisjon

- ▶ Man kan søke permisjon fra opplæringen

<https://www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/ferie-og-fridager-i-skolen/permisjon-fra-skolen/#gref>

- ▶ Permisjoner eleven har krav på:

- Medlemmer av trossamfunn utenfor Den norske kirke har rett til permisjon på sitt trossamfunns helligdager (for eksempel eid) dersom de søker om permisjon.

- ▶ Permisjoner eleven *kan* få:

- Spesielle arrangementer og markeringer (politisk arbeid, organisasjonsarbeid, familiebegivenheter)
- Idrett og kulturell konkurranse/stevne på høyt nivå

- ▶ Ting det vanligvis *ikke* gis permisjon til:

- Ferieturer (uansett hvor interessant reisemålet er)
- Treningssamlinger
- Hvis eleven har udokumentert fravær

▶ MEN:

Livet skjer, og ikke alle planer passer 100% til skoleruta. Dermed skjer det fra tid til annen at elever er borte fra skolen. For vår del, for elever uten problematisk fravær fra før, utgjør det svært liten forskjell om det er innvilget permisjon eller ikke. Samarbeidet mellom lærere, foresatte og elev er det viktigste når man har planlagt fravær fra skolen.

Derfor trengs det ikke søkes om permisjon for årsaker man vet det ikke innvilges for. Det viktigste er at kontaktlærerne får beskjed, og at skolearbeid følges opp.



Kommunikasjon skole-hjem

- **Skolemelding**

- Felles info fra skolen
- Melde fravær
- Kommunikasjon med lærere
 - Send til faglærer + kontaktlærer i kopi



- **Its-learning** – Timeplan (pedagogisk)



- **Vigilo**

- Karakterer, fraværsoversikt, anmerkninger, timeplan (teknisk)

- **E-post**

- Kommunikasjon med administrasjonen og innkalling til møter

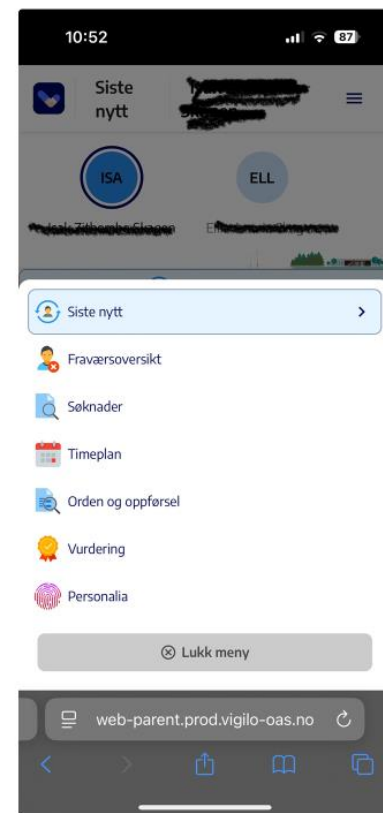
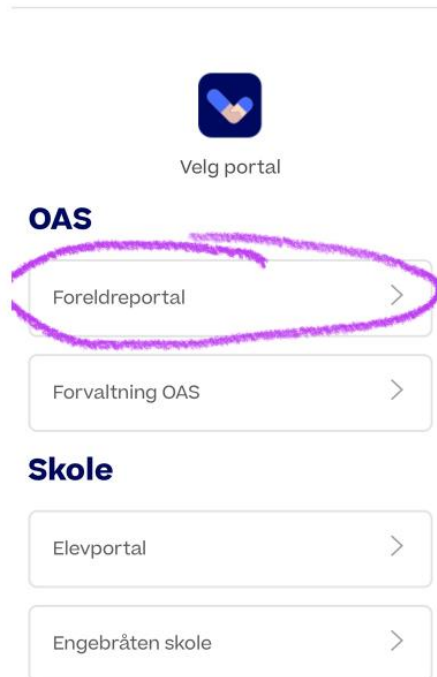
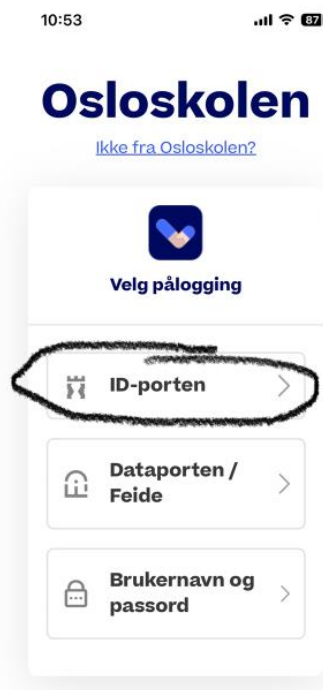


