

Informasjonsbrev 2026

Karlstad SFO



Skjellbekveien 23

Minskole.no/karlstad Tlf.: 93468838

Epost: Stein.nilssen@malselvskolen.no

SFO informasjon – Januar 2026

GODT NYTT ÅR OG VELKOMMEN TILBAKE!

Vi håper dere alle har hatt en hyggelig og avslappende juleferie, og at både store og små har fått ladet batteriene. Nå er vi godt i gang med et nytt år, og vi på SFO gleder oss til et nytt halvår fylt med lek, læring og gode opplevelser sammen med barna deres.

I SFO legger vi stor vekt på bevegelse og helse i hverdagen. Gjennom varierte aktiviteter får barna mulighet til å utvikle grovmotorikk og finmotorikk, samtidig som de opplever mestring og bevegelsesglede. Vi bruker både ute- og inneområder aktivt, og legger til rette for friluftsliv, lek og fysisk aktivitet i trygge omgivelser.

Idrett, utelek og frie bevegelsesaktiviteter bidrar til økt kroppsbevissthet og forståelse for egen kropp. Barna oppmuntres til å prøve nye aktiviteter i sitt eget tempo, og vi legger vekt på inkludering og fellesskap fremfor prestasjon.

Målet er å skape gode rammer for trivsel, utvikling og en aktiv livsstil som barna kan ta med seg videre.

Været på denne tiden av året kan være svært varierende, med både regn, snø, slaps og kulde. Vi ber derfor om at dere jevnlig sjekker at barnet deres har tilstrekkelig og riktig bekledning til å være ute, både i skoletiden og på SFO. Barna er mye ute i løpet av dagen, og det blir ofte store mengder våte klær i løpet av en uke. Mange har derfor behov for rikelig med skiftetøy, særlig sokker.

Vi vil også igjen understreke viktigheten av innesko. Innesko er nyttig i flere situasjoner, blant annet ved brannøvelser, toalettbesøk og i hverdagen når garderobene tidvis kan være våte eller gjørmete. For å sikre oversikt og orden oppfordrer vi foresatte til å ta turen innom garderoben med jevne mellomrom for en liten opprydding og gjennomgang av klær og utstyr.

Trafikksikkerhet

Vi er nå inne i den mørke årstiden, og trafikksikkerhet er ekstra viktig. Vi oppfordrer alle elever til å bruke refleks på vei til og fra skolen, slik at de er godt synlige i trafikken. For å redusere farlige situasjoner rundt skoleområdet ber vi om at elever som blir kjørt til skolen settes av ved barnehagen, og ikke direkte utenfor skoleområdet.

Dersom dere har spørsmål, innspill eller er usikre på noe, er dere alltid velkommen til å ta kontakt med oss på SFO. Vi setter stor pris på et godt samarbeid med foresatte, og sammen ønsker vi å legge til rette for en trygg og god hverdag for barna.

Viktige datoer i Januar:

- 7 Januar heldags SFO, fysisk aktivitet gymsal (mat laksepakke)
- 14 Januar heldags SFO fysisk aktivitet/lek ute
- 21 Januar heldags SFO fysisk aktivitet gymsal (mat Lapskaus)
- 28 Januar heldags SFO fysisk aktivitet/lek ute

Fysisk aktivitetsøkt på heldags SFO (ca. 60–75 min)

Oppvarming – 10 min

Lek: Stiv heks / Boksen går

- Barna beveger seg fritt
- Får opp pulsen på en leken måte
- **Hoveddel – 40–50 min**
- **Aktivitet 1: Stasjonsløype (20–25 min)**

Del barna i små grupper. 4–5 stasjoner:

1. **Hoppestasjon** – hinke, hoppe tau, hopp over kjegler
2. **Balansestasjon** – gå på benk/teipelinje
3. **Kast og treff** – kaste erteposer i bøtte
4. **Kryp og krabb** – krype under tau eller bord
5. **Balllek** – trille, sparke eller kaste ball

Bytt stasjon hvert 4.–5. min

Aktivitet 2: Felles lek/spill (20–25 min)

Velg én:

- Haien kommer
- Kanonball (myk ball, tilpass regler)
- Stikkball light
- Samarbeidslek: frakte ball uten å bruke hendene

Avslutning – 10 min

Rolig lek + nedtrapping

- Rolig tøying (armar, bein, rygg)
- “Pust som en ballong”
- Kort refleksjon: *Hva var gøy i dag?*

(fri lek)