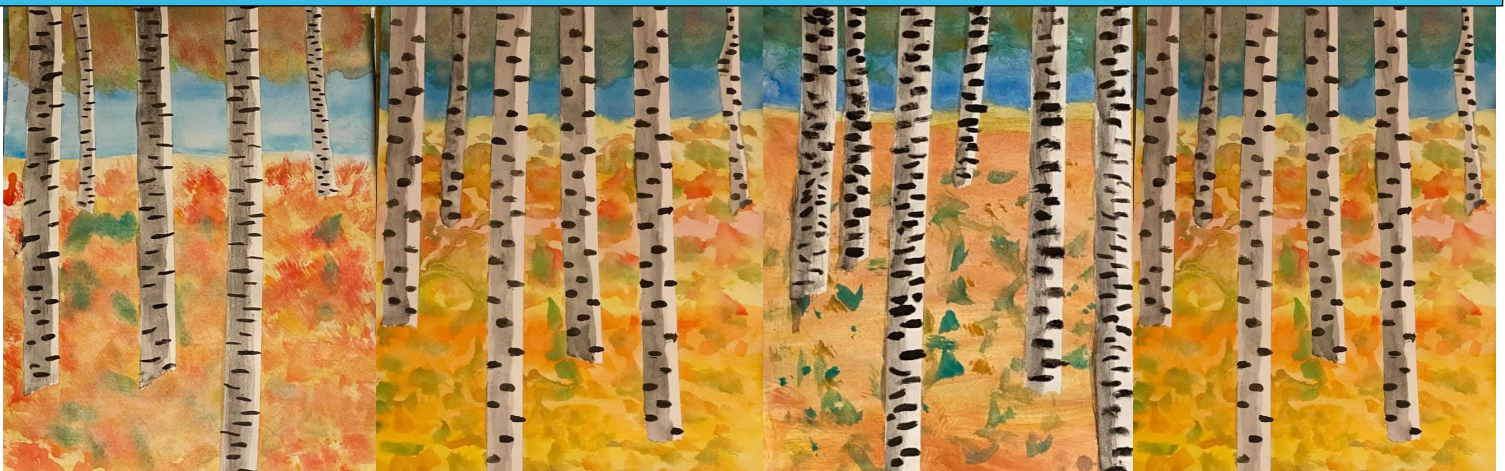




# Lindehøjskolen

## Idékatalog til kontaktforældre - trivselsfremmende aktiviteter

Udarbejdet af Skolebestyrelsen – senest revideret november 2022.



## Introduktion

Dette idékatalog for kontaktpædagoger til trivselsfremmende aktiviteter er udarbejdet for at videregive gode idéer, som har været brugt af forskellige kontaktpædagogergrupper på Lindehøjskolen gennem årene. Det kan bruges som inspiration, og man er mere end velkommen til at udvikle og videreudvikle egne koncepter og idéer.

God trivsel opstår ofte, når der bliver skabt et trykt fællesskab for både børn og forældre.

Vi henviser også til dokumentet "kontaktpædagoger på Lindehøjskolen", der fortæller om de forskellige aktørers roller og ansvar i forhold til kontaktpædagogerrollen.

Note: Der er nævnt private udbydere (firmaer) af forskellige karakter i dette dokument. Det er vigtigt at sige, at de kun er nævnt med henblik på inspiration. De nævnte er valgt ud fra kendskab og nærhed – og skal på ingen måde ses som reklame eller prioritering af nogle frem for andre.

## Indhold

Valg af kontaktpædagoger.....	3
Årsplanlægning.....	3
Socialt medieforum/-gruppe.....	3
Fødselsdagsgave koncepter .....	4
Afholdelse af fødselsdage .....	5
Modtagelse af nye elever.....	5
Legegrupper / spisegrupper .....	5
Hyttetur.....	6
Sociale arrangementer.....	6
Hjælp til det praktiske.....	7
BILAG 1 – Hytteliste .....	8
BILAG 2 – Liste over gode legepladser .....	9



## Valg af kontaktforældre

Vi anbefaler, at der vælges 4-5 personer i kontaktforældregruppen. De vælges/sammensættes på første forældremøde.

