



BERGEN KOMMUNE



Haukeland skole

Skoleåret 2026 – 2027

Praktisk informasjon om skolehverdagen

Kontaktinformasjon

Telefon skole: 530 35 900
Telefon rektor: 530 35 901 / 986 39 916
Telefon SFO: 530 35 910 / 975 14 322
Telefon SFO-basene: 409 10 762 (1. trinn) – baseleder Vasilis
409 10 764 (2. trinn) – baseleder Vinusha
409 10 765 (3. trinn) – baseleder Karethe
409 10 755 (4. trinn) – baseleder Marit

Rektor:	Siv Nyegaard	siv.nyegaard@bergen.kommune.no
Avd. leder 1.- 4.trinn:	Tina Teigland	tina.teigland@bergen.kommune.no
Avd. leder 5.- 7.trinn:	Bård Nystad	bard.nystad@bergen.kommune.no
SFO-leder:	Karin Rosvold	karin.rosvold@bergen.kommune.no
Konsulent:	Renate Skarholm	renate.skarholm@bergen.kommune.no

Skolehelsetjenesten: 530 35 904
Helsesykepleier: Camilla Nordsti camilla.nordsti@bergen.kommune.no
Skolelege: Charlotte Namtvedt charlotte.namtvedt@bergen.kommune.no

Skolens nettside: <http://www.bergensskolen.no/haukeland>
E-post til skolen: haukeland.skole@bergen.kommune.no

Bård Nystad vil være konstituert rektor inntil Siv Nyegaard er tilbake.

Velkommen til et nytt skoleår ved Haukeland skole!



Vi er klare for et nytt skoleår ved Haukeland skole, med 358 elever og 50 ansatte - som hver dag ser frem til å møte våre elever og skape trygge og gode rammer for lek og læring i skolehverdagen.

Vår visjon – «En skole for læring, trygghet og trivsel» - gir retning for skolens arbeid og uttrykker vårt felles mål om et inkluderende og trygt skolemiljø.

Læring

Haukeland skole legger vekt på aktiv og lekpreget læring som skaper motivasjon og engasjement hos elevene. Engasjement og motivasjon er sentrale prinsipper i læreplanen og bidrar til økt læringsutbytte. Forskning viser at når elever er aktive deltakere i egen læring, forstår og husker de det som skal læres bedre. Samtidig opplever de økt selvtillit og mestringstro, noe som igjen styrker motivasjonen for videre læring av kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Trygghet

Skolen arbeider systematisk for å skape et trygt, inkluderende og læringsfremmende miljø for alle elever. Ordensreglene, med tilhørende konsekvenser, skal være godt kjent, slik at det er tydelig hvilke forventninger som gjelder. Sammen – elever, foreldre og ansatte – tar vi ansvar for god språkbruk, positiv atferd og nulltoleranse for mobbing, slik at skolen blir et sted preget av trygghet og fellesskap.

Trivsel

Vi ønsker at alle elever skal kjenne seg som en viktig del av fellesskapet. På Haukeland skole bygger vi en sterk VI-kultur gjennom fellesarrangementer, fellesskapende undervisning og daglig samhandling – både på trinn og på tvers av trinn. Når elevene blir sett, hørt og inkludert, skaper vi sammen en skole der alle trives.

Ved skolestart oppfordrer vi alle foreldre til å lese FAU sine planer for å styrke skolemiljøet: «Kjøreregler for foreldresamarbeid», «Barns digitale hverdag» og «Foreldre bidrar til vennskap». Dere finner dem på skolens nettside.

I dette heftet har vi samlet nyttig informasjon for skoleåret 2026-2027. I tillegg finner dere informasjon om bergensskolen på [Innbyggerhjelpen – Grunnskole](#).

Vi ser fram til et godt samarbeid med dere foreldre for å gi barna en skolehverdag der de kan lære, vokse og glede seg over å være en del av læringsfellesskapet på Haukeland skole.

Med vennlig hilsen Siv Nyegaard, rektor

Foreldremøter og andre samarbeidsmøter ved skolestart:

Tirsdag 18. august kl. 16.00 - 17.00 møtes klassekontakter og kontaktlærere for å utarbeide plan for trinnets skole/hjem-samarbeid, foreldremøter og sosiale aktiviteter for skoleåret 2026-2027. Sted: Senteret, inngang A.

Tirsdag 18. august kl. 19.00 - 21.00 er det FAU-møte. Sted: Personalrommet, inngang A.

Høstens foreldremøter:

- 24. august: 7. trinn kl. 17 i kantinen i Senteret, inngang A.
- 1. september: 5. trinn kl. 17 og 6. trinn kl. 19 i Senteret, inngang A.
- 2. september: 3. trinn kl. 17 og 4. trinn kl. 19 i Senteret, inngang A.
- 3. september: 1. trinn kl. 17 og 2. trinn kl. 19 i Senteret, inngang A.

Foreldremøtene er planlagt av trinnenenes klassekontakter og kontaktlærere, og vil gi rom for foreldredialog rundt aktuelle saker for trinnet. Skolens ledelse har en kort innledning, og SFO deltar på foreldremøtene for 1. – 4. trinn.

Informasjon ved skolestart

Skoledagens start:

- 1. - 4. trinn har SFO-tid i sine klasserom fra kl. 07.30. Elevene rydder og går ut fra kl. 08.00.
- 1. - 4. trinn er ute med tilsyn frem til kl. 08.30. Elever uten SFO-plass om morgenen og elever som kommer til skolen mellom kl. 08.20 - 08.30, er ute.
- Det er inspeksjon ved lærere på skolens uteområder fra kl. 08.20 til 08.30.
- Alle trinn har fast oppstillingsplass før skolestart om morgenen. Her kan også skolesekken settes før skolestart. Ingen skal inn i garderoben med sekken. Elevene går samlet inn sammen med sin lærer kl. 08.30.
- Foreldre kan gå inn i garderoben om morgenen med nødvendig utstyr, klær og sko.
- Lærerne leser meldinger i Vigilo fra foreldre/foresatte både før og etter skoletid.
Det er viktig at melding om fravær er mottatt før kl. 08.00.

Kommunikasjon mellom hjem og skole

Skolen bruker Vigilo som kommunikasjonsløsning mellom foreldre og skole. Du kan logge inn i Vigilo foreldreportal i nettleser på PC eller nettbrett, eller du kan laste ned Vigilo sin app på smarttelefon eller nettbrett.

Vi minner om at eventuell personsensitiv informasjon sendes til skolen via «Kontakt skjema» som dere finner på skolens nettside, under «[Kontakt](#)».

Sensitiv informasjon fra skolen sendes via Altinn/Digipost. Digital post sendes til e-postadressene som er registrert i det nasjonale kontakt- og reservasjonsregisteret. Dersom dere ønsker å kontrollere eller oppdatere opplysningene i kontaktregisteret, må det gjøres i [Kontakt- og reservasjonsregisteret](#).

Ansatte kan ikke benytte private telefoner til skriftlig kommunikasjon med hjemmet, da slik kommunikasjon kan innebære risiko for brudd på personvernreglene.

Fravær:

Dersom barnet er sykt eller av andre grunner ikke kan komme på skolen, sender dere fraværsmelding i Vigilo til alle lærerne på trinnet før kl. 08.00. Dersom skolen ikke har mottatt melding om fraværet og barnet ikke har kommet på skolen til skolestart, tar skolen kontakt med foreldrene.

Skolen er pålagt å følge opp elevenes fravær og eventuelt bekymringsfullt fravær - som er definert som 3 dager eller mer pr. måned, 10 dager pr. kvartal og/eller fravær med tydelig mønster. Skolen er videre pålagt å ha dialog med foreldre/foresatte ved bekymringsfullt fravær.

Vi ønsker å ha alle elever til stede på skolen – hver dag, men dersom det er behov for permisjon, finner dere informasjon på s. 30 i dette heftet og på [Bergen kommune - Permisjon fra skolen](#)

Samtykker

Skolen trenger samtykke fra foreldre i forbindelse med fotografering, film- og lydopptak og deling av foreldres kontaktinformasjon med skolefotograf som skal lage årets skolekatalog. På grunn av at bildene til skolekatalogen skal tas allerede i uke 36, trenger vi samtykkene **innen 20. august**. Du gir samtykke ved å signere digitalt i foreldreportalen Vigilo.no (nettsiden), og altså ikke via app'en. For å samtykke haker du av **Ja** og velger **Send**. Om du ikke sender inn Ja, betyr det Nei - altså at du ikke samtykker. Se ytterligere informasjon [om samtykker på Bergen kommunes nettside](#).

Jod

Alle kommunale skoler i Bergen kommune har lagret jodtabletter for utdeling til elever. Hvis det skjer en atomulykke kan det bli aktuelt å dele ut jodtabletter til elevene. Det vil være Kriseutvalget for atomberedskap som gir kommunen beskjed hvis tablettene skal deles ut. Foreldre vil bli varslet hvis eleven får utdelt jodtablett. Dere kan reservere dere mot at barnet får utdelt tablett, ved å sende en melding til rektor.

Skolevei

FAU og skolen oppfordrer hjemmene til å finne praktiske ordninger, slik at barna i størst mulig grad går eller sykler til skolen, enten sammen med hverandre eller sammen med en voksen. Skolen oppfordrer dere til å lage «Gå-til-skolen»-grupper.

Elevene kan også sykle eller bruke løperhjul til skolen. Husk hjelm! Samarbeidsutvalg anbefaler at man følger Trygg Trafikks hovedregel om at barn bør være 10 år før de sykler og bruker løperhjul alene i trafikken, samt ha tilstrekkelig modenhet og trafikkforståelse. Både sykler og løperhjul må plasseres og låses fast i skolens elevsykkelstativer.

