

# Sommerferien på Maks for 3 (4)

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 vi i uke 33 vil 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." Dette har vi forsøkt å få med i programmet.

## Kunstnerspirer Uke 26



Mandag 24.juni	Tirsdag 25.juni	Onsdag 26.juni	Torsdag 27.juni	Fredag 28.juni
<b>Naturlige bilder</b> Denne dagen skal vi gå tur langs den delen av Frognerelva som vi har adoptert, og finne materialer til å lage kunstbilder.	<b>Kunsternes hus</b> Elevene blir presentert for Jana Winderens lydarbeider og Morten Andenæs' fotografiske univers. Lydverkstedet tar for seg hvordan en kan jobbe med lyd på en kunstnerisk måte. Vi lytter etter lydene som allerede finnes rundt oss, både ute og inne, og gjør opptak med mikrofoner som elevene selv bygger. Elevene får lære å bearbeide lydene og komponere lydbilder.	<b>Turist i egen by</b> Oslo by tilbyr mange skatte, og denne dagen skal vi være "Turist i egen by." Vi drar på tur rundt i byen for å finne forskjellige installasjoner.	<b>Naturhistorisk museum</b> De tilbyr oss et innblikk i dyrenes verden, og vi skal oppleve mer av den	<b>Jakten på Nyrestei</b> Studentene fra Teaterhøyskolen setter opp forestillingen om "Jakten på Nyrestei" i teaterteltet i Frognerparken. Det blir urpremiere på det nydramatiserte teaterstykket basert på Vibeke Idsøes kultklassiker fra 1996, med Frank Kjosås på regi.
Mat: Grønnsakswok	Mat: Ta med to matpakker hjemmefra	Mat: Gryterett	Mat: Vegetarlasagne	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:
  - Skiftetøy
  - Solkrem
  - 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 for plandager	Torsdag 1.aug	Fredag 2.aug
<p>MAKS holder stengt i hele juli, og bruker 30. og 31.juli til å planlegge skoleåret 2018/19.</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>Gruvevandring til Sognsvann</b> Vi drar på gruvejakt. Dette er en av de aller eldste gruvene for utvinning av jernmalm i Norge. Den ligger øst for Sognsvann mellom Svartkulp og Sognsvann stasjon. <b>Alle må ta med lommelykt denne dagen.</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, hvor 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 i lompe</p>	<p>Mat: Matpakke til to måltider 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 Hovseter og opp dalen for å kartlegge mangfoldet i naturen, gjennom å se nærmere på hvilke 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 gøy 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>Maks holder stengt for å holde felles planleggingsdag sammen med lærerne.</p>
<p>Mat: Vi griller pølser</p>	<p>Mat: Piknik i parken</p>	<p>Mat: Fiskeburger</p>	<p>Mat: Taco</p>	

