

Ressurser til utvikling av opplæringsopplegg til elever som ikke kan møte på skolen

Vi anbefaler skolene å lage ukesopplegg for elevene som er hjemme i karantene.

Hver dag bør minimum bestå av to fag-/temaøkter i tillegg til en lesestund og en fysisk aktivitet.

Øktene bør ha variasjon i fag-/temaområder og metode, og tilpasses de ulike alderstrinnene/elevgruppene.

Modell for ukeplan:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	fredag
Økt 1	Økt 1	Økt 1	Økt 1	Økt 1
Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet
Økt 2	Økt 2	Økt 2	Økt 2	Økt 2
Lesestund	Lesestund	Lesestund	Lesestund	Lesestund

I dette dokument finnes støtteressurser i utviklingen av opplæringsopplegg for Fag-/temaøkt, Fysisk aktivitet og lesestund.

Fag-/temaøkter

- Temaet kan introduseres for elevene på flere ulike måter – f.eks. ved hjelp av et videoklipp/film, tekst eller lydfil
- Oppgavene elevene skal arbeide med bør variere mellom skriftlig, muntlig (f.eks. lese inn lyd-fil eller lage en video) og praktisk (f.eks. ulike formingsaktiviteter, matlaging, forsøk og arbeid med konkrete)

Ressurser til fag/tema-økter

I tillegg til ressursene som nevnes under, har skolen muligens frikjøpte digitale ressurser som kan benyttes og mange læreverk har tilgjengelige ressurser åpne på sine nettsider.

- <https://www.nrk.no/skole/> har mange ulike klipp knyttet til fag og kompetansemål
- Bærekraftig utvikling kan være ett tema som egner seg å jobbe tverrfaglig med hjemmefra. Det finnes mange undervisningsressurser på nett som treffer flere fag knyttet til tematikken. Oslo kommune har samlet mange av disse på <https://www.klimaskolen.no/>. På klimaskolen finner man gode nettressurser om klima og miljø, ved å velge klassetrinn og fag på forsiden. For eksempel kan man velge "Trinn 1-2" og "naturfag". Etter man har valgt trinn og fag, kan nettressursene igjen filtreres under "ressurstyper". Her egner spesielt fagtekster, oppgaver og video seg godt som materiell elevene kan jobbe selvstendig med, eller samarbeide om via nettet.
- Matematikk
 - Kikora: alle elever og lærere i grunnskolen i Oslo har tilgang gjennom skoleplattformen. Lærere kan tildele oppdrag til elevene
 - Matematikksenteret (undervisningsopplegg og tips): <https://www.matematikksenteret.no/>
 - Matematikk.org: driftes av Matematikksenteret. <https://www.matematikk.org/>
 - MatteLIST: problemløsningsoppgaver, driftes av Matematikksenteret. <https://www.matteliste.no/>
 - Tallforståelse (tilknyttet forskningsprosjekt ved UiO): <https://thinkmathglobal.wordpress.com/norsk/materialer/>
 - Videoforelesninger til matematiske emner med tilhørende oppgaver(primært 8.-10. trinn): <http://www.getsmart.no/no/videos> Videoene er gratis og åpent tilgjengelig.

- Videoinstruksjoner og oppgaver i matematikk, Khan Academy på norsk for 1.-3. trinn: <https://nb.khanacademy.org/math> engelsk side for alle årstrinn: <https://www.khanacademy.org/>
- LærKidsaKoding: <https://oppgaver.kidsakoder.no/scratch> Lenke til oppgaver som kan gjøres i Scratch. Man kan velge andre programmeringsverktøy enn Scratch også. Oppleggene er ganske selvinstruerende, men har ikke filmer.
- Matematikk.net: <https://matematikk.net/side/Hovedside> Har f.eks. tidligere eksamenssett i matematikk, med løsningsforslag, som kanskje kan være aktuelt for 10. trinnselever <https://matematikk.net/side/Eksamensoppgaver>
- Ønsker man å lage undervisningsopplegg om andre temaer i naturfag eller i matematikk og trenger tips, har Realfagsrommet en egen lenkesamling til ulike undervisningssider. Realfagsrommet finner man her, eller ved å søke på "Realfagsrommet" i SharePoint. Lenkesamlingen ligger i navigasjonsmenyen på øverste delen av nettsiden. Bl.a. er disse sidene fine:
 - Naturfagssenteret <https://www.viten.no/nob/>
 - Aktivitetshefte fra Botanisk hage: <https://www.nhm.uio.no/skoletilbud/ressurser/aktivitetshefte.pdf>
 - Tips til eksperimenter, quiz, fagtekster, m.m.: <https://nysgjerrigper.no/>
- Lesing og skriving
 - Lesetips for barn og unge: <https://www.sølvberget.no/Anbefalinger/Lesetips-for-barn-og-unge>
 - Lesesenteret (undervisningsopplegg, fagartikler, tips til nettsteder, filmer, etc.): <https://lesesenteret.uis.no/leseopplaering/lesing-i-grunnskolen/?categoryID=12552>
 - Inneholder skriverammer, skriveoppgaver og ressurser og eksempler på ulike tekster/sjangere: <http://www.skrivesenteret.no> og <http://www.skrivesenteret.no/ressurser/skriverammer/>
 - Kritisk lesing, litteraturkritikk og litteraturformidling egnet for videregående: <https://foreningenles.no/kritikk-i-skolen/>
 - Poesislam egnet for videregående: filmer og eksempler <https://poesislam.no/om-poesislam/filmer/> <https://poesislam.no/om-poesislam/poesislam-i-andre-land/> oppgaver knyttet til ulike forfattere og poesislam <https://ndla.no/nb/subjects/subject:19/topic:1:186579/topic:1:82739/resource:1:195775/5700>