Ved bruk av elsparkesykkel, ber vi foreldre om å følge opp aldersgrenser, trafikkregler og utstyr nøye. Det er også innført kjøreforbuds-sone for utleie-elsparkesykler på skolens uteområde.

FAU ber også foreldre om å unngå å kjøre barna til skolen. Det er blir lett uoversiktlig og trafikkfarlig når bilene kommer tett på elevene som kommer til skolen, spesielt når vi går inn i mørketiden. Se «Retningslinjer for trafiksikkerhet» på side 10-11.

Alle trinn gjennomfører trafikkopplæring ved skolestart.

Elevene på 4. trinn får sykkelopplæring av lærerne på trinnet og «Sykkelkids» den 28. august.

Skoleskyss grunnet særlig farlig skolevei

Foreldre/foresatte må søke individuelt om gratis skoleskyss for elever som har en særlig farlig eller vanskelig skolevei. Merk at dere må søke på nytt for hvert skoleår, dersom dere ikke har fått et vedtak som gjelder for flere år.

Dere finner informasjon om søknadsprosessen og skjema på [kommunens nettsider om skoleskyss](#).

Ferie og fridager for skoleåret 2026-2027

Se [oversikt over ferie og fridager for Haukeland skole skoleåret 2026-2027](#) på skolens nettside.

Pass på at du kommer inn på skoleruten for Haukeland skole, og **merk spesielt at både skole og SFO er stengt på planleggingsdagene 13. august, 7. september og 29. januar.**

Skolemelk

Skolemelk kan bestilles via Skolelyst.no (velg Haukeland skole). Elevene kan velge ett av følgende produkter: Lettmelk 0,5% fett, Lettmelk 1% fett, Helmelk 3,5% fett og Lettmelk Laktosefri, og vi ber om at elevene har den samme melketypen fra dag til dag.

Digitale verktøy i skolen

Elever på mellomtrinnet skal ha tilgang til en egen digitale enhet; chromebook. Elevene kan, når lærer bestemmer det, ta chromebooken med hjem når leksearbeidet og andre oppgaver krever det. Elevene tar chromebooken med på skolen igjen når arbeidet er ferdigstilt.

Skolen har egne chromebooker for elevene på 2. – 4. trinn. Disse brukes kun i undervisningen når det er hensiktsmessig. På 1. trinn prioriterer vi andre læremidler til elevene.

Elevene på 2. – 7. trinn gjennomgår regler for bruk av digitalt utstyr, programvare og internett på skolen - sammen med lærer. I år skal reglene ikke signeres av elever og foreldre, men foreldre finner reglene på skolens nettside, som vedlegg til [Forskrift om skoleregler og elevdemokrati](#).

Mobiltelefoner og smartklokker

På skolen har vi mobilforbud! Dette gjelder også for smartklokker.

På småtrinnet kan elevene ha mobiltelefon og smartklokke avslått i sekken gjennom skoledagen.

Elever på mellomtrinnet, som har mobiltelefon med på skolen, leverer telefon sin inn til trinnets «mobilhotell» før undervisningsstart. Elevene får igjen mobiltelefonen etter undervisningen.

Merk at mobiltelefon ikke kan brukes på skolens uteområder i skolens åpningstid kl. 07.30 – 16.30.

Skjerm

Alle klasserom har digitale skjermer som brukes aktivt i undervisningen, både av lærere og elever. I SFO-tiden brukes skjermen som planlagt støtte til enkelte aktiviteter, høytlesing med fremvisning av bilder, sang med musikk/tekst-støtte, dans med musikk/dansetrinn-støtte osv.

I forbindelse med skolemåltidet kl. 11.00 – 11.30 brukes skjermen kun pedagogisk - til emner som kan være samtalestarter før måltidet, til fremvisning av bilder fra høytlesningsbøker, lydbøker og tilsvarende. SFO-måltidet er helt skjermfritt, med unntak av fremvisning av bilder ved høytlesing.

Leksehjelp for 5. – 7. trinn

Elever på 5. – 7. trinn får tilbud om leksehjelp på skolen på mandager, umiddelbart etter at den ordinære undervisningen på trinnet er ferdig. Trinnets lærere er ansvarlig for leksehjelpen.

Mål for leksehjelpen er å gi alle elever et likeverdig tilbud, øke elevenes læringsutbytte, bedre tilpasningen av leksearbeidet, motivere og gi mestring. Påmelding til leksehjelp for 5. – 7. trinn sendes til hjemmene som ranselpost, så husk å melde eleven på leksehjelp.

Fysisk aktivitet og svømming

Elevene på mellomtrinnet vil, i tillegg til ordinær kroppsøving, ha fysisk aktivitet med lærerne på trinnet i en halv time pr. uke. 4. trinn skal ta obligatorisk ferdighetsprøve i svømming til våren.

Målet er at alle blir svømmedyktige. Etter vinterferien starter 3. trinn med samme opplæring.

Undervisningen foregår i AdO Arena med instruktører fra «Svøm Bergen».

Trivselslederprogrammet

Haukeland skole benytter Trivselsprogrammet for å skape økt aktivitet både i undervisningen og i det store friminuttet. Et av flere mål til Trivselsprogrammet er å bygge vennskap, gi økt trivsel, samt forebygge konflikter og mobbing. Aktivitetene i friminuttene blir planlagt og ledet av elever som er valgt som trivselsledere - med støtte fra TL-ansvarlig lærer.

TL-programmet er et ferdigutviklet program som Haukeland skole følger i sin helhet, både i forhold til hvilke regler som gjelder for å være trivselsledere og hvordan man velger ut TL-ledere. Trivselslederne velges to ganger i året gjennom en anonym nominasjon på 4. – 7. trinn. Elevene nominerer de i klassen/trinnet som de mener er vennlige og respektfulle mot andre, og som ikke mobber. Lærerne på trinnet, i samarbeid med TL-ansvarlig lærer på skolen, velger ut hvem av de nominerte som skal få tilbudet om å være Trivselsleder. De nominerte elevene blir spurt, og kan svare ja eller nei på om de vil delta. Dersom de vil delta, men angrer, kan de trekke seg etter tre ukers prøveperiode. Mer informasjon om programmet, finner dere på www.trivselsleder.no.

Lesing

Alle lærere, uansett fag og trinn, har ansvar for elevenes lese- og skriveutvikling.

Leseopplæringens mål er å utvide barnas evner og mulighet til erkjennelse og opplevelse, til innlevelse, utfoldelse og deltagelse i samfunnet. Vi følger opp leseutviklingen hos alle elever og setter inn tiltak for de som trenger det. Lesing er også et nasjonalt satsningsområde for å skape gode leseferdigheter, samt engasjement og motivasjon for lesing, se gjerne [Tid for lesing](#).

Haukeland skole har en egen plan som beskriver skolens rutiner for å sikre at elever med lese- og skrivevansker blir identifisert, får tilrettelagt opplæring og tilgang til nødvendige hjelpemidler. Dere finner [«Plan for elever med lese- og skrivevansker»](#) på skolens hjemmeside.

Kunstgressbanen

Skolen disponerer kunstgresset frem til foreldrestyrte aktiviteter starter fra kl. 16.00.

Brann Ung har ansvaret for å tildele treningstider for aldersbestemte lag fra kl. 16.00 hver ukedag.

Av hensyn til skolens naboer, skal det være ro på kunstgressbanen etter kl. 22.00.

Skolekjøkken og Senteret

FAU/klassekontakter kan låne skolens skolekjøkken og Senter til sosiale arrangementer på trinnet på mandager i perioden hvor skolen har tilsynsvakt (september-april). Dersom rommene er ledige, kan de også lånes ut til feiring av bursdager for skolens elever på mandager. Låntaker må sette seg inn i branninstruks, gå brannvernrunde og forholde seg til skolens utlånsreglement. Ta kontakt med Renate på kontoret vedr. utlån.

Gymsalen

Skolen disponerer gymsalen på torsdager etter skoletid. Trinn som ønsker å arrangere aktiviteter for elevene denne dagen, tar kontakt med Renate på kontoret. Låntaker er ansvarlig for å sette seg inn i branninstruksen, gjennomføre brannvernrunde og følge skolens utlånsreglement.

På øvrige ukedager er det Bergen kommune v/Idrettsservice som fordeler treningstidene i gymsalen.

Innesko: Alle elever skal bruke innesko.

Bokbind: Husk å sette bind på bøkene i løpet av den første skoleuken. Skolen deler ut gråpapir.

Tyggis: Det er ikke lov med tyggis på skolen.

Gjenglemte klær henges opp i «gjenglemt-garderoben» i Senteret. Husk å merke klær!

Arbeidsplan ligger på skolens nettside under «Arbeidsplaner», velg enten småtrinn eller mellomtrinn og deretter aktuelt trinn.

Foreldrenes arbeidsutvalg – FAU

Dere finner referatene fra møtene i FAU på skolens hjemmeside under «[Råd og utvalg](#)».

FAU har utarbeidet “[Kjøreregler for foreldresamarbeid](#)”, «[Foreldre bidrar til vennskap](#)» og veilederen “[Barns digitale hverdag](#)” om mobilbruk, sosiale medier, nettbruk og gaming. Vi ber foreldre om å sette seg inn i disse planene.

Retningslinjer for trafiksikkerhet ved Haukeland skole

Velkommen til skolestart! Vi minner om viktigheten av å bidra til en trygg og miljøvennlig skolevei, og oppfordrer alle elever til å gå eller sykle til skolen. Ved bruk av elsparkesykkel, ber vi dere foreldre om å følge opp aldersgrenser, trafikkregler og utstyr nøye.