Vi anbefaler, at man vælges for 2 år ad gangen, hvor halvdelen af gruppen er på valg i lige år og den anden halvdel i ulige år + evt. en suppleant, som kan træde til, hvis en træder ud af gruppen.

Det er godt at have en i gruppen, som kan tage sig af klassekassen.

Forvent ca. 4 møder per år.

## Årsplanlægning

Det kan være en rigtig god idé at planlægge hvilke "større" arrangementer, der skal laves i løbet af året allerede inden første forældremøde og så med det samme fastsætte datoer for disse arrangementer, således at de kan meldes ud på første forældremøde. Detaljerne i de enkelte arrangementer kan så planlægges i løbet af året, når det nærmer sig.

Vi anbefaler, at der både laves "større" arrangementer, hvor der er en forventning om, at så mange som muligt deltager (f.eks. Klassefest, Fastelavn, Hyttetur, Sommerafslutningsfest), samt at der laves mere "spontane" arrangementer (f.eks. legeplads tur, svømmehalstur osv.), hvor der ikke er samme forventning til, at "alle" nødvendigvis deltager, og de behøver ikke at være planlagt i så god tid. Det kan også give noget at mødes i mindre grupper - specielt hvis det ikke er de samme, der dukker op i de mindre grupper hver gang.

Følgende er et eksempel på en information vist på første forældremøde, så alle kan notere datoerne ned.

**5.C – Kontaktførdrenes  
plan for det kommende år**

- **Fredag d. 29/10** Halloweenfest i klubben
- **Fredag d. 14/1** Nytårskur / Gallafest
- **Fre - Lør d. 22-23 ELLER 29-30 April** Hyttetur med overnatning
- **Fredag d. 17/6** Afslutningshygge på skolen.  
Rundboldkamp mellem forældre og elever

## Socialt medieforum/-gruppe

I nogle klasser bliver forældregruppen enige om oprette feks en Facebookgruppe. Et forum der let kan bruges til at udveksle informationer, huske hinanden på trivselsarrangementer osv. MEN det er også yderst vigtigt at huske følgende:

1. Det er ikke alle, der er på feks. Facebook, og derfor er det vigtigt, at al vigtig information (f.eks. datoer for arrangementer) også sendes ud via AULA.

2. Der skal sættes nogle klare regler for, hvad gruppen skal bruges til, og i særdeleshed hvad den ikke skal bruges til.
3. Sørg for at det er en lukket gruppe. Det er godt at have 2-3 administratorer i gruppen, som kan lukke de andre forældre ind i gruppen – og som kan være garant for en god tone i gruppen.

Som inspiration er her et "formålsskriv" lavet til en aktuel gruppe for en klasse. Det kan med fordel lægges som "beskrivelse" i gruppen, således at alle altid let kan finde det – brug også gerne noget tid på forældremødet til at minde hinanden om reglerne og den gode tone. Det er også vigtigt at have italesat og lavet aftaler for brug af billeder i gruppen:

**FORMÅL MED GRUPPEN:** Denne gruppe er til for, at vi kan kommunikere bredt med hinanden i et lidt mindre officielt forum end AULA. Det kan for eksempel være til at:

- Inspirere hinanden med artikler og apps, som kunne være relevante for vores børn, deres læring og sociale udvikling.
- Sende en besked ud til alle om at mødes lørdag formiddag på en legeplads, i legeland eller lignende.
- Invitere til leg i haven og/eller en kop kaffe til forældrene
- Arrangere de børnearrangementer og forældre-fester, som kontaktførelserne allerede har sat dato for (husk at info også skal sendes ud via AULA)
- Give mulighed for let at dele billeder fra arrangementer (f.eks. børnefødselsdage). Husk at det kræver forudgående accept, da der kan være forældre, der ikke ønsker billeder af deres børn i gruppen, hvilket naturligvis skal respekteres.

