

OMSORG

RESPEKT

ANSVAR



# SOSIAL LÆREPLAN





## Forord

Sosial læreplan for Kleppe skole ble utarbeidet av en ReKo-gruppe våren 2011. Grappa sitt mandat var å gå gjennom sosiale aktiviteter og metoder ved Kleppe skole. Grappa skulle på vegne av skolen ta stilling til hvilke sosiale aktiviteter og metoder vi ønsker å bruke ved skolen.

Det er viktig at vi har en plan for hvilke sosiale aktiviteter vi ønsker at våre elever skal ta del i. Dette fordi det sikrer at alle elevene får det samme tilbudet og den samme ballasten innenfor viktige områder.

Den sosiale læreplanen er forpliktende for alle som arbeider ved Kleppe skole.

Kleppe skole 17. juni 2011



## Innholdsfortegnelse

Forord.....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Innholdsfortegnelse .....	3
Aktivitetsoversikt 1. – 4. trinn + SFO.....	4
Aktivitetsoversikt 5. – 7. trinn .....	6
PALS .....	8
Det er mitt valg .....	19
Zippys venner.....	21
PLAN MOT MOBBING .....	22
SFO .....	28
Elevrådsarbeid på Kleppe skole.....	31
Trappetrinn for sosial kompetanse.....	32

## Aktivitetsoversikt 1. – 4. trinn + SFO

<b>Periode</b>	<b>1. trinn</b>	<b>2. trinn</b>	<b>3. trinn</b>	<b>4. trinn</b>	<b>SFO</b>
<b>August</b>	Oppstart PALS Fadderordning Zippys venner	Oppstart PALS Fadderordning Zippys venner	Oppstart PALS Det er mitt valg	Oppstart PALS Det er mitt valg	Bli kjent skape trygghet danne vennskap
<b>September</b>	Tur til Kolbeinsvarden Foreldremøte Utviklingssamtaler Palsrapport	Tur til Kolbeinsvarden Foreldremøte Utviklingssamtaler Palsrapport	Tur til Kolbeinsvarden Det er mitt valg Foreldremøte Utviklingssamtaler Palsrapport	Tur til Kolbeinsvarden Det er mitt valg Foreldremøte Utviklingssamtaler Palsrapport	Bli kjent med SFO sin dagsrytme. Tradisjonslek Formingsaktiviteter  Høstutstilling foreldrene i 1. blir invitert på høstsuppe.
<b>Oktober</b>	FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor	FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor	FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor	FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor	
<b>November</b>		Utviklingssamtaler	Utviklingssamtaler	Utviklingssamtaler	Julebord Adventskalender
<b>Desember</b>	Adventsamlinger ansvar for 3.adventsamling Lysfest Skolekonsert med koret	Adventsamlinger ansvar for Lysfest Skolekonsert med koret	Adventsamlinger ansvar for 1. adventsamling Lysfest Skolekonsert med koret	Adventsamlinger ansvar for 2. adventsamling Lysfest Skolekonsert med koret	Julesanger julefortellinger Formingsaktiviteter Juleaktiviteter Skolekonsert med koret

<b>Januar</b>	<b>Kleppe talenter</b>	<b>Kleppe talenter</b>	<b>Kleppe talenter</b>	<b>Kleppe talenter</b>	<b>Vinteraktiviteter</b>
<b>Februar</b>	<b>Delta vinterkulturtime Palsrapport</b>	<b>Ansvar vinterkulturtime Palsrapport</b>	<b>Delta vinterkulturtime Palsrapport</b>	<b>Delta vinterkulturtime Palsrapport</b>	
<b>Mars</b>			<b>Kirkevandring</b>		<b>Påskeaktiviteter Påskelunsj Foreldrekafe med salg av formingsaktiviteter for 2. til 4. trinn Fadderbarnaksjon for 2. til 4. trinn</b>
<b>April</b>	<b>Maisha Mema Påsekulturtime</b>	<b>Maisha Mema Påsekulturtime</b>	<b>Maisha Mema Påsekulturtime</b>	<b>Maisha Mema Påsekulturtime</b>	
<b>Mai</b>	<b>17. mai</b>	<b>17. mai</b>	<b>17. mai</b>	<b>17. mai Sykkelprøven Petter Puls</b>	<b>Våronn vi sår og planter, setter poteter og rydder ute</b>
<b>Juni</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering 7. trinn sier takk for seg</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering 7. trinn sier takk for seg</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering 7. trinn sier takk for seg</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering 7. trinn sier takk for seg</b>	<b>Tradisjonsleker Sommeraktiviteter Rebusløp, grilling og vannleker</b>

**1. trinn: PALS-opplæring er gjennomgående hele høsten**

## Aktivitetsoversikt 5. – 7. trinn

<b>Periode</b>	<b>5. trinn</b>	<b>6. trinn</b>	<b>7. trinn</b>
<b>August</b>	<b>Oppstart PALS Det er mitt valg</b>	<b>Oppstart PALS Fadderordning Det er mitt valg</b>	<b>Oppstart PALS Fadderordning Det er mitt valg</b>
<b>September</b>	<b>Tur til Kolbeinsvarden Foreldremøte Palsrapport</b>	<b>Tur til Kolbeinsvarden Foreldremøte Palsrapport</b>	<b>Tur til Kolbeinsvarden Det er mitt valg Foreldremøte Palsrapport</b>
<b>Oktober</b>	<b>FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor</b>	<b>FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor</b>	<b>FN-dag, kulturtime og løp Skolekonsert m/kor</b>
<b>November</b>	<b>Utviklingssamtaler</b>	<b>Utviklingssamtaler</b>	<b>Utviklingssamtaler</b>
<b>Desember</b>	<b>Adventsamlinger Lysfest</b>	<b>Adventsamlinger Lysfest</b>	<b>Adventsamlinger Lysfest</b>
<b>Januar</b>	<b>Kleppe talenter</b>	<b>Kleppe talenter</b>	<b>Kleppe talenter</b>
<b>Februar</b>	<b>Kulturtime  Palsrapport</b>	<b>Kulturtime  Palsrapport</b>	<b>Kulturtime Leirskole Palsrapport</b>
<b>Mars</b>			

<b>April</b>	<b>Maisha Mema Påskekulturtime</b>	<b>Maisha Mema Ansvar Påskekulturtime</b>	<b>Maisha Mema Påskekulturtime</b>
<b>Mai</b>	<b>17. mai Petter Puls Gildesprekken</b>	<b>17. mai Petter Puls Tine Stafett Gildesprekken Elevundersøkelsen</b>	<b>17. mai Petter Puls Gildesprekken Idrettsstevne Ravnanger Elevundersøkelsen</b>
<b>Juni</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering 7. trinn sier takk for seg</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering 7. trinn sier takk for seg</b>	<b>Palsrapport Fotballturnering Avslutning i gymsal 7. trinn sier takk for seg</b>

# PALS



# KORTVERSJON PALS



## HVA ER PALS?

PALS står for **Positiv Atferd**, støttende **Læringsmiljø** og **Samhandling** i skolen.