Vi oppmuntrer foresatte til å organisere gågrupper i nabolaget, hvor barn kan gå samlet til skolen. Dette er en flott måte å styrke fellesskapet til barna på, og vil bidra til redusert trafikk rundt skolen. **Unngå foreldrekjøring!**

Dersom kjøring er helt nødvendig, ber vi om at følgende retningslinjer følges:

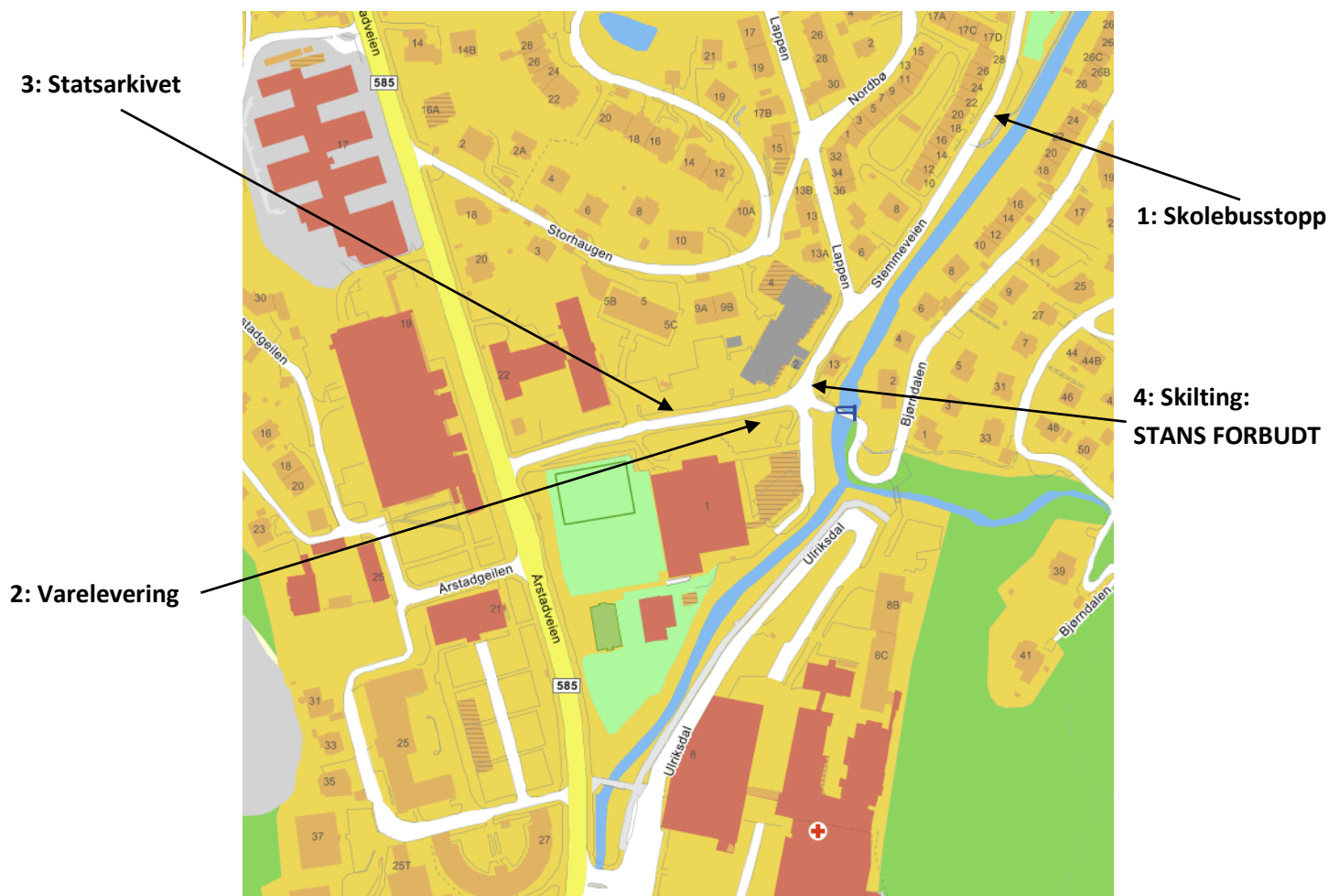
1. Avlevering ved tidligere skolebusstopp i Stemmeveien:

Elevene settes av ved hus nr. 18–24 i Stemmeveien. Dette bidrar til tryggere forhold ved skolens område.

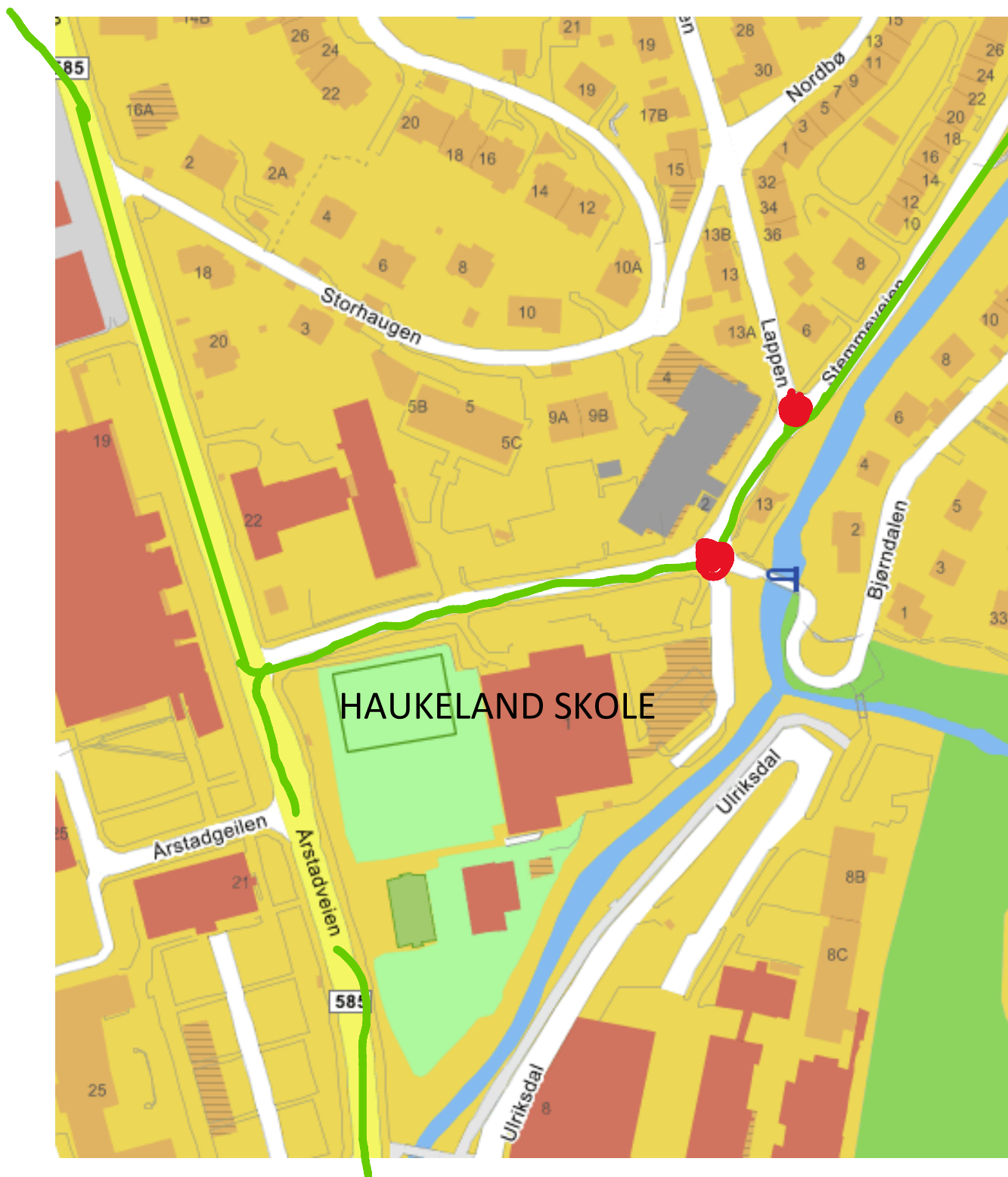
2. Ved innkjøring fra Årstadveien: Eventuell stans i skolens vareleveringssone skal følges av videre utkjøring via Stemmeveien/ Svartedikerveien. Det skal ikke parkeres i vareleveringssonen. Unngå å snu eller rygge ved gangveien til Bjørndalen/Haraldsplass.

3. Bruk av parkeringsplassen ved Statsarkivet: Foreldre som benytter denne plassen, bør rygge inn på en merket parkeringsplass før eleven slippes av.

4. Ved krysset nær innkjøringen til skolen er det skiltet «STANS FORBUDT».



Dersom kjøring er helt nødvendig ber vi om at ingen snur kjøretøy i kryssene markert med rødt. Kjøremønster er markert med grønt:



Sammen gjør vi skoleveien trygg for barna!

Med vennlig hilsen FAU, Haukeland skole



Skolefritidsordningen ved Haukeland skole - SFO

SFO er et frivillig aktivitets - og omsorgstilbud før og etter skoletid for elever på 1. - 4. trinn.

Skolefritidsordning bygger på samme pedagogiske plattform som skolen, og samarbeider til det beste for det enkelte barn og for det helhetlige skolemiljø. Det foreligger et gjensidig ansvar for at oppvekstmiljøet som skole og skolefritidsordning tilbyr, preges av fellesskap, omsorg og positive opplevelser for barna.

[Rammeplanen for SFO](#) gir informasjon til barn og foresatte om hva de kan forvente av skolefritidsordningen. Rammeplanen har også målsettinger og kjennetegn på god og ønsket praksis når det gjelder:

- aktivitetene som SFO skal drive: fysisk aktivitet, kultur, koding og måltider.
- samarbeid mellom SFO og hjem.
- ledelse av SFO.