- Norsk
 - Ressurser som inneholder både utdrag og oppgaver:
<https://www.norsksidene.no/web/>
 - <https://skolekassa.no/norsk/lese-og-skrive/>
 - Faktafyksidene er ulike magasin skrevet av og for ungdom rundt ulike dagsaktuelle tverrfaglige: <https://faktafyk.no/temaer>
- Nettsider som omhandler FN-sambandet og temaer som menneskerettigheter, barnekonvensjonen, arbeidsliv, bærekraftig utvikling, konflikt og fred, fattigdom, utvikling og befolkning: <https://www.fn.no/>
- Engelsk og fremmedspråk
 - <https://www.hiof.no/fss/leringsressurser/barnetrinn/>
- Kunst og håndverk og praktiske aktiviteter
 - <https://khdele.no/>
 - Tegneøvelser og origami man kan gjøre hjemme :
 - lage enkle gjenstander og former i papir og tekstil gjennom å rive, klippe, lime, tvinne og flette
 - bruke fargekontraster, forminsking og sentralperspektiv for å gi illusjon av rom i bilder både med og uten digitale verktøy
 - bruke ulike materialer og redskaper i arbeid med bilder ut fra egne interesser
 - bruke ulike funksjoner i bildebehandlingsprogram
 - Utstyr: Ark, Saks, Tegnesaker, Linjal, ev Mobil/nettbrett
 - Enkel origami/papirbretting:
https://www.youtube.com/results?search_query=origami+easy
 - Hvordan tegne to-punktperspektiv:
https://www.youtube.com/results?search_query=two+points+perspective+drawing
 - Lære å tegne steg for steg:
https://www.youtube.com/results?search_query=easy+drawings+step+by+step
 - Oversikt over ulike apper for kreativitet og animasjon:
<https://www.barnevakten.no/apper-for-elever/#Kunst>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cateater.stopmotionstudio&hl=no>

Fysisk aktivitet

- Barn og ungdom bør være i variert fysisk aktivitet med moderat til hard intensitet i minimum 60 minutter hver dag. Dette har gunstig effekt på fysiologisk og motorisk utvikling. Bevegelsesaktiviteter som lek, dans og bevegelse til musikk, idrett, friluftsliv, transport som gange, friluftsliv og fysisk aktivitet ved transport som å gå, sykle eller å bruke sparkesykkel er noen eksempler hvor barn og unge er aktive. Dersom man må holde seg hjemme i en periode kan husarbeid som vasking og støvsugning bidra til at man holder seg i bevegelse fremfor å sitte i ro.
- Motoriske ferdigheter og fysiologisk kapasitet påvirker barn og ungdoms selvbilde og deltakelse i sosiale aktiviteter, med påfølgende betydning for utvikling av sosial kompetanse. Barn og ungdom som i liten grad involverer seg i fysisk aktivitet har økt forekomst av sykdommer relatert til livsstil. Å være i aktivitet regelmessig er viktig for mental helse, kognitiv utvikling og læring. (Kilde: Nasjonale faglige råd fra Helsedirektoratet.)

Ressurser til fysisk aktivitet

For at fysisk aktivitet skal være en del av hverdagen over tid er det viktig å velge en bevegelsesaktivitet som oppleves motiverende. Hva som kan være motiverende behøver ikke å knyttes til alder. Inspirasjon kan finnes mange steder. Her er et eksempel fra Youtube til øvelser som kan utføres av alle aldersgrupper på liten plass:

<https://www.youtube.com/watch?v=07jEvylmwW8>

Videre følger noen forslag til fysisk aktivitet som kan utføres hjemme.