Målet er å skape et trygt og godt miljø for elever og voksne på skolen vår. Et trygt læringsmiljø kjennetegnes av tydelige forventninger til positiv atferd og social kompetanse. Vi legger vekt på positiv involvering og oppmuntring, og gir forutsigbare reaksjoner på negativ atferd.

Alle voksne skal fremstå med felles holdninger og gode strategier for å forebygge problematferd.

PALS er vårt verktøy i den sosiale opplæringen.

PALS er forpliktende for alle som jobber på Kleppe skole.

## OMSORG – RESPEKT – ANSVAR

Dette er skolens overordnede regler. Til disse reglene har vi utarbeidet et sett med forventninger til atferd, en **REGELMATRISE**, som gjelder på de forskjellige arenaer i skolen og SFO.

De forskjellige reglene er gjengitt på plakater som er hengt opp på de forskjellige arenaene.

Vi har også en liste med **KONSEKVENSER** for uønsket atferd.

Alle elever fra 2.-7. trinn har fått opplæring både i forventningene og konsekvensene.

1.trinn får opplæring gjennom det 1. skoleåret.

For de andre elevene fokuserer vi på forskjellige tema gjennom skoleåret etter en **VEDLIKEHOLDSPLAN**.

## REGELMATRISE

	Respekt	Ansvar	Omsorg
<b>Undervisningsrommet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rekke opp handa når du vil si noe</li> <li>- Lytte når andre har ordet</li> <li>- La de andre sine ting være i fred</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vær rask på plass</li> <li>- Rydd og kast søppel i søppelbøtta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gi ros</li> <li>- Samarbeid med alle</li> </ul>
<b>Gangen/Garderobe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå rolig i gangen</li> <li>- Snakk vennlig</li> <li>- La de andre sine ting være i fred</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heng klær på knaggen</li> <li>- Sett sko på hylla</li> <li>- Gå rolig dit du skal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hils på hverandre</li> <li>- Hjelp hverandre</li> </ul>
<b>Skoleplassen/uteområdet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La de andre leke i fred</li> <li>- Følg avtalte regler i lek og spill</li> <li>- Følg beskjeder fra voksne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Søppel i søppelbøttene</li> <li>- Sykkel i sykkelstativet</li> <li>- Planter og busker står i fred</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La alle som har lyst være med på leken</li> <li>- Ta kontakt med de som står alene</li> <li>- Si fra hvis noen trenger hjelp</li> </ul>
<b>Toalettet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå bare på do når du må.</li> <li>- La andre være i fred</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Husk å dra ned</li> <li>- Vask hendene</li> <li>- Kast tørkepapir i bosset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hent hjelp hvis det er nødvendig</li> </ul>
<b>På tur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hør etter og følg beskjeder</li> <li>- Ta vare på naturen</li> <li>- Representer</li> <li>- Kleppe positivt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kle deg etter været</li> <li>- Rydd etter deg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La alle være med i leken/aktivitet en</li> <li>- Oppmuntre hverandre</li> </ul>
<b>I gymgarderoben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hold døra låst når dere skifter klær og dusjer</li> <li>- Respekter din og andres kropp</li> <li>- Bruk innestemme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ta med det utstyret du trenger</li> <li>- Skift så raskt du kan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si fra dersom noen blir plaget</li> </ul>
<b>SFO- kjøkken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hold hender og</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rydd opp etter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vær snill med</li> </ul>

	føtter for deg selv - Bruk innestemme - Spis pent	deg	hverandre
<b>SFO- base</b>	- La andre leke i fred - Snakk fint til hverandre	- Ta vare på tingene	- Hjelp hverandre med å rydde
<b>Personalavdeling</b>	- Bank på døra og vent på svar	- Vent til du får kontakt med en voksen	- Hils på dem du møter

## EFFEKTIVE OG GODE BESKJEDER

Gode beskjeder uttrykker **når**, **hvordan** og **hva** barnet forventes å gjøre.

### Gode beskjeder

- Vær fysisk nær
- Ha øyekontakt
- Vær så konkret som mulig
- Vær vennlig, men likevel bestemt
- Vær tydelig og bruk enkle ord
- Følg opp beskjeden inntil elevene gjennomfører
- Unngå argumentering
- Velg riktig tidspunkt
- Gi beskjeden direkte
- Unngå spørsmål

Når en elev viser problematferd, må læreren huske å gi klare og konsistente beskjeder på hva eleven trenger å gjøre, ikke hva han eller hun ikke skal gjøre. Et eksempel på det første kan være:

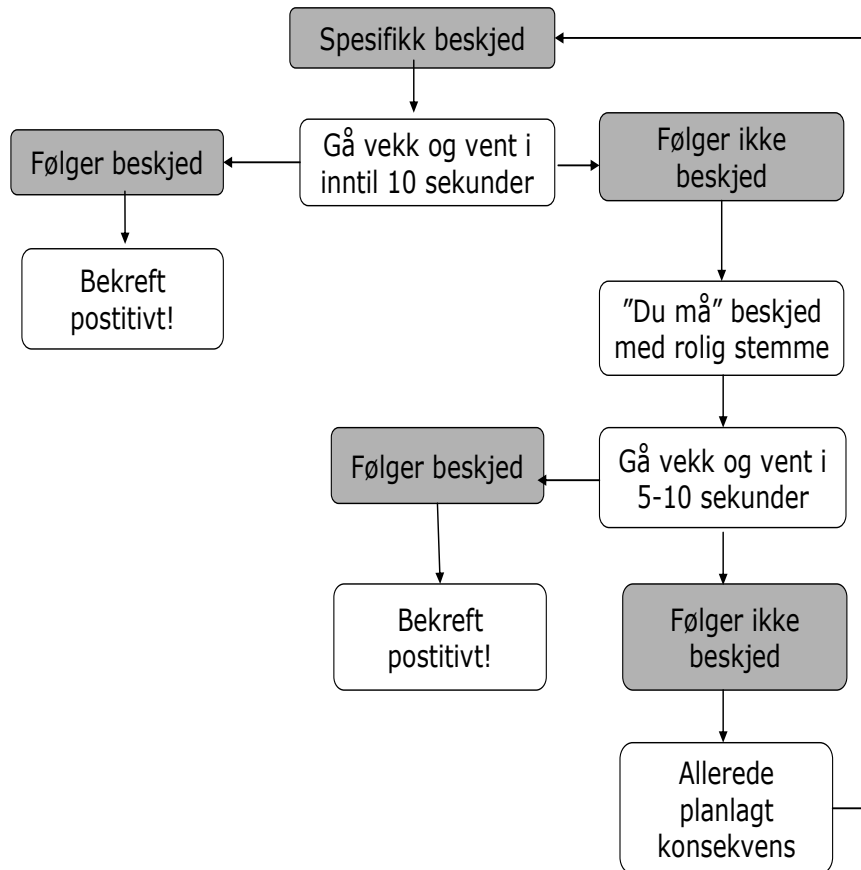
*«Ta opp stolen din, sitt ned og gjør oppgave fem på denne siden her.»*

For å øke elevens mulighet til å være medgjørlig samtidig med å opprettholde en respektfull lærer-elev-interaksjon, kan det være nyttig å:

- Gi en god beskjed på tomannshånd.
- Gå så litt vekk fra eleven for å gi han eller henne tid til å følge den.
- Bekrefte positivt det gode valget eleven har gjort hvis eleven følger beskjeden.

