



Om Robuste Barn

Robuste Barn er et fritt tilgjengelig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for barneskolen utviklet i Indre Østfold kommune med midler fra Utdanningsdirektoratet.

Robuste Barn er en overbygning som integrerer både nye og gamle ressurser. Hovedmålet er å gjøre det enda enklere for skolen å ta gode ressurser i bruk på en systematisk og helhetlig måte. Programmet harmonerer med Robust Ungdom for ungdomsskolen.

Målgruppe: Ansatte i barneskolen og i SFO, elever og foresatte

Omfang: 1 time forberedelse + 1 tematime i måneden.

Det er 11 samlinger på hvert trinn. I tillegg kommer foreldremøte for foresatte og digitale fagøkter for ansatte.

Hovedingrediensen er programmet [Livet & Sånn](#), utviklet i Ålesund.

I tillegg inneholder Robuste Barn følgende:

- Pust- og bevegelsesøvelser (8 demonstrasjonsfilmer)
- Lekehefte for barneskolen (62 samarbeidsleker for klasserommet)
- Søvnundervisning for hvert trinn
- Foreldremøter med foredrag og øvelser
- Digitale fagøkter for ansatte i skolen og SFO
- Et spesielt fokus på tilrettelegging og integrering
- Temasamlinger om alkohol hjemme og dårlig råd
- Sang

Samlingsbeskrivelser

Hver samling har en samlingsbeskrivelse og en presentasjon til bruk i klassen. I samlingsbeskrivelsen står alt du trenger vite. Noen barn bør få med seg samlingsbeskrivelsen hjem, slik at foreldrene kan gi god forberedelse.

Samlingene er bygget opp slik:

- **Ringene som samlingsmetode.** Vi vil at barna skal øves opp til å snakke sammen som en naturlig aktivitet. Barna øver ansvarsfølelse, evne til å ta andres perspektiv og sosial bevissthet: «Det jeg gjør og sier betyr mye for andre». Vi har



en kjenningsmelodi som også fungerer som ryddemusikk: Nå skal vi rydde pulter og sette oss i ring.

- **Pust- og bevegelsesøvelser er en fin fortsettelse.** Å stimulere sanser og kropp er et verktøy vi kan lære for å roe oss selv og roe gruppa. Vi øver på å være tilstede i pusten vår og kroppen vår. Små filmer demonstrerer pusteøvelsene.
- **Sang:** Av og til byttes pusteøvelsene ut med sang. For utvalgte temaer har vi månedens sang.
- **Temaer: I «Livet & Sånn» finner vi filmer og oppgaver gratis** tilgjengelig på nett. Vi har gjort et utvalg og laget presentasjoner som gjør materiellet lett å ta i bruk. Det er et tema i hver måned som er felles for alle trinn, men med ulik vanskelighetsgrad.
- **Samtale:** Vi øver både åpen dialog og strukturert samarbeidslæring.
- **Strukturert samarbeidslek:** Hensikten er å skape positivt felleskap og trygghet, samtidig som vi øver sosial kompetanse. Lekene er spesielt egnet til å øve på grunnleggende regler for sosial samhandling, som å gi – og ta, gi rom og ta plass, snakke i gruppen, dele følelser, vente, by på seg selv, følge regler, inkludere, og le med – og ikke le av.
- **Avslutning med felles oppsummering i ringen:** Hva likte du i dag? Hva lærte du? Hvorfor er dette viktig? Hva kan vi øve på? Barna øver på å lytte på hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

Om oss

Robuste Barn ledes av Cathrine Løes Sørby, rådgiver Oppvekst i Indre Østfold. Prosjektgruppen består av representanter for barneskoler, skoleadministrasjon og helsetjenesten. Disse er: rektor Ida Røise Bye, sosiallærer May Synøve Langfeldt Engen, lærer Renate Dybdal Hansen, rådgiver skole May Kirsti Heggelund, helsesykepleier Ida Marie Lillestrand Kittelsen og fysioterapeut May Linn Sørensen Måleng. Psykologspesialist Anne-Kristin Imenes har utviklet foreldremøter, digitale fagøkter, søvnundervisningen og elevsamlingene om alkohol hjemme.

May-Linn Måleng har laget filmene som viser pust- og bevegelsesøvelser.

Bilder og grafisk design: Fotograf Jonas Ingstad i Askim har tatt alle bildene. Bildene er illustrasjonsbilder som er tatt med foresattes samtykke. Takk til elevene ved Mysen og Hærland barneskole! Dalsgren designbyrå i Askim står for den grafiske utformingen.