SFO har åpningstid fra 07.30 – 16.30 alle virkedager, 11 måneder i året, men er lukket 5 planleggingsdager i løpet av året og i hele juli måned. Skoleruten for Haukeland skole 2026-2027 ligger på skolens nettside.

Skolefritidsordningen har 12 timer gratis SFO-plass (reduisert plass) for elever på 1. - 3. trinn.

Se informasjon om SFO og betaling/reduisert betaling på «[Innbyggerhjelpen - SFO](#)».

Kommunikasjon med SFO

SFO bruker Vigilo som kommunikasjonsløsning. Se informasjon om Vigilo på [Innbyggerhjelpen](#).

På skolens nettside ligger ytterligere informasjon om SFO (vedtekter, priser/plasstyper og aktivitetsplaner for basene)

SFO-leder: Karin Rosvold e-post: karin.rosvold@bergen.kommune.no
Telefon SFO: 530 35 910 / 975 14 322
Telefon SFO-basene: 409 10 755 (1. trinn) – baseleder Vasilis
409 10 762 (2. trinn) – baseleder Vinsuha
409 10 764 (3. trinn) – baseleder Karethe
409 10 765 (4. trinn) – baseleder Marit

Skolehelsetjenesten ved Haukeland skole

Skolehelsetjenesten ved Haukeland skole er et tilbud til alle elever ved skolen, og har kontor i underetasjen ved inngang C. Telefon 53 03 59 04.

Alle henvendelser til skolehelsetjenesten rettes til helsesykepleier.

Kontaktinformasjon: Tonje Bendiksen og Tiril Marås er helsesykepleiere ved Haukeland skole. De er til stede på skolen mandag, onsdag og torsdag. Kontortid er kl. 08.30 - 15.00.

Henvendelser til skolehelsetjenesten gjøres via [Helsenorge](#). Skolehelsetjenesten har taushetsplikt.

Skolelege Charlotte Namtvedt er til stede onsdager i partallsuker. Kontakt går via helsesykepleier.

Skolehelsetjenesten har som mål å fremme helse og trivsel, samt forebygge sykdom blant barn og unge.

Helsesykepleier samarbeider etter avtale med elevens foreldre med skolens lærere, rådgivere, barnevern, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) og Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP).

Skolehelsetjenesten utfører lovpålagte oppgaver som:

1. klasse: Skolestartsamtale og helseundersøkelse med helsesykepleier og lege. Hørselsscreening.
2. klasse: Vaksine mot Difteri, kikhoste, stivkrampe og polio, samt undervisning om vold og overgrep.
3. klasse: Måling av lengde og vekt, undervisning om kost, helse og aktivitet
5. klasse: Undervisning om pubertet
6. klasse: Vaksine mot meslinger, kusma og røde hunder, samt undervisning om pubertet og seksuell helse "[Spør først](#)" del 1.
7. klasse: Vaksine mot HPV-virus, 2 doser med 6 mnd. intervall. Undervisning "[Spør først](#)" del 2.

Mer informasjon om vaksiner på folkehelseinstituttet

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/barnevaksinasjonsprogrammet/>

Lavterskel tilbud til foreldre og barn:

Barne- og familiehjelpen i Bergenhus og Årstad.

<https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/barneog-familiehjelpen-bergenhus-og-arstad>

Mer informasjon om vaksiner på folkehelseinstituttet

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/barnevaksinasjonsprogrammet/>

Lavterskel tilbud til foreldre og barn:

Barne- og familiehjelpen i Bergenhus og Årstad.

<https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/barneog-familiehjelpen-bergenhus-og-arstad>

Nulltoleranse mot mobbing

Alle elever har rett til å ha et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Det er elevenes egen opplevelse av hvordan de har det på skolen, som er avgjørende.

Skolen skal sørge for at elevene har det trygt og godt på skolen

Alle som jobber på skolen, skal følge med på at elevene har det bra på skolen. Hvis en voksen på skolen vet om – eller tror – at en elev blir mobbet, plaget, eller på andre måter ikke har det bra, skal hun eller han alltid

- gripe inn og stoppe krenkelsen med en gang, hvis det er mulig
- si ifra til rektor
- undersøke det som har skjedd

Rektor har ansvar for å lage en plan og sette inn tiltak for at eleven igjen får det trygt og godt på skolen igjen. Dette kalles for skolens aktivitetsplikt.

Hva hvis en elev blir mobbet av en ansatt på skolen?

Hvis en elev opplever å bli mobbet eller krenket av en lærer eller andre som jobber på skolen, har skolen et ekstra ansvar for å følge opp saken. Rektor skal da varsle skoleeier, som vil følge opp saken videre.

Melde saken til Statsforvalteren

Hvis du eller barnet ditt mener at skolen ikke har gjort nok for å stoppe krenkelser, kan du melde saken til Statsforvalteren.

- Først må du ha tatt opp saken med rektor på skolen
- Det må ha gått minst en uke fra du tok opp saken med rektor
- Saken må gjelde skolemiljøet på den skolen eleven går på nå

Er det helt spesielle tilfeller, kan du uansett ta kontakt med Statsforvalteren. Du må ta kontakt med Statsforvalteren i det fylket du bor.

Hva kan Statsforvalteren gjøre?

Hvis Statsforvalteren mener at skolen ikke har gjort det de skal, kan de bestemme hva skolen skal gjøre for at å sørge for at eleven får et trygt og godt skolemiljø. Statsforvalteren skal sette en frist for når tiltakene skal bli gjennomført og følge opp saken. De kan også gi bøter hvis skolene ikke følger opp.

Informasjon til barn, unge og foreldre om mobbing og rettigheter

På www.nullmobbing.no finner du informasjon om hvilke rettigheter elever og foreldre har, og hva man kan gå gjøre hvis en elev opplever mobbing.

Mobbeombudet i Vestland

[Mobbeombudet](#) jobber for at elever skal ha det trygt og godt på skolen. Mobbeombudet kjenner regelverket godt, og kan fortelle deg hvordan du skal gå fram om et barn ikke har det bra. Alle kan ta kontakt med mobbeombudet på telefon 57300333 eller e-post mobbeombod@vlfk.no. Mobbeombudet har taushetsplikt.

Plan for et trygt og godt skolemiljø

«Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.»

Haukeland skole har en egen plan som beskriver hvordan vi arbeider for at alle elever skal ha et trygt og godt skolemiljø. Planen beskriver både skolens lovpålagte aktivitetsplikt iht.

Opplæringsloven kapittel 12, samt våre lokale rutiner for skolehverdagen.

Se «[Plan for et trygt og godt skolemiljø](#)» på skolens hjemmeside.



Innhold

Innledning

Standard for sosial kompetanse/skolemiljø i Bergen kommune

Visjoner, verdigrunnlag, elevsyn, læringssyn, læringsmiljø, sosial kompetanse

Sosial kompetanse

Kjennetegn på god undervisning og læring ved Haukeland skole

Elev- og foreldrebaserte tiltak for et godt skolemiljø

Trivselsledere, fadderordning, klasseregler, skoleregler, sosiale mål for hver måned, samarbeid skole-SFO, aktivitetsplaner på trinn, elevsamtalen, fellesarrangementer, klassemiljøgrupper, elevråd, FAU, Samarbeidsutvalget (SU) og skolemiljøutvalget (SMU)

Kjøreregler for foreldresamarbeid og veilederen «Barns digitale hverdag»

Klassemiljøgrupper

Handlingsplan mot krenkende atferd og aktivitetsplikten

Meldeskjema om elevens skolemiljø

Skolens regler for orden og adferd - utdrag

Dette er vi enige om på Haukeland skole

Plan for utelek

Rutiner for inspeksjon

Stoppregel

Regler på kunstgressbanen

Do-regler

Kompetansemål i sosial kompetanse

Skoleregler for orden og adferd - utdrag

Bergen kommune har egne skoleregler for kommunale grunnskoler. Nedenfor finner du et utdrag av elevens plikter og rettigheter. Hele reglementet ligger på [Lovdata.no](http://lovdata.no) - Forskrift om skoleregler og skoledemokrati.

§ 4. Regler for orden

Eleven skal:

- a. møte presist på skolen, og til undervisning
- b. ta vare på skolens eiendom og utstyr
- c. holde det rent og ryddig på skolen
- d. ha med nødvendig utstyr
- e. møte forberedt til opplæringen
- f. gjøre skolearbeidet til rett tid og innenfor frister satt av lærer/skolen
- g. bare bruke mobiltelefon når dette er avtalt med undervisningspersonell
- h. følge kommunens og skolens regler om bruk av digitalt utstyr og program.

§ 5. Regler for oppførsel

Eleven skal vise alminnelig god oppførsel. Det vil si:

- a. snakke fint om, til og med andre. Dette gjelder både fysisk og digitalt
- b. behandle medelever, ansatte og andre som elevene møter i skolehverdagen med respekt, uansett kjønn, etnisitet, religion, livssyn, funksjonsevne, seksuell orientering m.m. Dette gjelder både fysisk og digitalt
- c. følge beskjeder fra de voksne på skolen
- d. ta godt vare på skolens og andre sine eiendeler
- e. bare ta eller dele bilder, film eller lydopptak når eleven har fått lov til dette.

Skolen aksepterer ikke at eleven:

- a. mobber, sjikanerer, trakasserer, eller på andre måter krenker andre
- b. utøver eller truer med fysisk vold
- c. banner eller bruker grovt språk
- d. stjeler fra andre
- e. Skulker/har udokumentert fravær
- f. jukser eller forsøker å jukse på prøver eller andre vurderingssituasjoner
- g. har med, bruker, eller er påvirket av alkohol, narkotika eller andre rusmidler
- h. røyker eller bruker tobakk/snus/e-sigaretter
- i. har med og/eller bruker farlige gjenstander
- j. bruker plagg som helt eller delvis dekker ansiktet.