**REGLER FOR GRUPPEN:**

- Der skal naturligvis være en god tone i det, vi lægger op i gruppen.
- Vi tager ikke konflikter op i gruppen. Til det må vi anbefale, at man bruger AULA, hvor man kan skrive beskeder til hinanden privat, eller ringer hinanden op, hvilket som regel er den bedste løsning.
- Episoder børnene imellem bliver ikke nævnt herinde.

## Fødselsdagsgave koncepter

Der er klassisk to modeller for fødselsdagsgaver i klasserne.

1. Individuel gave – givet ved fødselsdage i hjemmet.  
Børnene har en gave med, når de kommer til fødselsdag. Her er det en god idé, at man på forældremødet har lavet aftale om prisniveau for gaverne. Husk at det er muligt for flere børn at slå sig sammen, så det ikke behøver at være "dimseting".
2. Én større gave – uddelt i klassen.  
Forældrene til barnet køber en gave, som gives i klassen omkring fødselsdagen. Gaven afleveres til klasselæreren, som så sørger for, at gaven bliver givet til barnet i skolen. Der aftales på forældremødet et prisniveau for denne gave. Hvis børnene kommer hjem til fødselsdag, så kan de have noget med, som de selv har lavet (en tegning, perleplade e.lign).

Der er fordele og ulemper ved begge dele. Snak det kort igennem til forældremødet og træf så en beslutning, som følges for det kommende skoleår. Tag gerne emnet op hvert år, da holdningerne kan ændre sig i forhold til børnenes alder. Det ses ofte, at man må ende i en afstemning for den ene eller anden model. Når børnene er lidt ældre, kan man også inddrage dem i beslutningen ved at lade børnene vælge

mellem de to koncepter (få evt. klasselæreren til at tage denne snak og beslutning med børnene inden forældremødet).

## Afholdelse af fødselsdage

Der kan være mange forskellige måder at holde fødselsdag på – og det er naturligvis op til den enkelte. Her et par ideer til andet end den helt klassiske model.

- Kvartalsfødselsdage – Der afholdes 4 fødselsdage om året – alle der har fødselsdage i det pågældende kvartal er fælles om at blive fejret med "lidt mere af det hele". Forældrene planlægger det sammen.
- Uanset fødselsdagskoncept anbefaler vi, at hele klassen eller alle pigerne/alle drengene inviteres.
- Det kan være en idé at invitere forældrene til at deltage i den sidste halve time af en fødselsdag, hvor der kan serveres en kop kaffe. På den måde kan der også laves lidt netværk mellem forældrene.

## Modtagelse af nye elever

Det er ikke altid let at være ny elev i en klasse, og man kan have mange tanker om, hvem ens nye klassekammerater er. En god måde at tage imod nye elever er derfor, at nogle få fra kontaktførelsegruppen (gerne med nogle børn) tager hjem til den nye elev nogle dage eller måske en uges tid, før barnet skal starte i klassen. Her kan man så byde velkommen til klassen, fortælle lidt om klassen, og at de andre glæder sig til at møde den nye elev. Man kan evt. aflevere et klassebillede med navne på alle eleverne i klassen og måske en lille blomst. Hvis det nye barns kontaktinfo endnu ikke er på AULA så spørg evt. klasselæreren, om de har kontaktinfo.

## Legegrupper / spisegrupper

Legegrupper er en ofte omdiskuteret størrelse – men der er ingen tvivl om, at legegrupper er en rigtig god ting for at skabe fællesskab og dermed trivsel. Det er en klar anbefaling, at kontaktførelsegruppen holder fast i legegrupper op til 3-4 klasse og gerne længere.

Vi anbefaler 2 omgange i løbet af året. Snak evt. med klasselæreren om, hvorvidt de ønsker at sammensætte grupperne, eller om kontaktførelserne skal gøre det. Sørg for at gemme listerne fra tidligere år, så der ikke er for mange gengangere.

Det er vigtigt, at form og tid er helt op til den som afholder legegruppen. Det kan sagtens gøres på en legeplads og/eller i kortere tid. Det vigtigste er, at børnene mødes i legegrupperne, og at forældrene også får mødt andre børn. Sørg for at der er en ankerperson (forælder) i hver gruppe, som sørger for, at legegruppen ikke går i stå.

