

Hugseliste til skulestart for foreldre i Jostedalen:

Grunnlag for ein god skuledag:

- Nok **søvn**! Viss ungane kjem utkvilte på skulen, kan dei få til det meste. Det er eit aukande problem at ungar får for lite søvn til å fungere godt i skulekvardagen, det er ikkje lett å få lærelyst viss ein sit heile dagen og helst vil sove. Når ein skal tidleg opp om morgonen, må dei vaksne passe på at ungane har gode leggerutinar – det er ikkje slik at alle ungar sovnar av seg sjølv når dei treng det.
- Nok **mat**: God frukost og god niste, gjerne med litt frukt eller grønnsaker. Obs: Frå skulestart er det ikkje fruktordning som det har vore tidlegare. Me oppmodar alle om å sende med eit lite frukt-/grøntmåltid til slutten av dagen!
- Trivsel**: Sei raskt frå om de høyrer om episodar eller anna som gjer dykk bekymra for trivsel på skulen – jo kortare tid det går frå noko skjer, jo større er sjansen for å få rydda opp i det på ein god måte.
- Vaksne skapar vennskap – alle foreldre har mykje å seie for trivselen til alle barn i bygda, både som rollemodellar og som hjelparar i det sosiale livet, til dømes ved å ta imot og avtale besøk osv. Pass på at ingen føler seg utestengd ved bursdagsfeiring o.l., dette er hendingar som ungane er veldig opptekne av og legg mykje kjensler i.

Oppfølging av skularbeid:

- Sjekk vekeplanen** kvar **måndag** for praktiske beskjedar, planar og lekser (Obs: Pass på at sekken er rein og tømt for evt fruktrestar og liknande, skulebøker skal brukast heile året – nokre gjennom mange år.)
- 1.-5.trinn: Gjer **leseleksa** i lag **kvar dag mån-torsdag** (1.kl: vaksen les lekse høgt for barnet kvar dag). Å lese same tekst fleire gonger er viktig for lesedugleiken på dette stadiet, difor er lekse å lese teksten 3 gonger. Det er betre å lese eit kort stykkje 3 gonger, enn eit langt stykkje berre ein gong. Viss det er problematisk å få gjennomført leseleksa må de ta kontakt med skulen. Snakk om ord barnet stoppar opp ved, og spør barnet kva teksten handla om slik at dei får sette ord på forståinga si etter å ha lese.
- 1.-7.trinn: **Gå gjennom vekeplanen** i lag med barnet kvar **torsdag** – ikkje for å kontrollere, men for å vite kva klassen driv med og høyre kva barnet hugsar frå veka, og for å høyre korleis barnet meiner det har gått med det dei skulle lære. Fredagane går læraren gjennom vekeplanane i klassen (gjeld 1.-3.klasse, 4.-7.kl går gjennom måndagane).
- Sjekk **nettsidene** til oppvekstsenteret ein gong i veka (www.oppvekst.luster.no/jostedal), særleg for å følgje med på planar og aktivitetar framover under "Kva skjer" nede til høgre på framsida.

Praktiske avtalar:

- Bruk meldingsboka for beskjedar til skulen – viss sms: pass på å få stadfesting på at sms'en er motteken, elles kan det hende mobilen er avslegen eller liknande. Viss barn må haldast heime ein dag pga sjukdom, er det fint å sende sms til kontaktlærar berre så me veit at det er det som er grunnen (ikkje krangel i busskø e.l.)
- Meld frå om planlagt fråvær så tidleg som mogeleg – læraren planlegg ofte gjennomgang av nytt stoff og liknande ut frå om alle i klassen er til stades.
- Eit fullt skift med klede i korga på skulen – send nytt når noko kjem heim blautt.
- Meld frå til skulen ved skulestart om barnet skal ha mjølk (lettmjølk eller ekstra lett, evt sjokomjølk fredagar). Faktura kjem heim som ranselpost på starten av skuleåret, men betalingsopplysningane ligg på nettsidene òg – erfaring tilseier at det er best om alle betalar på forskot (så går ikkje mjølkekontoen tom).