§ 6. Reaksjoner ved brudd på kommunens eller skolens lokale skoleregler:

Skolen skal reagere så snart som mulig etter at eleven har brutt skolereglene. Reaksjoner som griper inn i elevens rettigheter eller friheter, kan bare brukes som reaksjon på brudd på regler som er beskrevet i §§ 4 og 5. Skolen skal ikke bruke kollektiv straff, fysisk straff eller krenkende straff. Skolen skal forsøke mindre inngripende tiltak før de vurderer tiltak etter bokstav f–h under.

Skolene kan bruke følgende reaksjoner ved brudd på skolereglene:

- a. samtale med eleven og/eller foreldrene
- b. beskjed til, eller veiledning av, eleven
- c. anmerkning (gjelder ungdomsskoleelever)
- d. skriftlig advarsel til eleven
- e. krav om å utføre oppgaver før eller etter skoletid for å rette opp skader som eleven er ansvarlig for
- f. restriksjoner på elevens bruk av skolens utstyr, eller hvor fritt eleven kan bevege seg på skolens område
- g. bortvisning fra opplæringsøkten i inntil to klokketimer
- h. bortvisning for resten av dagen. Elever på ungdomstrinnet kan bli bortvist i inntil tre skoledager
- i. midlertidig eller permanent skolebytte.

Eleven plikter å overholde reaksjonen skolen har vedtatt. Hvis eleven ikke overholder reaksjonen, kan skolen gi nye reaksjoner. Dersom en elev begår en alvorlig, straffbar handling, kan eleven også bli anmeldt til politiet.

§ 7. Inndragning av gjenstander

Skolen skal ta beslag i ulovlige gjenstander og gi dem til politiet.

Hvis eleven bruker gjenstander (inkludert Chromebook og privat telefon) som er i strid med denne forskriften eller med skolens lokale regler, kan skolen ta dem fra eleven midlertidig. Skolen skal levere gjenstanden tilbake til eleven ved skoledagens slutt.

Dersom skolen inndrar røyk/tobakk/snus/e-sigarett eller alkohol fra umyndige elever, skal skolen levere gjenstandene til foreldrene etter avtale.

Kjøreregler for foreldresamarbeid

Anbefalinger for et godt samarbeid med andre foreldre og skolen

Vi tør å gripe inn

- Vi griper tidlig inn ved mobbing eller urett, også på nett
- Vi har lav terskel for å ta kontakt med skolen eller andre foreldre ved behov
- Vi lytter til hverandre og er åpen for alle sider av saken
- Vi aksepterer at andre korrigerer våre barn, så lenge det gjøres med respekt og omsorg

Vi er gode forbilder

- Vi er forbilder for barna. Vi snakker ikke negativt om lærere, andre barn eller foreldre
- Vi erkjenner at det er vi foreldrene som har hovedansvaret for barnas oppdragelse
- Vi sender med barna på skolen det de trenger av klær og utstyr

Vi inkluderer og støtter opp om klassemiljøet

- Vi deltar på felles aktiviteter slik at vi foreldre blir kjent
- Vi inkluderer alle og lærer barna våre å være inkluderende. Man må ikke være bestevenner med alle, men man må være vennlig med alle
- Vi inviterer grupper som er forståelig for barna i sosiale sammenhenger, og unngår å holde noen utenfor

Vi bruker sosiale medier klokt

- Vi bruker flere kanaler for å sørge for at informasjon når ut til alle foreldre. Vi sørger for at ingen barn faller utenfor i meldingsgrupper
- Vi deler ikke bilder av barna på sosiale medier uten godkjenning fra barn og foreldre
- Vi er oppmerksomme på hvordan barna kommuniserer digitalt, og inkluderer dem uten mobil

Kjørereglene er et resultat av hva foreldre på Haukeland skole ble enige om på foreldremøter om utenforskap og mobbing, arrangert av FAU i 2019, og de ble vedtatt i SU 16.06.2020. Revidert av Skole-Hjem-gruppen i FAU november 2023.

BARNAS DIGITALE HVERDAG

En veileder for foreldre ved Haukeland skole

Digitale medier er en stor del av livene våre. Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også skolemiljøet. FAU ved Haukeland skole har sett til arbeid utviklet ved Ekeberg skole og utarbeidet denne veilederen i samarbeid med skolens ledelse, elevrådet og innspill fra foreldre på alle trinn. Innspillene fra ledelsen er basert på de utfordringene lærerne ser at barna møter i sin digitale skolehverdag.

Med en felles veileder for hele skolen håper FAU å bidra til økt forståelse for hva som skal til for at barna får gode opplevelser på nett, samtidig som vi kan forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden og redusert konsentrasjon – både hjemme og på skolen. Veilederen inneholder derfor både oppfordringer, frarådinge og anbefalinger, basert på faglige råd, se punkt 4) **Ressurser**.

FAU oppfordrer alle klasser til å ta i bruk veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak i fellesskap. Vi bør diskutere barnas digitale hverdag på foreldremøter allerede fra første trinn, fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet. Det kan være en fordel at foreldregruppene på de enkelte trinn enes om en felles plattform (eks Spond), der foreldre kan rådføre seg med hverandre.

Veilederen tar for seg følgende tre temaer knyttet til barnas digitale hverdag: 1) **Mobilbruk**, 2) **Sosiale medier og nettbruk** og 3) **Gaming**

1 Mobilbruk

Haukeland skole er en mobilfri skole. Det betyr at mobiltelefoner og smartklokker skal ligge hjemme eller avslått i sekken, evt. i mobilhotell hvis det finnes.

Dette er i tråd med Utdanningsdirektoratets anbefaling fra februar 2024 om at det ikke bør være tilgang til mobiltelefoner eller smartklokker hverken på skolen eller i friminuttet på barneskolen. Anbefalingen fra Utdanningsdirektoratet er basert på forskning som viser at tilgang til mobiltelefoner i læringssituasjoner for mange fører til dårligere konsentrasjon og læring, og bidrar til dårligere skolemiljø. Formålet med anbefalingen er å bidra til ro, orden og et trygt og godt skolemiljø.

FAU oppfordrer foreldrene til å vente med å gi barna egen smarttelefon så lenge de er elever ved Haukeland skole. I hver klasse bør foreldrene bli enige om retningslinjer for mobilbruk for barna.

Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel smartklokke eller trykktelefon, hvis foreldre har behov for at barna skal ha telefon.

På Haukeland skole oppfordrer vi til å unngå store meldingsgrupper i klasser/på trinn, fordi de skaper mye sosial støy og det er fare for at ikke alle blir inkludert. Hvis det likevel etableres slike grupper, bør det benyttes en app som ikke krever en bestemt modell eller merke, f.eks. Spond. Det er dessuten viktig at foreldrene følger opp tett og prater med barna hvis samtalen i meldingsgruppene utarter.

FAU anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder osv.).

Foreldre oppfordres til å sørge for at barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre etter avtalt tidspunkt på kvelden. Konkrete avtaler bør utformes i klassen eller på trinnet.

Når barna får mobiltelefon, oppfordres foreldrene til å tenke gjennom om det er nødvendig med en ny og kostbar telefon. Husk at dyre telefoner kan bidra til kjøpepress og større ulikheter mellom barna. Alternativer til å kjøpe dyr telefon kan være å arve en, evt. at barnet kan bruke egne sparepenger til å kjøpe en brukt telefon.

Det kan være fornuftig å sette kjøpssperrer i app-butikker og å gi barna egne barnebrukere for å hindre kjøp og nedlastning av apper med høy aldersgrense. Slike barnebrukere kan også ha skjermtid-sperre og tidsgrenser.¹

Det anbefales at foreldrene aktiverer en skjermlås på barnas mobiltelefon, slik at uvedkommende ikke får tilgang.

Det anbefales videre at foreldrene gjennomfører skjermfrie måltider, at barna unngår skjermtid ca. en time før leggetid og at barna ikke har telefon/nettbrett/smartklokke på soverommet om natten.

Når barna får mobiltelefon, oppfordres det til å legge til rette for en god *opplæringstid*. Her kan det være hensiktsmessig å lage avtaler om foreldrekontroll og tilgang til telefonen med ditt barn. Foreldre bør også snakke med barna om blant annet følgende:

- Positive og negative sider ved lukkede grupper, blir alle inkludert?
- Hva barna skal gjøre hvis de selv eller andre blir ekskludert eller mobbet.
- Hvorfor det er lett å misforstå hverandre digitalt.
- At barna bør oppføre seg på samme måte gjennom mobiltelefonen som de ville gjort ansikt til ansikt. Det er lettere å tillate seg tøft språk og utagerende atferd på nett/telefon.
- Forståelse rundt bilder, bruk og varsomhet rundt deling av disse
- Det kan være lurt at foreldrene viser barna hvordan de tar skjermbilde på PC og mobiltelefon/nettbrett. Det er viktig å ha bevis for uønskede hendelser når man søker hjelp, rapporterer eller anmelder.

2. Sosiale medier og nettbruk

FAU oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat, Instagram, WhatsApp og Zoomerang er aldersgrensen satt til 13 år.

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. I tillegg har vi få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der. I flere apper med høy aldersgrense mangler også funksjoner for å tilpasse innhold.

FAU anbefaler derfor at barna ikke får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved Haukeland skole.

Dersom barna likevel gis tilgang til sosiale medier, anbefales det at foreldrene laster ned de samme appene som barna og tester dem selv.

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser bør foreldrene:

- snakke med barna om temaene omtalt i [Vedlegg 1](#)
- hjelpe barna med innstillinger, passord og nettvett omtalt i [Vedlegg 2](#)

FAU fraråder å gi barna tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet

¹ Apple tilbyr eksempelvis løsningen «Familedeling» som gir én voksen i husstanden mulighet til å godkjenne hva barnet kan kjøpe/laste ned, begrense skjermtid, begrense innstillinger i apper med mer.