- Gjenta beskjeden en gang til før du anvender en planlagt konsekvens hvis eleven ikke følger beskjeden.

## PROSEDYRE FOR EFFEKTIVE OG GODE BESKJEDER



**OPPMUNTRING OG ROS** er sentralt i PALS.

**HUSKEREGEL:** 5 oppmuntringer for hver negative konsekvens.

**UMIDDELBARE POSITIV REAKSJON, OPPMUNTRING OG ROS** øker sannsynligheten for at barn lærer ulike ferdigheter og får økt selvtillit.

- Presis og spesifikk
- Vise entusiasme
- Smile, tommelen opp
- Klapp på skuldra
- Gi positiv reaksjon raskt
- Gi oppmuntring underveis
- Gi oppmuntring for ny og bedret oppførsel eller ferdighet



- Entydig positiv og ikke etterfulgt av negative kommentarer
- Kort og oppriktig
- Fremført slik at barnet forstår
- Gi oppmuntring med positivt kroppsspråk / ansiktsuttrykk og med vennlige ord.
- Anerkjenn både faglig arbeid og sosial atferd
- Oppmuntre barnet selv om det ikke gjør alt perfekt
- Bekrefte og oppmuntre små fremskritt

Som **FORSTERKNING** bruker vi **BRA-KORT**.



### KRITERIER FOR BRA-KORT

Eleven gjør noe som er positivt, følger PALS-reglene og viser en atferd som vi ønsker å fremheve.



Det er spesielt viktig å dele ut BRA-kort til de som viser ønsket atferd når det ellers i gruppen forgår uønsket atferd som kan oversees.

Det er viktig å være konkret på hvorfor eleven får BRA-kort.

Fint at du f.eks

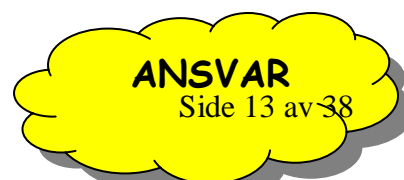
- ✓ kommer presis inn etter friminuttene.
- ✓ hjelper Ole.
- ✓ at du rekker opp hånden når du vil si noe.
- ✓ lar Kari være med i leken.



Klassens BRA-kort samles inn ved slutten av dagen og føres i et skjema som henger i klasserommet. Hvis dette er uklart teller du sammen kortene og skriver antallet på en lapp til kontaktlæreren.

Klassen samler BRA-kort til en felles **OPPMUNTRING**.

Etter et fastsatt antall bra-kort, trekker klassen en oppmuntring.



## KONSEKVENSER

Dersom eleven ikke **velger** (klarer) å innrette seg etter reglene, har vi en liste med forutsigbare konsekvenser. Elevene kjenner til disse.

Vi er bevisste på å bruke **VELGE**, for å understreke at elevene i de fleste tilfellene får og har muligheter til å velge å følge reglene.

I alvorlige tilfeller får eleven en umiddelbar konsekvens.

## KONSEKVENSLISTE

Hva skjer hvis du velger å ikke følge PALS-reglene?

<b>Klasserom</b>	Forstyrning, uro, høyt snakk, vandring	Advarsel	Time out
	Arbeidsnekt	Advarsel	Ta igjen tid
	For sent til time		Ta igjen tid
<b>Gangen</b>	Herjing, løping og lek med ball	Advarsel	Tap av friminutt/gå med inspektør
<b>Ute</b>	Slåssing		Tap av friminutt/gå med inspektør
	Spytting		Tap av friminutt/gå med inspektør
	Fjellklatring		Tap av friminutt/gå med inspektør
	Steinkasting		Tap av friminutt/gå med inspektør
	Dytting på rampen		Ute av leken resten av friminuttet
	Ødelegge for andre		Gå med inspektør
<b>Gameboy/ mob.tlf</b>		Avslått i sekken- Advarsel	Inndraging for resten av dagen
<b>Krenkende, respektløs språkbruk</b>		Melding til kontaktlærer	Eleven ringer hjem og forteller/mail hvis det ikke oppnås kontakt.
<b>Ulydig, nekter å følge beskjed</b>		Melding til kontaktlærer	Noteres på perioderapporten

## HENDELSESRAPPORTER OG SWIS.

**SWIS** er et databasert informasjons- og vurderingsverktøy.

**SWIS** skal gi oss en systematisk og sikker oppsummering av kartleggingsinformasjon.

### HVA

Hva slags problematferd forekommer oftest?

### HVOR

Er det steder og områder som er mer problemutsatt enn andre?

### HVEM

Er det mange elever med problematferd, eller er det bare et lite antall elever som står for mye problematferd?

### NÅR

Er det spesielle tidspunkter i løpet av skoledagen som problematferd oppstår?

Informasjonen innhentes ved hjelp av hendelsesrapporter som føres av de ansatte ved regelsbrudd.

Informasjonen tilbakemeldes til de ansatte for beslutning om tiltak for forbedringer i læringsmiljøet.

- ✓ Skoleomfattende forbedringer?
- ✓ Forbedringer på skolens fellesområder?
- ✓ Forbedring av klasseromsledelse/ klasseromsorganisering?
- ✓ Tiltak for enkeltelever?

Skolens team vurderer data og følger opp tiltak.

Hendelsesrapporten (gul lapp) består av forhåndsdefinerte problematferdskategorier. Den utfylles av skolens ansatte når det gis en konsekvens for negativ atferd, men **aldri før eleven er blitt lært og vist hva som er forventet i situasjonen eller oppmuntret til å gjøre det.**

Som vikar er det viktig at du beskriver hendelsen, navn på eleven, dato, tid, hvem som er involvert og eventuelt hvilken konsekvens som er gitt.

Hvis regelbruddet skjer ute eller det er vanskelig å iverksette en konsekvens, melder du det på til kontaktlærer.

Hendelsesrapportene leveres kontaktlærer.

## HENDESESRAPPORT

Navn ..... Klasse ..... Dato/tid .....  
Kontaktiserer ..... Rapportert av .....

- Klasserom  Uteområde  Gang/fellesområde  På tur  SFO  Gym  
 Kontor/personalrom  Garderobe  Spiserom  Bibliotek  Toalett  
 Buss/bussholdeplass  Parkeringsområde  Annet .....