8.-10. trinn + vg1-vg3

Appen Styrk! kan lastes ned i APP Store og Google Play

Her finner du et utvalg på ti ulike styrkeøvelser som kan utføres alene. Med disse øvelsene trener du de store og viktigste muskelgruppene i kroppen. Øvelsene er nivåtilpasset til lett, middels og tung belastning. Videoene viser både øvelsesteknikk og muskelbruk. Du finner også treningsprogram og treningstips. For at videoene på appen skal fungere må du ha tilgang til internett.

Appen er utviklet av Diabetesforbundet.

Skadefri finnes som app og egen nettside på www.skadefri.no

Uavhengig av om du bruker app eller nettside kan du velge øvelser tilpasset den idretten eller kroppsdelen som du ønsker å trene for. Etter at du har valgt idrett eller kroppsdelt finner du et ferdig treningsopplegg for tre ulike vanskelighetsgrader.

Appen er utviklet av senter for idrettsskedeforskning ved Norges idrettshøgskole

5. – 7. trinn

Ressursene under 8.-10. trinn + vg1-vg3 kan også brukes i denne aldersgruppen, men elevene må i større grad ha veiledning i bruk av ressursene. Fysisk aktivitet i denne aldersgruppen bør i større grad baseres på spontan og lystbetont aktivitet. Mye aktivitet skjer normalt sett i sosialt samspill med andre barn. Dette gjør at fysisk aktivitet alene hjemme kan føles kunstig. Her er noen forslag til aktiviteter og ressurser som kan være til hjelp.

Active smarter kids(ASK)-basen inneholder mange aktiviteter som også kan knyttes til undervisning i skolefag. Her er et forslag til en øvelse som kan gjøres på egenhånd hjemme.

<http://www.askbasen.no/fysiskaktivlaering#aktivitetsbasen/aktivitet/5900812d1819792d8a606bdb/>

Andre ressurser er:

- <https://aktivitetskassen.no/>
- <http://aktivitetsbanken.no/>
- BlimE-dansen (fra 2013-2019): <https://nrksuper.no/serie/blime/>

Forslag til aktivitet som kan gjøres hjemme uten bruk av digitale hjelpemidler omfatter:

- Hinderløype, over sofa og andre hindere som finnes hjemme
- Balansetrening, som å stå på et bein mens man gjør andre ting som å pusse tenner
- Hode, skulder, kne og tå
- Gå/hoppe/hinke i trapper, opp og ned av sofa/seng
- Hjelp til med husarbeid

1.- 4. trinn

Fysisk aktivitet i denne aldersgruppen bør i stor grad baseres på spontan og lystbetont aktivitet, enn for de eldre alderstrinnene. Mye aktivitet skjer normalt sett i sosialt samspill med andre barn. Dette gjør at fysisk aktivitet

alene hjemme kan føles kunstig. Her er noen forslag til aktiviteter og ressurser som kan være til hjelp.

Active smarter kids(ASK)-basen inneholder mange aktiviteter som også kan knyttes til undervisning i skolefag. Her er et forslag til en øvelse som kan gjøres på egenhånd hjemme.

<http://www.askbasen.no/fysiskaktivlaering#aktivitetsbasen/aktivitet/5900812d1819792d8a606bdb/>

Andre ressurser er:

- <https://aktivetskassen.no/>
- <http://aktivetsbanken.no/>
- BlimE-dansen (fra 2013-2019): <https://nrksuper.no/serie/blime/>

Forslag til aktivitet som kan gjøres hjemme uten bruk av digitale hjelpemidler omfatter:

- Hinderløype, over sofa og andre hindere som finnes hjemme
- Balansetrening, som å stå på et bein mens man gjør andre ting som å pusse tenner
- Hode, skulder, kne og tå
- Gå/hoppe/hinke i trapper, opp og ned av sofa/seng
- Hjelp til med husarbeid

Lesestund

- Lesing er viktig for alle elever på alle trinn. Lystlesing øker leseengasjement, leseforståelse og skoleprestasjoner. Ved lystlesing tilegner leseren seg språklig kompetanse, som ordforråd, grammatisk forståelse og leseforståelse. Lesing er derfor vel anvendt tid når elevene skal fylle en skoledag hjemme. Vi anbefaler derfor at elevene leser minst en halv time om dagen.
- Lærer kan anbefale egnede bøker og foresatte kan oppfordres til å låne bøker fra skolens bibliotek og/eller Deichman - de kan tilby litteratur tilpasset elevens behov og interesser.

Ressurser til lesestund

- Lån fra Deichman: <https://deichman.no/søk>
- Foreningen Les! har både høytlesning og bøker som kan lastes ned i tillegg til tips til bøker, ulike aktiviteter knyttet til lesing. Det er også en egen foreldreside med tips til hvordan stimulere til lesing: <https://leseskogen.no/>