

# Sommerferien på Maks for 2 (3)

Denne sommeren skal vi fordype oss i de fire målområdene i rammeplanen til Aktivitetsskolen.

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Kunst, kultur og kreativitet
- Fysisk aktivitet
- Mat og helse



Uke 26 vil handle om "Kunst, kultur og kreativitet", uke 31 vil handle om "Mat og helse", uke 32 vil handle om "Natur, miljø og bærekraftig utvikling", mens uke 33 vil vi ha fokus på "Fysisk aktivitet".

I rammeplanen står det at "elevene i AKS skal tilbys et bredt tilbud av kulturaktiviteter, friluftsliv, fysisk aktivitet og andre tiltak som bidrar til faglig, sosial og fysisk utvikling."

## Kunstnerspirer Uke 26



Mandag 24.juni	Tirsdag 25.juni	Onsdag 26.juni	Torsdag 27.juni	Fredag 28.juni
<b>Naturlige bilder</b> I dag skal vi gå tur langs den delen av Frognerelva som vi har adoptert, og finne materialer til å lage kunstbilder.	<b>Popsenteret</b> Bli med og lær en helt ny fengende, funky låt. På denne omvisningen leker vi med ord, musikk og bevegelse, og til slutt spiller vi inn låta FUNKY BEATS i studio. Barna får også gå på rebusjakt i utstillingen.	<b>Turist i egen by</b> Oslo by tilbyr mange skulte skatter, og i dag skal vi være "Turist i egen by."	<b>Naturhistorisk museum</b> Naturhistorisk museum tilbyr oss et innblikk i dyrenes verden, hit går turen i dag!	<b>En magisk dag i skogen</b> På Våtmarks-senteret ved Østensjøvannet skal vi få en introduksjon i hvordan finne spor og sportegn i skog og mark.
Mat: Grønnsaks wok	Mat: Fiskepinner med ris	Mat: Gryterett	Mat: Vegetar lasagne	Mat: Pizza

### Beskjeder:

- Kjernetiden er 09.30 – 15.00 hver dag. Det vil si at vi som regel er på tur i dette tidsrommet og at barna må være på skolen til 09.30. Kommer barnet senere enn dette, kan dere levere barnet der vi er på tur – men da ønsker vi beskjed om dette på forhånd.
- Husk **en matpakke i sekken hver dag + drikkeflaske**
- Selv om vi flere dager drar til steder hvor det er vann, både ved fjorden og i skogen, tillater vi ikke bading. Så dere trenger ikke sende med badetøy. Regelverket i kommunen tillater ikke det.
- HUSKELISTE, dette skal ligge på plassen til elevene:
  - Solkrem
  - Skiftetøy
  - Regntøy og gummistøvler

Kryssetelefon 1. trinn: 941 73 454 Kryssetelefon 2.-4. trinn: 909 57 897

<https://majorstuen.osloskolen.no/aktivitetsskolen/aks-pa-majorstuen/hverdagen-pa-maks/>

## Uke 31 Mat og helse

Stengt	Torsdag 1.aug	Fredag 2.aug
<p><b>MAKS holder stengt i hele juli.</b></p>  	<p>Vi får besøk av en fysioterapeut og en ergoterapeut som skal snakke med barna om hvordan mat og trening bidrar til at vi har det bedre. Første dagen snakker vi om nøkkelhullsprodukter, rangerer drikkevarer, blindtester mat på smak og lukt. Elevene øver på å lage mat, noen komme til å lage minestrønesuppe, noen lager rundstykker og noen lager frukt salat!</p>	
	<p>Mat: Fiskepinnewrap</p>	<p>Mat: Minestrønesuppe og rundstykker</p>

## Uke 32 Miljøuken

Mandag 5.aug	Tirsdag 6.aug	Onsdag 7.aug	Torsdag 8.aug	Fredag 9.aug
<p><b>Sogn gruve</b> Vi drar til Sognsvann for å finne Sogn gruve. Dette er en gruve er en av de aller eldste gruvene for utvinning av jernmalm i Norge. Ligger øst for Sognsvann mellom Svartkulp og Sognsvann stasjon. <b>Alle må ha med lommelykt i dag.</b></p>	<p><b>Miljødag i parken</b> Vi skal ha rebusløp om natur og miljø i Frognerparken. Hva er egentlig søppel, og hvordan kan vi bli flinkere til å ta vare på naturen rundt oss? Vi undersøker nærmiljøet for å finne ut av dette.</p>	<p><b>Kolsåstoppen</b> Turen går til Kolsåstoppen, der vi skal forsøke å komme oss til toppen. På toppen er det en fantastisk panoramautsikt utover Oslo, Bærum og Oslofjorden.</p>	<p><b>Våtmarksenteret på Fornebu</b> Vi drar til Lilløyplassen på Fornebu, det ideelle stedet å lære om livet i fjæra og kulturlandskapet rundt. Her vil vi få vite mer om fjæra og livet i sjøen, og hvorfor det er så viktig at vi tar vare på denne delen av naturen.</p>	<p><b>Øytur i Oslofjorden</b> Vi tar båt 92 over fjorden for å se hvor alle elvene i Oslo renner ut. Vi hopper i land på Hovedøya og sjekker om vi finner noe søppel som vi kan sortere. Vi griller og koser oss her hele dagen.</p>
<p>Mat: Brødmat</p>	<p>Mat: Pølser</p>	<p>Mat: Alle må ta med to matpakker hjemmefra</p>	<p>Mat: Indisk gryte</p>	<p>Mat: Hamburgere</p>

## Uke 33 Lær med kroppen

Man 12.aug	Tirsdag 13.aug	Ons 14.aug	Torsdag 15.aug	Fredag 16.aug
<p><b>Mærradalen</b> Vi drar til Mærradalen ved Hovseter for å kartlegge mangfoldet i naturen, gjennom å se nærmere på hvikle blomster og løvtrær som finnes her.</p>	<p><b>Lær med kroppen, det sitter i hodet.</b> Matematikk trenger ikke være kjedelig, i dag skal vi ved hjelp av å bruke kroppen, lære masse gøyete ting!</p>	<p><b>Gressholmen</b> Vi besøker øya som hadde Norges første "hovedflyplass", og ser på øyas historie. Mangfoldet av fugler er også unikt på denne øya, klarer vi å se noen fugler?</p>	<p><b>MAKS har bursdag</b> I dag feirer vi alle MAKS sin egen bursdag. Vi skal ha rebusløp rundt om på skolen, vi skal steke sveler i skolegården og vi skal ha det gøy!</p>	<p><b>Maks holder stengt for å holde felles planleggingsdag sammen med lærerne.</b></p>
<p>Mat: Pølser og pinnebrød</p>	<p>Mat: Piknik i parken</p>	<p>Mat: Fiskeburger</p>	<p>Mat: Taco</p>	