### Mindre problematferd

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Uakseptabelt språkbruk              | <input type="checkbox"/> Fysisk «egling»/plaging                | <input type="checkbox"/> Krangling/trass |
| <input type="checkbox"/> Forstyrning                         | <input type="checkbox"/> Misbruk av materiell                   | <input type="checkbox"/> Forsentkomming  |
| <input type="checkbox"/> Uakseptabel klesstil/<br>fremtoning | <input type="checkbox"/> Uakseptabel bruk av<br>digitalt utstyr | <input type="checkbox"/> Glemming        |
|  |   | <input type="checkbox"/> Annet .....     |

### Større problematferd

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lyving/juksing/fusking                    | <input type="checkbox"/> Misbruk av tennutstyr                     | <input type="checkbox"/> Skulking                      |
| <input type="checkbox"/> Maktmisbruk/trusler                       | <input type="checkbox"/> Slåssing/fysisk utagering                 | <input type="checkbox"/> Ildspåsettelse                |
| <input type="checkbox"/> Mobbing/trakkassering                     | <input type="checkbox"/> Misbruk av digitalt utstyr                | <input type="checkbox"/> Tyveri/forfalskn.             |
| <input type="checkbox"/> Uakseptabel klesstil/<br>fremtoning       | <input type="checkbox"/> Forsentkomming                            | <input type="checkbox"/> Bruk/besittelse<br>av tobakk  |
| <input type="checkbox"/> Forstyrning som<br>umuliggjør aktivitet   | <input type="checkbox"/> Krenkende, respektløs<br>språkbruk        | <input type="checkbox"/> Bruk/besittelse<br>av våpen   |
| <input type="checkbox"/> Ulovlig opphold utenfor<br>skolens område | <input type="checkbox"/> Trass/ulydighet/<br>nekte å følge beskjed | <input type="checkbox"/> Bruk/besittelse<br>av alkohol |
| <input type="checkbox"/> Materielle ødeleggelse/<br>vandalisme     | <input type="checkbox"/> Bruk/besittelse av<br>narkotiske stoff    | <input type="checkbox"/> Annet .....                   |

Tilgjengelig i skolen

## HENDESESRAPPORT

### Ekstra informasjon

### Mulig motiv/grunn

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Få oppmerksomhet fra medelev(er) | <input type="checkbox"/> Få oppmerksomhet fra voksne |
| <input type="checkbox"/> Få/oppnå noe/oppgave/aktivitet   | <input type="checkbox"/> Unngå noe/oppgave/aktivitet |
| <input type="checkbox"/> Unngå voksne                     | <input type="checkbox"/> Unngå medelev(er)           |
| <input type="checkbox"/> Vet ikke                         | <input type="checkbox"/> Annet .....                 |

### Andre involvert

- Ingen  Medelev(er)  Ansatte  Lærer  Vikar  Ukjent  
 Andre .....

### Konsekvens

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Samtale/problemløsning    | <input type="checkbox"/> Tap av privilegium                 | <input type="checkbox"/> «Time-Out» |
| <input type="checkbox"/> Sendt til ledelsen/rektor | <input type="checkbox"/> Erstatning                         | <input type="checkbox"/> Utvisning  |
| <input type="checkbox"/> Kontaktet foresatte       | <input type="checkbox"/> Individuell gjenlæring/instruksjon |                                     |
| <input type="checkbox"/> Annet .....               |   |                                     |



## TRYGGHETSPLAN

Ved eskalerende atferd ute eller inne, skal skolens ledelse kontaktes. En kan sende en av elevene etter hjelp. Ved krise hentes en annen person først, deretter informeres rektor. Foreldre kontaktes.