- **Hjemmeside**

- Innlogging til Portalen, hvor alle verktøyene ligger



Vigilo



8

Tillit og dialog høsten 2025

Hjemmekveld 24. september 2025

(evt bli enig om annen dato uke 39)

"Arbeidet med holdninger til rusmidler og relaterte problemer er viktig for ungdommen, skolen og de foresatte. Engebråten har gjennom flere år god erfaring med å arrangere hjemmekveld. Det er et viktig og nyttig arrangement for alle foresatte og en mulighet vi har til å forberede oss på ting som kommer i ungdomstiden.

For at det skal ha tilsiktet effekt må alle foresatte delta og **spesielt foresatte med eldre ungdom som har vært med på dette før**. De kan dele erfaringer som nye foresatte trenger å ta del i." FAU – høst 2016.

Målet er å bygge relasjoner, bli kjent, dele erfaringer, få viktige tema på bordet og ikke minst øve på å snakke sammen om dette.



ÅRSTIDSGRUPPER



Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten er et gratis helsetilbud for barn og ungdom. Alle som jobber i skolehelsetjenesten har *taushetsplikt*.

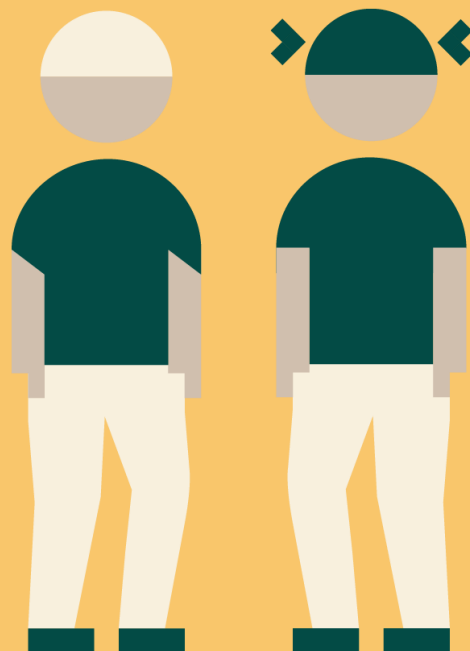
Vi holder til i A-bygget/ ved kroken, og er på skolen mandag, tirsdag, onsdag og fredag.

Foresatte bes ta kontakt via mail eller Helsenorge.

Elever kan komme på DROP-IN, eller ta kontakt via mail, sms eller teams.

Helsesykepleier Wenche Andresen
wenche.andresen@bna.oslo.kommune.no

Helsesykepleier Elisabeth Weie
elisabeth.weie@bna.oslo.kommune.no



Vanlige temaer skolehelsetjenesten jobber med:

Kropp og helse
(fysisk og psykisk)

Pubertet og
seksualitet

Rus

Kjønnsidentitet

Vennskap

Mobbing, gjelder
også på sosiale
medier

Relasjoner og
utfordringer med
venner eller
familie

Bekymringer,
stress og andre
vanskelige tanker

Vold og overgrep,
gjelder også på
sosiale medier

Faste konsultasjoner på ungdomsskolen:



8. TRINN:

individuell helsesamtale
inkl. vekstmåling og
skolioseundersøkelse



9. TRINN:

seksualundervisningen
"Spør først"



10. TRINN:

vaksinering (DTP-IPV)

Nydalen helsestasjon for ungdom (HFU):

Tilbud til ungdom mellom
12-24 år i Nydalsveien 21
mandager og onsdager
klokken 15:30-18:30.
Scann for å lese mer:



Oslo

Valg av klassekontakt og FAU-representant

- ▶ Hver klasse skal velge en klassekontakt og en FAU-representant på dagens foreldremøte.
(Klassekontakten er vararepresentant til FAU)

FAU-representant

- Deltar på FAU-møter
- Blir kjent med skolen ledelse, elevrådet og andre engasjerte foreldre
- Bidra i arbeidet for å bedre skolehverdagen for elevene
- Bidra til å organisere ulike arrangementer
- Skape kontakt mellom skolen og lokalsamfunnet

Klassekontakten

- Ha god kontakt med foreldrene i klassen
- Formidle foreldrenes innspill og synspunkter til kontaktlærer, FAU eller rektor
- Ta initiativ til sosiale arrangementer for foreldre og elever i klassen
- Bidra til å finne hjem og ledere til Tillit og dialog