3 Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Gaming kan utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, men også styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten stor, pedagogisk verdi. Men spill kan også by på utfordringer. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering. Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite, Minecraft eller Roblox, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (skins, gjenstander, våpen, etc.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape uheldig kjøpepress. Lag gjerne avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til.

De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. Det er ikke alltid slik at «alle andre» har det aktuelle spillet. FAU anbefaler generelt å respektere aldersgrenser på spill, og spesielt ved besøk av andre barn i hjemmet. Enkelte spill inneholder også reklame som er upassende for barn.

For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. Det anbefales at foreldrene tester ut spillene som barna bruker. Spill gjerne sammen med barna.

4 Ressurser

[Nettvett - Redd Barna](#)

[Barn og medier | Medietilsynet](#)

[Barnevakten](#)

[Trygg nettbruk – Politiet.no](#)

<http://www.slettmeq.no>

[Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)

[Bilder av barn | Datatilsynet](#)

[Hvordan sette opp Ipad og Iphone for barn | Barnevakten](#)

[Hvordan sette opp nettbrett og mobiltelefon for barn \(Android\) | Barnevakten](#)

[Det er så mye foreldre ikke forstår... \(PDF, Medietilsynet\)](#)

[Barnet mitt på sosiale medier – dette trenger du å vite \(PDF, Medietilsynet\)](#)

[Veileder utarbeidet ved Fagerholt skole, basert på resultatene fra foreldreundersøkelse gjennomført høsten 2023](#)

[Barnas digitale hverdag. En veileder for foreldre ved Ekeberg skole](#)

[For klikkbare lenker, se veilederen «Barns digitale hverdag» på skolens nettside.](#)

Beste hilsen,

FAU – Haukeland skole

Veilederen «Barns digitale hverdag» ble vedtatt i SU 10.06.2025.

Vedlegg 1

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser bør foreldrene snakke med barna om:

- Oppførsel på nettet:
 - o Hva som er greit og ikke greit å si på nett når barnet snakker eller kommenterer på bilder og statusoppdateringer – og hvorfor. Det samme gjelder bevissthet rundt hva som er bra å dele og like, og når vi ikke bør dele eller like noe.
 - o Hvordan klassemiljøet kan bli påvirket av kontakt og kommentarer i sosiale medier.
 - o Hvordan vi kan løse konflikter som oppstår på nett/sosiale medier.
 - o At deling av bilder må skje etter samtykke, men også mulige konsekvenser av fotografering og bildedeling av seg selv og andre – både med og uten tillatelse.
 - o At bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap.
- At ikke alt på internett nødvendigvis er som det ser ut ved første øyekast:
 - o At barna vil bli utsatt for skjult reklame og hvordan de bør forholde seg til det.
 - o At vi ved å bruke sosiale medier legger fra oss «digitale» spor som vi mister kontrollen over, og som brukes til å rette reklame og annet innhold mot oss senere.
 - o At algoritmer styrer hva barna blir anbefalt av innhold, slik at det ikke er tilfeldig hva som vises. Lær barna at all aktivitet i disse appene – enten det er søk, likerklipp, kommentarer eller visningstid – gir beskjed til appen om hva barna er interessert i, og at dette fører til at de får se mer av lignende ting. Det er også nyttig for barna å vite at alle de store underholdnings- og sosiale medier-appene har en egen knapp av typen «jeg liker ikke», som gjør at barna kan si ifra om at de ikke vil ha mer av lignende innhold.
 - o At det publiseres falske nyheter, og at det er viktig å sjekke flere kilder for å finne ut om det de ser på nett er sant.
 - o At noen voksne bruker sosiale medier for å treffe barn som de kan utnytte på forskjellige måter. Dette kan blant annet føre til at barna blir lurt til å sende sensitive bilder eller opplysninger og deretter blir presset for penger eller presses til å sende mer sensitivt innhold. Politiets generelle råd er at barna skal unngå kontakt med fremmede i private samtaler en-til-en.
- Hva barna bør være særlig forsiktige med, eksempelvis:
 - o Hvorfor det ikke er lurt å dele sensitive bilder og opplysninger om seg selv.
 - o Hva de bør tenke gjennom hvis de skal møte noen som de har blitt kjent med på nettet.
 - o Hva de bør gjøre hvis de opplever noe ubehagelig, eksempelvis blir tilsendt bilder de ikke ønsker å motta, opplever mobbing eller lignende.
 - o At innhold barna deler på et sosialt medium kan spres videre i andre sosiale medier og at det derfor kan være lurt å tenke seg om to ganger før de deler noe.
 - o Muligheten for å bli utsatt for skadelig innhold, blant annet voldsinnhold, selvmordsvideoer, seksuelt innhold, dyremishandling, hets, ryktespredning, manipulerte bilder, falske nyheter, tilbud om kjøp av narkotika, kontaktforsøpsler, aggressiv, algorit mestyrt markedsføring, m.m.
 - o Konsekvenser av å dele betalingsinformasjon med andre

Vedlegg 2

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser bør foreldrene hjelpe barna med:

- Å tilpasse personverninnstillingene på sosiale medier, og bli enige om hvem som skal få lov til å se det barna legger ut.
- Vurdere om den enkelte appen skal ha adgang til kontakter, bilder, kamera, mikrofon eller stedstjenester. I innstillingene på mobiltelefonen og nettbrettet kan du slå av tilgangen til den enkelte app. Det anbefales å sette innstillingene slik at barnas profil ikke er synlig for alle, men bare for deres venner.
- Vis, forklar og gi eksempler på når barna bør godkjenne og avvise kontaktforespørsler. Bli enige om hvem barna kan være venner med på nett. Avhengig av alder og modenhet, vurder om barna skal spørre om lov før de legger til nye venner i sitt nettverk.
- Vis barna hvordan kontakter de allerede har lagt til kan blokkeres, og forklar dem når de bør blokkere kontakter.
- Lær barna å lage sterke passord og å ikke dele dette med andre.
- Lær barna å bruke GPS-stedsplassering med omhu.

Barnvakten.no har en egen side med veiledere for oppsett av foreldrekontroll på ulike mobiltelefoner, apper, spillkonsoller og pc-er (<https://www.barnvakten.no/smar-te-innstillinger/>).

Skolen fasiliteter årlig Nettvett-kurs med Barnvakten for 4. trinn, med obligatorisk oppmøte for både barn og foreldre.

Slettmeg.no har ulike veiledninger for de som ønsker å slette kontorer, informasjon, bilder med mer fra ulike plattformer (<https://slettmeg.no/veiledninger/>).

Hvordan kan foreldre bidra til bedre vennskap ved skolen?

1. Bidra til at barna får flere å leke med

- Si hei til andre foreldre – det senker terskelen for barna også
- Inviter barn hjem (og gjerne de som ikke pleier å bli spurt)
- Ha lav terskel for å si ja når barna spør om å få med seg noen hjem
- Send korte, åpne meldinger i Spond: "Vi går og leker – bli gjerne med!"

2. Følge opp inkludering aktivt

- Se etter barn som står alene i bursdager, arrangementer eller ute
- Oppmuntre barna hjemme til å invitere med noen de ikke kjenner så godt
- Snakk hjemme om at man ikke trenger å være bestevenner for å være hyggelig
- Modellér et inkluderende språk: "Har du lyst å spørre om noen vil være med?"

3. Skape møteplasser – små og store

- Arranger uformelle klassekvelder, filmkvelder eller leker i gymsalen
- Lag lavterskel vennegrupper med enkle aktiviteter
- Sørg for variasjon: ikke bare fotball – ha andre alternativer også
- Støtt initiativer barna har, også på tvers av kjønn

4. Være bevisst på digital inkludering

- Sjekk at viktig informasjon ikke bare går via Snapchat eller grupper
- Hjelp barna å kontakte de som ikke er på sosiale medier
- Snakk om god digital kommunikasjon: å bytte grupper, inkludere flere, skrive hyggelige meldinger
- Sett rammer og grenser for bruk av apper, men vær åpen for dialog

5. Støtte barna i konfliktsituasjoner

- Snakk rolig med barna om hva som skjedde og hva andre kan ha følt
- Hjelp barna å komme med forslag til løsninger – ikke løs alt for dem
- Minn barna på at "tull" ikke er greit hvis noen blir såret
- Lær barna å si ifra når andre blir holdt utenfor

6. Styrke klassemiljøet gjennom foreldre-nettverket

- Ha lav terskel for å kontakte andre foreldre med små ting
- Ikke vent til det er konflikt – bygg relasjoner nå
- Del informasjon om fritidsaktiviteter: "Min skal begynne på klatring – noen som vil bli med?"
- Vær åpne for å ta imot beskjeder om inkludering og utenforskap

7. Overgang til ungdomsskolen (7. trinn)

- Snakk med barna om at vennskap kan endre seg i overgangsperioder
- Oppmuntre dem til å være åpne mot både nye og gamle venner
- Fortsett å samarbeide med foreldre i nærmiljøet selv om barna splittes på skoler
- Vurder å beholde en felles Spond-gruppe (Haukeland 2013-kullet)
- Delta på eller bidra til en felles avslutningsfest for å bygge nettverket videre

8. FAU og klassekontakter

- Det kan være behov for å se på om det skal være tydeligere instruks eller mer informasjon til klassekontakter særlig fra første trinn slik at praksis for foreldrekvelder, samlinger etc blir tydelig formidlet. Det bør kanskje også være et felles møte mellom FAU-representanter og klassekontakter på starten av hvert år for å lage en bro mellom disse i og med at FAU tar opp mange ting som handler om klassekontaktene.