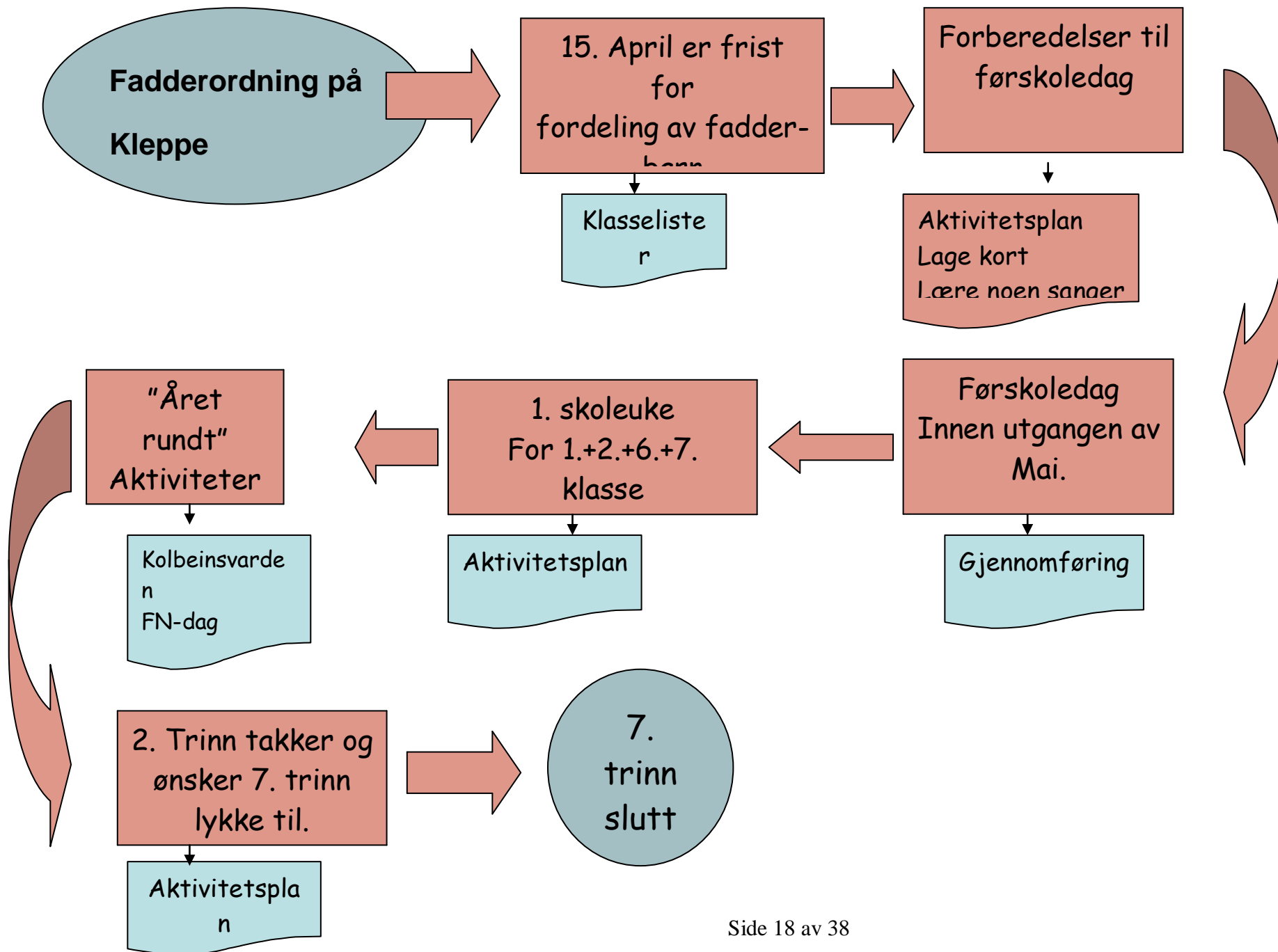
## Trygghetsplakat



### Personer som kan kontaktes

Britt Marit Gundersen Rektor	(5615) <b><u>8853</u></b> Mobil 997 99 607
Inger Karin Espeland Inspektør	(5615) <b><u>8854</u></b> Mobil 4814 2426
Johannes Eide Inspektør	(5615) <b><u>8855</u></b> Mobil 48265595
Bodil Ravnanger Teamleder Spes.ped	(5615) <b><u>8859</u></b> Mobil 916 43 743
Aud Davanger SFO-leder	(5615) <b><u>8852</u></b> Mobil 4818 9933
Berit Løtvedt Bernson Merkantil	(5615) <b><u>8850</u></b> Mobil 95 93 77 70

1. Klasserommene har telefon. Be om assistanse. Ikke nødvendig å gi informasjon i telefonen.
2. Be en elev om å gå til kontor (Berit), slik at hun kan finne en på listen. Berit har/skal ha oversikt over hvor personene på listen er.
3. Be en elev ta kontakt med naborom for assistanse av annen voksen.



# Det er mitt valg

En viktig oppgave for skolen er å lære barn og unge å mestre sine liv. Egenskaper som å ta hensyn til andre, vise medfølelse, kunne samhandle, utvikle gode vennerelasjoner og ta ansvar er viktig.

”Det er mitt valg” er ment som et verktøy for læreren i arbeidet med å utvikle disse egenskapene som ledd i klassemiljøarbeidet.

Dette er et minimum av hva du skal gjennomgå som lærer på:

## **Det er mitt valg 1:**

### **3. trinn**

Kapittel 1.3: Vi er høflige (september)

Kapittel 1.5: Vi gir av oss selv (oktober)

Kapittel 1.6: Vi lager lappeteppe (november)

Kapittel 2.4: Å takle sinne (januar)

Kapittel 2.5: Vi er venner (februar)

Kapittel 2.6: Gode lyttere (mars)

Kapittel 5.3: Vi kan mange ting (april)

Kapittel 5.4: Vår skattkiste (mai)

### **4. trinn**

Kapittel 3.1: Vi begynner (september)

Kapittel 3.2: Gode og dårlige beslutninger (oktober)

Kapittel 3.3: Vi tenker før vi velger (november)

Kapittel 3.4: Ja eller nei (januar)

Kapittel 3.5: Valg får konsekvenser (februar)

Kapittel 3.6: Vi lar oss ikke presse (mars)

Kapittel 5.5: Vi tar ansvar sammen (april)

Kapittel 5.6: Vi bryr oss om hverandre (mai)

## **Det er mitt valg 2:**

### **5. trinn**

Kapittel 1: Utvikling av klassemiljø.

Kapittel 2: Bygge opp selvtilliten

### **6. trinn**

Kapittel 3: Om følelser

Kapittel 4: Vennskap

Kapittel 5: Familien

### **7. trinn:**

Kapittel 6: Å utvikle kritisk tenkning

Kapittel 7: Å sette seg positive mål

Kapittel 8: Sammendrag

Når elevene starter i 5. trinn skal de få utlevert en perm som heter ”Det er mitt valg”. Denne skal følge eleven til 7. trinn. Når elevene er ferdig på Kleppe Skole, skal de få med seg permen hjem.



# Zippys venner

Zippys venner er et undervisningsprogram beregnet på 1. årstrinn i barneskolen. Programmet har til hensikt å styrke barnas sosiale ferdigheter og utvide deres mestringsrepertoar slik at de kan takle problemer i hverdagen på en bedre måte.

I løpet av 1. trinn på Kleppe skole skal elevene ha vært igjennom følgende moduler:

- Følelser
  - × Å være lei seg, å være glad
  - × Å være sint eller irritert
  - × Å være sjalu
  - × Å være nervøs
- Kommunikasjon
  - × Å bedre kommunikasjonen
  - × Å lytte
  - × Hvem kan hjelpe?
  - × Å si det du egentlig vil si
- Venner og uvenner
  - × Hvordan beholde en venn
  - × Å mestre ensomhet og avvisning
  - × Hvordan takle konflikter med venner
  - × Hvordan få nye venner

I løpet av 2. trinn på Kleppe skole skal elevene ha vært igjennom følgende moduler:

- Å takle konflikter
  - × Hvordan gjenkjenne en god løsning
  - × Mobbing
  - × Å løse problemer
  - × Å hjelpe andre med å takle konflikter
- Å takle forandringer og tap
  - × Forandring og tap er en del av livet
  - × Å mestre dødsfall
  - × Besøk på kirkegården
  - × Å lære av forandring og tap
- Vi mestrer det sammen
  - × Ulike mestringsstrategier
  - × Hvordan vi hjelper andre
  - × Å tilpasse seg nye situasjoner
  - × Vi feirer sammen

# PLAN MOT MOBBING



## FOREBYGGENDE TILTAK

- PALS - Positiv Atferd og støttende Læringsmiljø i Skolen
  - Skoleomfattende, systematisk arbeid med læringsmiljøet
  - Mobbeforebygging i PALS
- Skolens sosiale læreplan
- Trivselsundersøkelser
- Elevsamtaler
- Systematisk tilsyn i friminuttene
- Trivselsprogrammet



### BØNN TIL DE VOKSNE I SKOLEMILJØET

- Vær bevisst og engasjert!
- Følg med og vær våken!
- Sett grenser!
- Vær konsekvent!

## MOBBING

*Dersom en elev eller foreldre/foresatte ber om tiltak som vedkommer det psykososiale miljøet ved skolen, deriblant mobbing, skal skolen snarest mulig behandle saken etter reglene om enkeltvedtak i forvaltningslova Jf. Opplæringslova, § 9a-3.*

### Hva er mobbing?

En person blir mobbet når han eller hun, gjentatte ganger og over tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere personer. Det er en negativ eller aggressiv handling når noen med vilje påfører en annen person skade eller smerte fysisk eller psykisk. For å kunne bruke betegnelsen mobbing skal det også være en viss ubalanse i makt- og styrkeforholdet: den som blir utsatt for de negative handlingene, har vanskelig for å forsvare seg og er noe hjelpeløs overfor den eller de som plager ham eller henne.

### Direkte mobbing

Slag, spark, skjellsord, krenkende og hånlige kommentarer eller trusler.  
Erting som stadig blir gjentatt til tross for klare tegn på ubehag hos den som blir ertet.  
Krenkende kommentarer eller bli "hengt ut" via digitale media.

