


## Ukeplan for 3.trinn for uke 22



### Timeplan

Mandag	<b>Pinsefri</b>		
Tirsdag	08.30-09.15 <b>Kick-off</b> helseuken på kulturrommet	09.30-11.00 <b>Matematikk:</b> Stasjoner  <b>Valgfag uteskole:</b> Vi skal male fuglekassene, og bruke svipenn. Møtes utenfor heisen i 1.etasje med mat og drikke etter første friminutt.	11.30-12.15 <b>Aktivitet på plana</b>  12.15-13.00 <b>Plakat</b> Vi snakker om mat som er bra for kroppen og lager plakater
Onsdag	08.30-09.15 <b>Norsk:</b> Ukens sang Dagen i dag Vi gjør oss klar for uteskole	09.30-13.00 <b>Uteskole</b> Sted: Skoleplana og Blåparken Tema: Fysisk aktivitet	
Torsdag	08.30-09.15 <b>Norsk/Engelsk:</b> Ukens sang Dagen i dag 5 om dagen	09.30-11.00 <b>Røde og grønne tanker</b>	11.30-12.15 <b>Aktivitet på plana</b> 12.15-13.00 <b>Plakat</b> Vi snakker om mat som er bra for kroppen og lager plakater
Fredag	08.30-09.15 <b>Norsk/Engelsk:</b> <b>Gruppe 1:</b> <b>Norsk/Engelsk:</b> Dagen i dag Levere lekser Oppgaver/stasjoner  <b>Gruppe 2:</b> <b>Svømming</b>	09.30-11.00 <b>Matematikk/Norsk:</b> <b>Gruppe 1:</b> <b>Svømming</b>  <b>Gruppe 2:</b> <b>Norsk/Engelsk:</b> Dagen i dag Levere lekser Oppgaver/stasjoner	11.30 – 13.00 <b>K&amp;H:</b> Livet og sånn: Redd  <b>Fullfør</b> <b>gallerioppgave/plakat</b> Helseuka

<b>Ukens begrep</b>	Fysisk helse    Psykisk helse
---------------------	-------------------------------


## Ukas mål

Norsk	Jeg kan lese leseleksen og gjenfortelle den til en voksen.
	Jeg kan svare på spørsmålene som kommer etter teksten med hele setninger.
	Jeg kan fortelle hva som er gode valg for helsen vår.
	Jeg kan fortelle hva som er dårlige valg for helsen vår.
	Jeg kan vurdere finskriftleksen og tegne hjerte/sirkel på ordet jeg mener er finest skrevet.
Sosiale mål/ Månedens verdi	Jeg kan ta ansvar for egne handlinger.  Det er mitt ansvar å følge klassens og skolens regler og holde orden i sakene mine.

## Lekseplan









Til tirsdag	<b>Matte:</b> Ukelekse: Aktivtetsbingo!	<b>Hele uka:</b> Snakk sammen om begrepsarket.	<b>Norsk:</b> Les stille teksten om Balder og Vilje i leksepermen: Les så teksten høyt for en voksen. Tegn og fargelegg Balder og Vilje.
Til onsdag		<b>Uteskole:</b> <b>Enkel</b> matpakke, klær etter vær, sitteunderlag.	
Til torsdag		<b>Svømming:</b> Badetøy, hårstrikk, svømmebriller, håndkle, såpe, rene sokker og undertøy	
Til fredag			

## Beskjeder/info

<p>Hei.</p> <p>Leseleksen skal øves på hver dag. Vi bruker SALTO'S lure lesetips når vi leser. Vi starter med S som står for superblikk: les overskriften og se på bilder og bildetekst. Salto har noen lesetips som vi finner i navnet deres:</p> <p>I finskrift skal elevene jobbe med skriftforming. <b>BOK:</b> Spor først oppå finskriftarket med en fargeblyant før teksten skrives inn i boken med en gråblyant. <b>ARK:</b> Viktig at når de skal skrive sammenhengende skal de ikke løfte på blyanten. Det kan være lurt å jobbe med finskriften over flere dager så det ikke blir mye på en gang 😊</p>	
--	---

## Kontaktinfo

Epost <a href="mailto:cecilie.bruland@kristiansund.kommune.no">cecilie.bruland@kristiansund.kommune.no</a>  Benytt Appen Min skole for fravær og beskjeder. Mail benyttes for lengre beskjeder og info om elever.  Bestilling av melk: <a href="https://www.skolelyst.no/">https://www.skolelyst.no/</a>	<a href="#">Allanengen skoles hjemmeside</a>	Telefon sentralbord 71 57 55 50 Telefon SFO 911 08 182
--	--	---

<p>Fysisk helse</p>	<p><b>Fysisk helse betyr rett og slett hvordan kroppen din har det.</b> Det handler om at maskinen din – som er kroppen din – virker som den skal, og at du føler deg sterk og frisk.</p> <p><b>4 ting kroppen din trenger for å ha det bra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•  <b>Bevegelse:</b> At du løper, leker, sykler eller danser så du blir god og varm.</li> <li>•  <b>Mat:</b> At du spiser sunn og god mat som gir kroppen energi, akkurat som bensin på en bil.</li> <li>•  <b>Søvn:</b> At du sover nok om natten så kroppen får hvilt seg og vokst.</li> <li>•  <b>Hygiene:</b> At du vasker hendene og pusser tennene for å holde bakterier borte.</li> </ul> <p><b>Kroppen og hodet samarbeider</b> Når du bruker kroppen og er i aktivitet, blir du ofte i bedre humør også! Hvis du har spist lite eller sovet dårlig, er det lett å bli både sliten og litt sur. Derfor må vi passe godt på hele kroppen vår.</p>	
<p>Psykisk helse</p>	<p><b>Psykisk helse handler om hvordan du har det inni deg, i tankene og følelsene dine.</b> Akkurat som kroppen kan være frisk eller syk, kan humøret og tankene våre også være glade, triste, sinte eller redde.</p> <p><b>Hva er følelser og tanker?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•  <b>Alle følelser er lov:</b> Det er helt vanlig å være kjempeglad, men det er også helt normalt å være lei seg, sint eller grue seg til noe.</li> <li>•  <b>Tanker kan tulle med oss:</b> Noen ganger har vi skumle eller dumme tanker, men tanker er ikke det samme som virkelighet.</li> </ul>	

- 🗣️ **Det hjelper å snakke:**  
Hvis du har en vond følelse i magen, blir den ofte mindre hvis du forteller det til en voksen du stoler på.
- 🤝 **Vennskap betyr mye:** Å ha noen å leke med, og å være en god venn mot andre, gjør at vi føler oss trygge og glade.

**Kroppen og hodet henger sammen**

Hvis du er veldig spent eller gruer deg til noe, kan du faktisk få litt vondt i magen eller i hodet. Og hvis du har det gøy og ler masse sammen med venner, føler kroppen seg ofte lett og sprek!