BERGEN KOMMUNE

Haukeland skole

Klassemiljøgrupper

Haukeland skole og FAU har i fellesskap bestemt at det skal være klassemiljøgrupper på 1. – 3. trinn. Ditt barn er avhengig av at alle de andre elevene fungerer godt. En felles innsats kan sørge for at alle føler seg som en del av fellesskapet. Klassen deles i grupper hvor elevene etter tur har ansvaret for å organisere en aktivitet for gruppen. Kontaktlærerne på trinnet setter sammen gruppene ved skoleårets start og foreldrene til den enkelte elev har ansvar for gruppen etter tur.

Kjennetegn:

- Formelle grupper (lærerne lager gruppene)
- Heterogene grupper (elevene kjenner hverandre ikke så godt fra før)
- Små grupper (4-5 elever)

Kjennetegn:

- Foreldrene organiserer etter tur en aktivitet for gruppen
- Antall samlinger i skoleåret = antall elever i gruppen
- Fokus på en felles, samlende aktivitet (enkel, ikke kostbar)
- Voksne er aktivt til stede og alltid tilgjengelig
- Skolens uteområde og lokaler kan benyttes
- Varighet er ca. 2 timer

Forslag til aktiviteter:

- | | | |
|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| - Baking | - Bærtur | - Familiens hobby |
| - Spille spill | - Sopptur | - Samle/presse blomster |
| - Formingsaktiviteter | - Fisketur | - Besøke en arbeidsplass |
| - Høytlesing og samtale | - Padletur | - Refleksløype m/lykt |
| - Tur på biblioteket | - Tur i skog og mark | - Gå på ski og skøyter |

Argumenter for klassemiljøgrupper:

- Alle i en klasse er avhengige av hverandre
- Inkludering og trygghet
- Styrker klassemiljøet som igjen styrker læringsmiljøet
- Styrker den enkeltes selvbylde, blir sett og gjenkjent
- Forebygger isolasjon og mobbing
- Klassens foreldre blir et nettverk rundt barna i klassen
- Nye foreldre følger tilhørighet i foreldregruppen
- Støtte skolens arbeid med sosial kompetanse

Motforestillinger:

- Krever for mye tid
- Mitt barn har nok aktiviteter
- Mitt barn har nok venner
- Vi har ikke nok plass hjemme
- Vi har ikke anledning til å ha gruppen hjemme

Viktig!

- Vær lojal – prioriter klassemiljømøtene
- Vær pådriveren – alle sammen
- Foreldregruppen skal være en varm mur rundt barna
- «Det skal en landsby til for å oppdra et barn»



BERGEN KOMMUNE

Haukeland skole

Lekser

Leksene skal støtte opp om elevenes læring gjennom repetisjon, mengdetrening og ferdigstilling. Leksene kan også være forberedelse til en læringsøkt eller fordypning i kjent stoff. Elevene skal kunne arbeide selvstendig med leksene og etablere gode arbeidsvaner. Leksene gir foreldre anledning til å følge opp barnets læring, rose barnet og motivere til innsats. Leksene fremkommer på trinnets ukeplan, sammen med læringsmål og kriterier, og nødvendig informasjon om fremgangsmåte og materiell. Ukeplan og lekser deles ut til elevene på første skoledag hver uke. Ukeplanen ligger også på skolens hjemmeside fra fredag uken før. Det fremgår av ukeplanen hvilke dager det anbefales at de ulike leksene blir gjort, basert på undervisningen på skolen, og det anbefales å gjøre litt hver dag.

Tilpasning av leksene blir gjort i samarbeid mellom elev, lærer og foreldre. Ta kontakt med kontaktlærer!

Elevene får tilbakemelding på leksene, om hva som er bra og hva eleven kan øve mer på, gjennom lærernes muntlige tilbakemeldinger til eleven i undervisningen og leksehjelpen, gjennom skriftlige kommentarer i leksebok eller på Google classroom. Elevene gir også tilbakemeldinger til hverandre, etter veiledning fra lærer. Elevene på småtrinnet har veiledet lesing, og her blir nye tekster gjennomgått hver mandag og på fredag får elevene en individuell, muntlig tilbakemelding på sin leseutvikling i «leksetimen». Foreldre oppfordres til å ta kontakt med lærer ved spørsmål om barnets leksearbeid.

Lekser på 1. - 4. trinn

Lekser på 1. - 4. trinn er i hovedsakelig lesing og regning. Lesing er en grunnleggende ferdighet som er en forutsetning for å mestre livet og for å tilegne seg kunnskap. For å sikre at elevene våre blir funksjonelle lesere ønsker vi et tett samarbeid mellom skole og hjem om lesing. Regning er en grunnleggende ferdighet som krever repetisjon og øving. Dette innebærer at foreldre til elevene på 1. - 4. trinn oppfordres til å hjelpe og følge opp sine barn med lesingen og regningen hjemme og at skolen vil gi veiledning om hvordan dette best kan gjøres på foreldremøtet, ukeplanen og gjennom dialog med lærer. Elevene på 3. og 4. trinn får også lekser i engelsk. Veiledende tid til leksearbeidet på 1. - 4. trinn er 20-30 minutter pr. dag. Det understrekes at tiden er veiledende.

Lekser på 5. - 7. trinn

Elever på 5. - 7. trinn får tilbud om én økt á 60 minutter med leksehjelp på skolen. Øktene er lagt til mandag, umiddelbart etter at den ordinære undervisningen på trinnet er ferdig. Trinnets lærere er ansvarlig for leksehjelpen. Mål for leksehjelpen er å gi alle elever et likeverdig tilbud, øke elevenes læringsutbytte, bedre tilpasningen av leksearbeidet, motivere og gi mestring.

Det skal være mulig for elever å gjøre ferdig det meste av leksearbeidet på leksehjelpen. Noe arbeid passer bedre å gjøre hjemme, slik som mengdelesing, gloseøving og å øve til prøver o.l. Veiledende tid til leksearbeidet på 5. - 7. trinn er 30-40 minutter pr. dag. Det understrekes at tiden er veiledende. Selv om elevene gjør leksene på leksehjelpen, vil det fortsatt være behov for at foreldre følger med på ukeplanens læringsmål og tilbakemeldinger fra lærer for å følge med på barnas læring og utvikling.

Skolens rådsorganer og utvalg har sammen revidert planen for leksearbeidet ved skolen, og Samarbeidsutvalget behandlet saken den 16. februar 2021.

Litt mer om lekser

I ny opplæringslov pr. 1.8.2024 står det i § 10-6 at elevene kan bli pålagt å gjøre oppgaver utenom skoletiden (lekser). Det er samtidig understreket at det skal tas hensyn til elevenes rett til hvile og fritid. Skolen skal ha et bevisst forhold til bruken av lekser, og det er viktig med god koordinering mellom lærerne og dialog med elever og foreldre. Elevene skal videre oppleve at leksene som noe positivt og meningsfylt.

Elevene har en plikt til å delta aktivt i opplæringen, jf. opplæringsloven § 10-6. Bruken av lekser må kobles til opplæringen og gjennomføringen av denne, og kan således ha en viktig funksjon i elevens læringsarbeid.

Lekser kan også ha en viktig funksjon i samarbeidet mellom skole og hjem. Dette vil gi foreldrene en mulighet til å ta del i elevens opplæring. Foreldre har ansvar for at barna gjør lekser, men skolen kan ikke forutsette at det gis faglig hjelp hjemme.

Se: <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Leksehjelp/Adgang-til-bruk-av-lekser/>

Ifølge opplæringsloven § 4-4 har kommunen *plikt til å ha tilbud om leksehjelp* i grunnskolen.

Bergen kommune har vedtatt å tilby minst 1 time leksehjelp pr. uke på hvert av 5. - 7. årstrinn. Leksetiden er gratis og skal være et tilbud til alle elever. Leksetiden skal gjennomføres etter obligatorisk skoletid, og skal ikke bare begrenses til leksearbeid i tradisjonell forstand, men hjelpe elevene med skolearbeid generelt. Tiden skal brukes bl.a. til repetisjoner og ytterligere øving av det som er gjennomgått i opplæringen og må derfor ses i sammenheng med opplæringen. Det settes ikke noe felles kommunalt krav til voksens tilstedeværelse til leksetiden. Dette må skolen vurdere ut fra lokale forhold. Leksetid skal gis gjennom hele skoleåret.

Se: <https://www.bergen.kommune.no/innbyggerhjelpen/skole/grunnskole/grunnskoleopplaring/leksehjelp-i-grunnskolen>



BERGEN KOMMUNE

Haukeland skole

Skolemåltidet

Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode måltidsopplevelser. Det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer, er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Fra et læringsperspektiv er måltidene en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring. Skolemåltidet skal bidra til å etablere gode vaner som elevene kan ha med seg videre i livet.

Ved Haukeland skole har elevene medbrakt mat til lunsjpausen. Melk og frukt til skolemåltidet kan bestilles via Skolelyst.no og Skolefrukt.no. I SFO får elevene servert et enkelt smøremåltid. I august/september har trinnene fokus på skolemåltidet, og bruker Helsedirektoratets materiell om mat og måltider i skolen. Det er satt av minimum 20 minutter til selve måltidet. Det tas hensyn til at de yngste elevene trenger lengre tid til måltidet. Tid til klargjøring og avslutning kommer i tillegg.