### Indirekte mobbing

Å bli frosset ut og ikke få være med i kameratflokken  
Bli baksnakket og at andre legger hindringer i veien slik at en ikke får venner.  
*Vi regner ikke erting på et mer vennskapelig plan som mobbing. Det er heller ikke mobbing når to personer som er fysisk eller psykisk omtrent like sterke, slåss eller krangler.*

### Noen eksempler på hva barn og unge anser som mobbing

Å bli kalt navn  
ertet over tid  
Å bli dyttet og dratt rundt omkring  
Å bli slått eller angrepet  
Å få sekken sin, eller noe annet en eier, kastet rundt  
Å få spredt et rykte om seg  
bli ignorert og satt utenfor  
tvunget til å gi fra seg penger eller noe annet en eier  
angrepet på grunn av rase eller religion



## FARESIGNALER / KJENNETEGN PÅ MOBBING

### Dan Olweus

---

Vondt i magen/hodepine før/etter skolegang  
Vil bare være inne og vegrer seg for å gå ut  
Kommer hjem med ødelagte klær eller bøker  
Skoleprestasjonene blir dårligere  
Går omveier for å unngå bestemte personer  
Prøver å skjule at noe skjer

### Erling Roland, Senter for atferdsforskning

Humørsvingninger/tyr ofte til tårer  
Ensomhet  
Dårlig konsentrasjon  
Få venner/søker yngre venner  
Engstelse

### Annet

Økende fravær fra skolen/kroppsøvingstimene  
Ofte depriment  
Isolert  
Kontaktsøkende overfor lærer  
Endring av atferd hos eleven

## **TILTAK VED MISTANKE OM MOBBING**



Den som har mistanke om at mobbing skjer skal rapportere det umiddelbart, muntlig eller skriftlig, til kontaktlærer.

Kontaktlærer informere ledelsen og ber nødvendig om assistanse

Kontaktlærer samler inn informasjon

Kontaktlærer orientere personalet og ber alle følge nøye med de aktuelle elever

Kontaktlærer ber om informasjon fra andre læreres og assistenter som kan ha observert noe av betydning for saken

Kontaktlærer har ansvaret for at det blir iverksatt systematisk observasjon av den/de aktuelle elevene og den/de elevene som blir oppgitt som mobber/e. Observasjonen skal dokumenteres skriftlig (referat, logg).

Kontaktlærer tar kontakt med foreldre/foresatte for å få mer informasjon

Korte personlige intervjuer med noen/alle elever i gruppen

Kontaktlærer foretar korte personlig samtaler/intervjuer med de involverte elever

Vurdering

samråd med kollegaer, og/eller rektor, og/eller PPT

I

Konklusjon

mobbing - Saken avsluttes

- Det arbeides videre - Gå over til plan for tiltak ved påvist mobbing

Ingen

Mobbing

## **TILTAK VED PÅVIST MOBBING**

Når det foregår mobbing skal følgende prosedyre følges:

Stopp mobbingen umiddelbart!

De voksne griper umiddelbart inn og stopper mobbingen.

Den voksne gjør greie for hva den har sett til kontaktlærer/rektor.  
Ved grove tilfeller kobles rektor inn straks.  
Foreldre/foresatte kontaktes.  
Kontaktlærer skaffer seg oversikt over situasjonen.

Samtale med den som blir utsatt for mobbing.

Hovedpunkter i samtalen:

*Trygge omgivelser. Kontaktlærer/annen voksen som eleven er trygg på og/eller rektor har samtale med den som mobbes. Gi eleven støtte.*

*Forsikre eleven om at situasjonen som er oppstått rundt han/hun ikke aksepteres av skolen.*

*Informere hva skolen har til hensikt å gjøre med saken.*

*Videre oppfølging, ny samtale avtales.*

Alvorlig konfronterende samtale med den/de som mobber. Kontaktlærer/annen voksen som eleven er trygg på og/eller rektor har samtale med den som mobber. Ha minst to voksne til stede under samtalen. Samtal med en av gangen og fortell hva som vil skje videre.

Skriv kort referat.

Hovedpunkter i samtalen:

*Vi vet hva som skjer.*

*Legg fram eventuell dokumentasjon.*

*Marker en klar holdning.*

*De voksne opptreer alvorlige og bestemte, uten sinne.*

*Ingen diskusjon.*

*Presenter krav om stans av atferd.*

*Presenter konsekvenser hvis ikke.....*

*Sjekk at eleven/e har forstått.*

*Avtal sted og tid for ny samtale.*

*Mobber må bli informert om at nye samtaler gjennomføres helt til vi er sikre på at mobbingen er opphørt.*

*Fortell hva skolen vil gjøre videre.*

*Fortell hva skolen vil gjøre videre. (Skolen vil følge kommunens prosedyreplan for kap 9a)*

Skolen har plikt til å informere foreldre/foresatte til både mobber og offer. De skal informeres/involveres så raskt som mulig

Tett oppfølging av foreldre/foresatte.

Dersom nødvendig - samtale med begge parter med foreldre/foresatte samtidig. Det inngås avtaler. I alvorlige saker skal alltid avtalene være skriftlige, den skal forevises de foresatte og arkiveres i elevmappen.

Dersom ikke mobbingen opphører gis det reaksjoner overfor mobberen. Reaksjoner vurderes i hvert enkelt tilfelle.

Konkrete saker følges tett opp i etttertid med evalueringer.

Helsesøster er tilgjengelig på skolen to dager i uka og kan benyttes i arbeidet mot mobbing.

Skolen og/eller foreldre kan vurdere om andre instanser som helseetaten, PPT, barnevern skal inn i saken både i forhold til mobberen og den som blir mobbet

STOPP



GÅ VEKK



SI I FRA TIL EN  
VOKSEN



# SFO

## Måltid på SFO.

Det er lagt stor vekt på måltidet på SFO. Barna får smøremåltid hverdag, noen ganger kan måltidet bestå av varmmat. Måltidet er en viktig arena for sosial læring. Barna må ta hensyn, vise respekt og omsorg, noen av måtene de viser det på er at de kan sitte i ro ved bordet, vente på tur og sende til hverandre. Fellesmåltid skal være en positiv opplevelse for barna, derfor er rammen rundt måltidet i fokus. Bordet er dekket, det er gjerne lys og duk på bordet og maten skal se innbydende ut.

# Årsplan SFO - 1. trinn.



Vi vil gjennom hele året fokusere på fysisk aktivitet. Vi bruker ballbinge, gymsal, uteaktiviteter og turdag. Vi har utelek hver dag etter skoletid.