Når børnene kommer op i større klassetrin, kan legegrupper udskiftes med "spisegrupper", hvor børnene mødes og spiser middag sammen (gerne med forældre).

## Hyttetur

En hyttetur med overnatning giver altid en særlig oplevelse for både børn og forældre. Rigtig mange kontaktforældre arrangerer en årlig hyttetur (kan også være telttur, sheltertur osv. – det kan også være overnatning i telt i en have).

Snak evt. med klasselærerne om de ønsker at være med. F.eks. kunne hytturen starte fredag morgen, og lærerne kan være i hytten med børnene om dagen – så kan forældrene tage over, når skoletiden slutter, og lærerne skal hjem.

Sørg for at planlægge den i god tid, specielt hvis der skal bestilles en hytte. Disse skal ofte bookes/reserveres i RIGTIG god tid.

Se liste over hytter der evt. kan bruges i bilag 1.

## Sociale arrangementer

Sociale arrangementer kan laves i mange former. Det vigtige her er at skabe relationer både børn imellem udenfor skolens rammer, mellem børn og forældre på tværs af klassen samt forældre imellem.

Som tidligere nævnt er der god erfaring med at lave nogle få større arrangementer, som er planlagt tidligt (og meldt tidligt ud) og med forventning om høj deltagelse, og at der løbende i løbet af året laves arrangementer af mere spontan karakter, og hvor der ikke er forventning om, at alle deltager. Det er helt ok, at det er mindre grupper, som har mulighed for at deltage – bare husk at gøre det varieret, så det ikke er den samme lille gruppe, der mødes hver gang – i så fald kan det ende med at blive ekskluderende for fællesskabet.

### Idéer til arrangementer for børnene:

- Tur i mosen
- Tur til naturlegeplads (se liste over legepladser i bilag 2)
- Tur i skøjtehallen
- Tur i svømmehallen
- Drageflyvning evt. startende med dragebygning (kunne være på Herstedhøje). Hvis læreren er med på det, kan børnene have et tema om dragebygning i skolen, og så mødes man med forældre og flyver med dragerne en dag.
- Kanotur (evt. Nybro eller Frederiksdal i Lyngby)
- Tur til Grantoftegaard (besøgsbondegård med café)
- Mountain Bike tur (i Hareskoven – lej evt. Cykler hos "MTB Tours")
- Tour de chambre. Man cykler rundt og besøger alle fra klassen og laver et kort stop ved hvert hus, hvor der serveres et glas saft, lidt frugt, en sandwich eller lign. Dermed får alle børn set hvor og hvordan alle bor. Nogle få forældre cykler rundt sammen med børnene. Specielt en god idé til en ny-sammensat klasse.
- Running Dinner for børn (se koncept beskrivelse under "arrangementer for forældre")
- Biograftur
- Tur i legeland
- Bowling (evt. Cecilie's eller Ballerup Bowling)
- Banko
- Tur på Bakken

- Tur i X-jump
- Lejrbål og snobrød
- Stjerneløb i skoven
- Orienteringsløb i skoven (evt. via <https://www.findveji.dk/projects/6028>)
- Orienteringsløb med WOOP-app – Lav dit eget orienteringsløb (brug app'en WOOP)
- Geo-catching (brug app'en Geocaching)
- Foto-løb kan laves på mange måder – den simple er at give børnene billeder fra et kendt område, men af noget som man normalt ikke lægger mærke til, eller en specifik detalje og lad dem finde posterne ved disse steder/detaljer ud fra billederne.
- Tail-Gait – (Eksempel: melde sig til at køre grillen ud når der er Herlevløb – og så kommer folk forbi med det som lægges på grillen og dermed opstår en social "happening".)
  
- Pakkegaver i december – Alle medbringer en ting til klassen pakket ind. Børnene skiftes til at åbne, men alle ting er til klassen.