Lærerne planlegger, strukturerer og legger til rette for en trygg og god ramme rundt skolemåltidet, som er inndelt i tre faser med tydelige overganger:

- Klargjøring: Rydde bort undervisningsmateriell, vaske hender, hente melk/frukt og finne frem maten.
- Måltid: Hovedfokuset under måltidet er at elevene får i seg nok mat, opplever ro, og lærer om måltidet som en sosial arena. Lærerne har en pedagogisk rolle i å veilede elevene om bordskikk. Mens barna spiser, kan læreren lese høyt fra en bok, spille av en lydbok (eventuelt med visning av bilder), eller engasjere elevene i gode samtaler og felles aktiviteter som passer godt sammen med måltidet. Lærerne kan også hjelpe elevene med å planlegge friminuttet, for eksempel ved å organisere lekegrupper eller TL-aktiviteter. Det er også naturlig at lærerne gir beskjeder om passende uteklær.
- Avslutning: Matbokser og drikkeflasker legges i sekken. Stoler og bord ryddes. Melkekartonger og annet avfall kastes/resirkuleres etter måltidet.

God tid til å spise hjelper elevene til å regulere matinntaket og gir dem muligheten til å lytte til kroppens metthetssignaler.

Haukeland skole følger Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen, og vi unngår derfor bakevarer, søtsaker og sukkerholdig drikke i skoletiden – også når vi har uteskole, er på turer og når vi markerer bursdager. Det er ikke lov med tyggis på skolen.

Skjerm brukes kun pedagogisk - til emner som kan være samtalestarter før måltidet, til fremvisning av bilder fra høytlesningsbøker / lydbøker og tilsvarende.

Foreldre gir skolen informasjon dersom enkeltelever har særlige behov tilknyttet måltidet.

Vi viser til: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>

Skolens rådsorganer og utvalg har arbeidet med rutinen for skolemåltidet, og Samarbeidsutvalget har vedtatt rutinen den 12.11.2019.



Prinsipper for utviklingssamtalen ved Haukeland skole

Utviklingssamtaler mellom foreldre, elev og lærer, skal foregå minst to ganger i året. Innkallingen skal være skriftlig. Selve samtalen skal være planlagt og strukturert, og skal i stor grad være preget av dialog mellom foreldre, elev og lærer. Elev og lærer har forberedt seg til samtalen gjennom en elevsamtale – før selve utviklingssamtalen. Det er utarbeidet et forberedelsesdokument som blir brukt som utgangspunkt for planleggingen av utviklingssamtalen. Forberedelsesdokumentet er tilpasset ny læreplan, LK20, og ligger på skolens [nettside](#) når tiden for utviklingssamtaler nærmer seg.

Det er satt av 30 minutter pr. elev. Foreldre kan be om at deler av samtalen blir gjennomført uten at eleven er til stede. Skoleåret 2026-2027 gjennomføres utviklingssamtalene for de fleste trinn i ukene 43/44 og 10/11.

I utviklingssamtalen skal kontaktlæreren gjøre rede for hvordan eleven står i forhold til målene i læreplanen, og hvordan eleven arbeider til daglig. Dette gjelder både i forhold til den faglige læringen og den sosiale og personlige utviklingen. I samtalen skal foreldre, elev og lærer få svar på spørsmål og bli enige om hva som skal skje framover. Elevens eventuelle fravær skal også tas opp i samtalen.

Hensikten med utviklingssamtalen er at foreldrene, eleven og læreren skal bli enige om hva det særlig skal legges vekt på i det videre arbeidet. Det kan i mange tilfeller være å fortsette som før, og opprettholde barnets positive utvikling. Men i andre tilfeller må det gjøres noen endringer for at læringsresultater eller elevens situasjon i skolen skal bli bedre. Gjennom samtalen skal foreldre og elev få medvirke reelt til dette. Målene for det videre arbeidet oppsummeres muntlig i møtet, og følges opp av lærer og elev etter samtalen.

§ 11-1. Foreldresamtale (utdrag frå Opplæringslova)

I grunnskolen skal skolen minst to gonger i året invitere foreldra til elevane til ein planlagd samtale med kontaktlæraren.

Samtalen etter andre ledd skal gi foreldra informasjon om korleis eleven arbeider, den faglege utviklinga til eleven, og korleis eleven utviklar seg sosialt. Samtalen skal også klargjere korleis eleven, skolen og foreldra skal samarbeide for å leggje til rette for at eleven lærer og utviklar seg. Elevar som har fylt tolv år, har rett til å vere med i samtalen.

Samtalen kan sjåast i samanheng med samtalen med eleven etter § 9-6, som seier: Elevar har rett til minst éin samtale i halvåret om den faglege utviklinga si. Samtalen kan gjennomførast i samband med samtalen med foreldra.

Elevar har dessutan rett til jamleg dialog med kontaktlærar eller instruktør om korleis dei utviklar seg sosialt og på andre måtar. Dialogen skal sjåast i samanheng med opplæringslova § 1-3 og Overordna del – verdier og prinsipp for grunnopplæringa.

Skolen skal gi foreldra til elevar som ikkje er myndige, skriftleg eller munnleg melding om fråværet til elevane.



Permisjon fra skolen

Foreldre kan søke om permisjon fra skolen for sine barn. Du må søke i god tid på forhånd (senest 14 dager før). Skolen behandler søknaden.

Retningslinjer for permisjon fra grunnskoleopplæringen i Bergen kommune, er forankret i [Opplæringsloven § 2-2](#) og i Bergen kommunes [forskrift om elevpermisjon](#).

Skolen kan innvilge permisjon for inntil 10 dager per skoleår. De 10 dagene kan fordeles over flere permisjoner. Skolen kan innvilge permisjon utover 10 dager dersom sterke velferdsmessige grunner taler for dette. Bruk [søknadsskjema](#) på kommunens nettsider.

Kontaktlærer kan innvilge permisjoner inntil 3 dager.

Ved helserelatert fravær, skal det ikke søkes permisjon.

Barn som tilhører et trossamfunn utenfor den norske kirke, har rett til permisjon på trossamfunnets helligdager (for eksempel eid). Foreldrene må sørge for nødvendig undervisning i permisjonstiden, slik at eleven kan følge med i undervisningen når hun eller han er tilbake.

Vedtak om permisjon fra den lovpålagte opplæringen er et enkeltvedtak, og reglene om klagerett og klagevilkår gjelder, jf. forvaltningsloven §§ 28, 29 og 30.

Vedtak i permisjonssøknader skal bygge på skolens forsvarlighetsvurdering, skjønn og en individuell vurdering. Relevante momenter ved forsvarlighetsvurderingen er blant annet:

- Elevens beste
- Elevens faglige nivå
- Skolens undervisningsopplegg i permisjonstiden
- Omfanget av tidligere innvilgede permisjoner

Skolen skal *bare unntaksvis* innvilge permisjon i perioder med gjennomføring av:

- *Nasjonale prøver*
 - 5. trinn har nasjonale prøver i perioden 31. august til 23. september 2026 (uke 36-39)
- *Statlige kartleggingsprøver*
 - 3. trinn har kartleggingsprøver i perioden 7. september til 16. oktober 2025 (uke 37 - 42)

Se også [kommunens nettsider](#) om permisjon fra skolen.

Timeplan for Haukeland skole 2026-2027

Time	Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1. time	08.30 - 10.00	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Lillefri	10.00 - 10.15					
2. time	10.15 - 11.30	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25
Storefri	11.30 - 12.00					
3. time	12.00 - 13.00	1	1	0,75 for 1. - 4. trinn 1,00 for 5. - 7. trinn	0,75 for 1. - 2. trinn 1,00 for 3. - 7. trinn	0,75 for 1. - 4. trinn 1,00 for 5. - 7. trinn
Lillefri	13.00 - 13.15					
4. time	13.15 - 14.00/ 14.00 - 14.30	Leksehjelp for 5. - 7. trinn 13.00-14.00		0,75 for 5. - 6. trinn 1,25 for 7. trinn	0,75 for 3. - 6. trinn 1,25 for 7. trinn	0,75 for 5. - 7. trinn
Starttidspunkt	1. trinn - 7. trinn	Kl. 08.30	Kl. 08.30	Kl. 08.30	Kl. 08.30	Kl. 08.30
Sluttidspunkt	1. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 12.45	Kl. 12.45	Kl. 12.45
Sluttidspunkt	2. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 12.45	Kl. 12.45	Kl. 12.45
Sluttidspunkt	3. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 12.45	Kl. 14.00	Kl. 12.45
Sluttidspunkt	4. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 12.45	Kl. 14.00	Kl. 12.45
Sluttidspunkt	5. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 14.00	Kl. 14.00	Kl. 14.00
Sluttidspunkt	6. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 14.00	Kl. 14.00	Kl. 14.00
Sluttidspunkt	7. trinn	Kl. 13.00	Kl. 13.00	Kl. 14.30	Kl. 14.30	Kl. 14.00

Skoleruten for 2026-2027

Haukeland skole



Første dag i SFO	03.08
Første skoledag	14.08

Ferie/fridag

Fra og med - til og med

Planleggingsdag (SFO er stengt)	13.08
Planleggingsdag (SFO og skole er stengt)	07.09
Høstferie (SFO åpen 05.10 - 09.10)	05.10 - 09.10
Planleggingsdag (SFO åpen 06.11)	06.11
Juleferie (SFO er åpen 23.12, 28.12, 29.12 og 30.12)	23.12 - 31.12
1. januar	01.01
Planleggingsdag (SFO og skole er stengt)	29.01
Vinterferie (SFO åpen 01.03 - 05.03)	01.03 - 05.03
Påskeferie (SFO og skole er stengt)	22.03 - 29.03
Kr. himmelfartsdag	06.05
Planleggingsdag (SFO er åpen)	07.05
17. mai og 2. pinsedag	17.05
Planleggingsdag (SFO er åpen)	28.05
Siste skoledag	18.06
Siste dag i SFO	30.06

Skoleruten vil ligge digitalt på skolens nettside, under «Ferie og fridager» fra februar 2026.

Skolen holder stengt julaften, nyttårsaften og onsdag før påske.

Skoleruten ligger digitalt på Haukeland skoles nettside, under [«Ferie og fridager»](#).