- Aug. - sept. Bli kjent. Skape trygghet. Danne vennskap. Bli kjent med regler og dagsrytme på SFO. Fokusere på trivsel. Ha plass for spontanitet.
- Okt. - nov. Tema høst. Div. formingsaktiviteter. På turdager samler vi naturmaterialer, som vi lager høstbilder av. Vi maler med høstfarger. Vi lærer om grønnsaker. Vi tar opp poteter. Vi inviterer foreldrene på høstsuppe i okt/nov. Høstutstilling. Prosjekt: Eventyr. Vi blir kjent med noen av eventyrene våre. Høytlesing av voksne ev. lytte til lydbøker.
- Nov.-des Jul - juletradisjoner. SFO-tradisjoner: juletre, julesanger, gaver, julefortellinger. Vi har julebord. Adventsoverraskelser hver mandag. Vi lager blånisser og rødnisser, julekort og julepynt.
- Jan.-feb. Vinteraktiviteter. Håper på mye snø slik at vi kan ake og bygge med snø. Vi vil gi barna positive opplevelser i møte med vinteren.
- Mars - april Vårfest i gymsal. Uteleker. Vi fokuserer på gamle tradisjonsleker. Påskeaktiviteter. Vi lager påskepynt. Vi syr eggevarmere og maler påskebilder. Påskelunsj i uke 15.
- Mai - juni Våronn. Vi sår og planter. Sommeraktiviteter. Rebusløp. Grilling. Vannleker.

# Årsplan SFO 2. - 4. trinn.



SFO har kun veiledende årsplaner. Vi er åpen for spontanitet og å gripe innspill. Formingsaktivitetene dette året skal samles til en salgsutstilling til inntekt for vårt fadderbarn. Dette vil bli arrangert sammen med foreldrekafeen som vi inviterer til i april/mai.

## Sept. - okt.

Bli kjent med nye barn, ny base og nye rutiner. Skape trygghet. Danne vennskap.

Forming: Klipp og lim, kort og bilder. Male, presse blader. Strikke.

Prosjekt: Tradisjonsleker. Slå på ring, klappeleker, hoppe tau.

"Huset" vil jobbe med å fremme kreativitet og fantasi. Vi maler på veggen i huset.

Snekkerboden: brukes av 3. - 4- trinn.

## Nov.- des

Jul - juletradisjoner. SFO-tradisjoner: juletre, julesanger, pynt, gaver, julefortellinger. Julebord. Adventttradisjoner.

Tove epler, vattkulenisser, filthjerter, klokkestreng.

2. trinn syr på symaskin.

## Jan.-feb.

Vinteraktiviteter. (Håper på mye snø) Ake/skidag, snømann, snøborg, engler i snø. Vi vil gi barna positiv opplevelse i møte med vinteren.

## Mars - april

Påskeaktiviteter. Vi lager påskepynt. Påskeegg og karseplanting. Påskelunsj i uke 15.

Vi inviterer foreldre til foreldrekaffe med salg av formingprodukter. Fadderbarnaksjon.

## Mai - juni

Våronn. Vi sår og planter. Setter poteter og rydder ute.

Tradisjonsleker: paradiset, hoppe tau/strikk.

Sommeraktiviteter. Rebusløp. Grilling. Vannleker.

Hele året går turgruppen på tur hver fredag. Vi griller, lager bål og har mat med. Vi lager fløyter, knivkurs, natursti og frilek. Vi undrer oss i naturen og utforsker den.

# Elevrådsarbeid på Kleppe skole

Elevrådet på Kleppe skole består av to representanter fra hver klasse, fra 5. til 7. trinn. 1. til 4. trinn kommer med innspill og saker til elevrådet men stiller ikke med representanter. Hver høst velges representant(ene) i klasseråd i de enkelte klassene. På 5. trinn velges det to representanter, mens på 6. og 7. trinn velges en ny representant og en følger fra året før for å få noe kontinuitet i elevrådsarbeidet. I tillegg er det en lærer ved skolen som er kontaktlærer for elevrådet.

Når elevrådet møtes for første gang om høsten, konstituerer de seg etter følgende mal:

Elevrådsleder

Nestleder

Sekretær

Arrangementer som elevrådet har ansvaret for i aktivitetsplanen:

- Kleppe skole talenter
- Fotballturnering

Oppgaver som elevrådet har

- Fordeling av spilletid i ballbingen
- Stille med representanter i samarbeidsutvalget
- Komme med innspill til skolens ledelse om saker de ønsker tatt opp

Elevrådet på Kleppe skole har et årlig budsjett på kr. 10 000,- Disse pengene bruker elevrådet etter gjennomgang i klassene om hva de ønsker og så stemmes det etter demokratisk modell.

# Trappetrinn for sosial utvikling

## 1. trappetrinn: 5- 7 år

### 1. *Empati og prososial adferd.*

#### *Jeg*

- Ser / legger merke til når noen blir lei seg.
- Sier fra hvis jeg ser andre blir plaget.
- Prøver å trøste når noen blir lei seg.
- Sier unnskyld når har gjort noe galt.
- Sier takk når jeg får noe, eller når jeg får lov til noe.
- Kan si takk for lånet og takk for hjelpen.
- Bruker "Vær så god" riktig.
- Ber om noe på en høflig måte. "Kan jeg få lov til " og " Kan jeg få låne"
- Kan hilse på de jeg møter.
- Kan håndhilse og si hva jeg heter.
- Sier "hadet" og "Takk for i dag" el. I når vi går fra hverandre.
- Sitter i ro mens jeg spiser.

### 2. *Positiv selvhevdelse*

#### *Jeg*

- Ser / legger merke til når noen blir lei seg.
- Viser at jeg kan leke med mange forskjellige barn.
- Klarer å komme inn i lek med andre uten hjelp.
- Når vi leker sammen, får de andre og jeg bestemme litt hver.
- Følger regler i leker og spill.
- Deltar i opptreden på scenen sammen med gruppa.

### 3. *Selvkontroll*

#### *Jeg*

- Takler at noen av og til bestemmer over meg.
- Kan være sint uten å gjøre noe vondt mot andre.
- Kan vente på tur.



#### **4. Glede og humor**

##### ***Jeg***

- Kan vise og snakke om at jeg gleder meg til noe.
- Kan le sammen med andre når noe er morsomt.
- Kan le og gi applaus når andre opptrer.
- Prøver å gjøre andre glad.

#### **5. Ansvarfølelse**

##### ***Jeg***

- Delta aktivt i felles aktiviteter.
- Kan rydde arbeidsplassen min.
- Kan sette sko, støvler og klær på rett plass i garderoben min.
- Kaster søppel på riktig sted.

#### **6. Arbeidsvaner**

##### ***Jeg***

- Kan sitte stille i samlinger.
- Rekker opp hånda, og venter med å snakke til jeg får ordet.
- Kan ta imot og følge en beskjed.

## **2. trappetrinn: 7- 9 år**

### **1. Empati**

#### ***Jeg***

- Ser/ forstår når andre barn er lei seg, sinte, glade eller redde.
- Jeg tar hensyn når jeg ser hvordan andre har det.