#### Forældrearrangementer:

- Fredagshygge for forældre. Uforpligtigende og kan ende både stort og småt, som det passer på dagen og for værterne.
- Running Dinner. Et større forældrearrangement som kræver en del planlægning. Man deles op i par/grupper (2-3 personer i hver gruppe) – og hver par/gruppe følges ad sammen under hele arrangementet. Man skal helst være minimum 9 par/grupper.  
Til start mødes 3 par/grupper og spiser forret i et hus – de øvrige par/grupper mødes i andre huse og spiser forret. Derefter kører alle par/grupper så hen til et nyt hus, hvor de så mødes med nogle andre par/grupper og spiser hovedret. Derefter kører man så til et tredje sted, hvor man mødes med nogle andre par/grupper og spiser dessert.  
På den måde får man altså mødt alle de andre par på forskellige tidspunkter i løbet af arrangementet. Til sidst samles alle par/grupper samme sted og fortsætter arrangementet.  
Det er en rigtig god måde at mødes og snakke på kryds og tværs. En god måde at få skabt fællesskab blandt forældrene.
- Arrangementer "kun fædre" / "kun mødre". Det giver også noget at mødes "kun fædre" eller "kun mødre". Det kunne være til ølsmagning, vinsmagning, kroket i haven, se fodbold, fisketur, champagnesmagning, cykeltur, muffinbaking, bowling, minigolf, poledancing osv. Mulighederne er mange. Det er også en god måde at få skabt relationer på.

## Hjælp til det praktiske

- Klassekassen: Opret evt. en "MobilePay Box" (gøres via app'en). Det koster en smule, men det kan gøre det noget lettere at administrere klassekassen.
- Angående betaling til klassekasse, arrangementer og feks. hytteture. Vær opmærksom på at økonomiske råderum kan variere og tag hensyn hertil.
- Lån af lokaler på skolen – kontakt teknisk serviceleder Per Larsen vedr. det praktiske – skriv gerne på Aula.  
Note: Der skal være en ansat på skolen (lærer eller pædagog) som deltager i arrangementet.
- Lån af klubben – Kun muligt for de årgange der er tilknyttet klubben. Kontakt Mia Olsen – skriv gerne på Aula.

## BILAG 1 – Hytteliste

### Hjemmesider med hytter:

- [www.Hyttelisten.dk](http://www.Hyttelisten.dk)
- [www.Hyttefortegnelsen.dk](http://www.Hyttefortegnelsen.dk)

### Specifikke hytter:

- "Egholm" Ballerup / Hareskoven (<https://www.k26husum.dk/hytten-egholm/>)
- "Godset" Stenløse (<http://sctbernhard.dk/godset/kontakt/>)
- "Roarhytten" Roskilde Fjord ([www.roarhytten.dk](http://www.roarhytten.dk))
- "Lyngbyborg" Allerød (<https://fdf.dk/kgslyngby/lyngbyborg/>)

### Sheltere

- Shelter ved Kildegården (<https://herlev.dk/borger/kultur-idraet-og-fritid/shelter-ved-traebanken>)
- Sheltere ved Sømosen (<https://udinaturen.dk/shelter/3611>)
- Sheltere ved Fiskebæk ([https://fiskebaekskole.dk/?page\\_id=9](https://fiskebaekskole.dk/?page_id=9))



## BILAG 2 – Liste over gode legepladser

### Legepladser i Herlev

- Naturlegeplads ved sømosen ([Kort](#))
- Rørlegepladsen bag ved klubben ([Kort](#))
- Musiklegepladsen ved Gammelgård ([Kort](#))
- Motionslegepladsen ([Kort](#))
- Parkurlegeplads ved Skinderskovhallen ([Kort](#))

### Større legepladser i omegnen

- Naturlegepladsen i Valbyparken (<https://udinaturen.dk/shelter/7586>)
- Hedemarkens Legeplads Albertslund ([Kort](#))
- "De 6 glemte kæmper" <https://www.opdagdanmark.dk/oplevelser/de-seks-glemte-kaemper/>

### Gode hjemmesider

- <https://www.naturlegepladser.dk>