### **2. Positiv selvhevdelse**

#### ***Jeg***

- Sier fra til en voksen og kan forklare når jeg er uenig med/ uvenner med noen.
- Kan fortelle om jeg er sint, lei meg, redd eller glad.
- Tør framføre noe på scenen sammen med en mindre gruppe.
- Kan fortelle om noe i en samling.
- Kan finne på hva vi skal leke.

### **3. Selvkontroll**

#### ***Jeg***

- Jeg kan innrømme når jeg tar feil.
- Jeg tåler å tape i spill og sport.

### **4. Prososial adferd**

#### ***Jeg***

- Kan følge skolens og gruppas regler.
- Kan gjøre oppgaver for fellesskapet.
- Følger regler i leker og spill, og kan være med på å lage slike regler.
- Kan foreslå hvordan vi kan løse et problem.

### **5. Glede og humor**

#### ***Jeg***

- Jeg kan fortelle en morsom historie.
- Jeg kan si fra når jeg blir glad for noe.

### **6. Ansvarsfølelse**

#### ***Jeg***

- Er forsiktig med mine egne og skolens ting.
- Jeg er med når vi rydder, og jeg kan rydde for andre.

### **7. Arbeidsvaner**

#### ***Jeg***

- Kan arbeide selvstendig selv om jeg sitter ved siden av noen.
- Kan ta imot, husk og følge en beskjed som gis til hele gruppa.

## **3.trappetrinn: 9- 10 år**

### **1. Empati**

#### ***Jeg***

- Kan rose og oppmuntre andre.

- Er hjelpsom mot voksne og barn.
- Forstår at alle er forskjellige, og respekterer andre for den de er.
- Godtar at mennesker reagerer forskjellig.

## **2. Positiv selvhevdelse**

### ***Jeg***

- Kan være fornøyd med mitt eget arbeid, og vise det fram til gruppa.
- Hvis jeg kommer i vanskeligheter med andre, greier vi noen ganger å løse konflikten uten hjelp fra voksne.

## **3. Selvkontroll**

### ***Jeg***

- Finner meg i motgang i spill og sport.
- Godtar utfallet av en avstemning, og innretter meg etter felles avgjørelser.
- Lytter til andre uten å avbryte.
- Aksepterer andres valg.

## **4. Prososial adferd**

### ***Jeg***

- Følger skolens og gruppas regler.
- Er stille når noen opptrer, og klapper etterpå og er en god "publikummer".
- Er med å gjøre det lettere for en som er ny i gruppa.
- Sier positive ting om og til andre.
- Kan tilgi andre.
- Husker på å si unnskyld når det trengs.
- Banker på døra når jeg skal inn i et rom.
- Lukker dører stille så det ikke smeller.
- Når jeg er inne, går jeg bort til den jeg skal snakke med i stedet for å rope.

## **5. Glede og humor**

### ***Jeg***

- Gir andre positiv respons på vitser og andre morsomme utspill.
- Kan glede meg når andre lykkes med noe.

## **6. Ansvarsfølelse**

### ***Jeg***

- Jeg mestrer ordensoppgavene jeg får i gruppa.
- Tar noe selvstendig ansvar for orden i klasserommet og andre steder.

## **7. Arbeidsvaner**

### ***Jeg***

- Er positiv til ulike arbeidsmåter og nye aktiviteter.
- Kan samarbeide med en annen elev uten hjelp fra en voksen.
- Tar noe ansvar for eget arbeid på skolen og hjemme.
- Jeg kan samarbeide i gruppa med flere elever.
- Ber om hjelp når jeg trenger det.
- Kan hjelpe en annen med noe jeg kan.
- Vet hva samarbeid betyr.

# **4. trappetrinn: 11- 13 år**

## **1. Empati**

### ***Jeg***

- Klarer å se en sak fra to sider.
- Forstår forskjellen på uhell og når noe er gjort med vilje.
- Ser når noen andre faller utenfor, og sier ifra til en voksen.
- Viser respekt for at vi er ulike i kroppen, og utvikler oss forskjellig.
- Jeg prøver å bidra til at alle som vil får være med på det vi gjør.

## **2. Positiv selvhevdelse**

### ***Jeg***

- Tør stå foran gruppa og legge fram noe aleine.
- Tar kontakt med andre på en passende måte.
- Jeg kan "lese" en situasjon, og oppføre meg slik det passer der og da.
- Kan be om hjelp på en passende måte.
- Jeg viser at det er greit å ta imot hjelp fra andre.
- Jeg tør å stå for det jeg mener selv om jeg er aleine.

## **3. Selvkontroll**

### ***Jeg***

- Er fortrolig med noen av mine egne sterke og svake sider.
- Kan ta imot korreksjon og endre adferden min etter det.
- Tåler å bli motsagt eller småertet.

- Kan lytte til en annens forklaring uten å avbryte.
- Mestrer stoppregelen.
- Kan stå ordentlig i en kø.
- Banner ikke på skolen.
- Bruker ikke stygge ord til andre.
- Viser respekt for det de voksne sier.

#### **4. Prososial adferd og kommunikasjon**

##### **Jeg**

- Jeg oppmuntrer og heier på andre på eget initiativ.
- Jeg lar vær å kommentere andre eller noe de gjør på en negativ måte.
- Jeg husker å sjekke ut hva en annen egentlig mener hvis jeg er usikker eller blir såret eller blir irritert.
- Jeg holder oppe døra for andre på skolen og andre steder.
- Lar vær å erte og plage andre.
- Tør å ta avstand å si fra når noen erte eller plager.
- Viser at jeg kan være en god fadder for en yngre elev.
- Er ikke spydig mot andre.
- Kan fortelle om hvordan min stemmebruk og kroppsspråk kan virke på andre.
- Presentere meg i telefonen.
- Kan spørre eller forklare høflig i telefonen, i en butikk, på buss, eller på et kontor.
- Kan diskutere noen vi er uenige om uten å krangle.

#### **5. Glede og humor**

##### **Jeg**

- kan le av meg selv.
- kjenner til og oppfatter ironi.

#### **6. Ansvarsfølelse**

##### **Jeg**

- deltar i å planlegge felles aktiviteter.
- forstår at det jeg gjør kan få konsekvenser for meg selv og for andre.
- rydder og ordner opp etter meg når jeg har vært et sted eller brukt noe.
- deltar og tar min del når vi skal jobbe med noe.

## 7. Arbeidsvaner

### Jeg

- samarbeider og kan fordele oppgaver i ei gruppe.
- kan jobbe minst en halv time sammenhengende med skolearbeid.
- kan jobbe sammenhengende med arbeidsplan i lengre økter.
- ber om hjelp eller veiledning når jeg trenger det.
- planlegger selv hva i arbeidsplanen jeg skal jobbe med hjemme og på skolen, og klarer å gjennomføre det.
- kan ta medansvar for et prosjekt eller et gruppearbeid fra start og til fremføring på skolen.
- gjør meg ferdig med det jeg begynner på uten at noen maser.