

Infohefte Vikeså skule

- barnetrinnet -



Me vil vera med å gje elevane
røter og venger
slik at dei blir i stand til å meistra livet

Informasjon til elevar og føresette på barnetrinnet

www.vikesa-skule.no

vikesaa.skule@bjerkreim.kommune.no

tlf. sentralbord: 51459300

Innhald

Innhaldsoversikt	s 2
Innleiing	s 2
Oversikt over kva du finn på nettsida	s 3
Overgang barnehage-skule	s 3
Forventningar	s 4
Heim - skule -samarbeid	s 5
Foreldre som ikkje bur saman	s 5
Ordning av skuledagen for barnetrinnet	s 6
Målform	s 6
Gratisprinsippet	s 7
Skulemateriell	s 7
Attgløynte klede/ting	s 7
Bussruter og skyssreglar	s 8
Skule- og kyrkjesamarbeid	s 9
SFO	s 9
Eleven sine rettar, og korleis varsle skulen	s 9
Friminuttsreglar	s 10
Visjon	s 11

Vel møtt til eit nytt skuleår, og som føresette til elev på barnetrinnet !

No startar de på ei lang trapp. 10 trinn skal eleven klatra, og for at dette skal bli ei **lærerik og god** tid for eleven og heimen, treng skulen at begge foreldra tek del i skulekvardagen til eleven. Sjå råda som står på side 4 i dette infoheftet.

Det er viktig for oss at de veit kva eleven skal læra, og kva som skal til for å læra mest mogleg. Difor vil me vera tydelege på måla i faget og gje ei vurdering undervegs. Dette vil på barnetrinnet bli gitt i form av skriftlege og munnlege tilbakemeldingar frå læraren.

Ein viktig del av Kunnskapsløftet 2020, er at elevane skal læra å løysa faglege utfordringar på eigahand og saman med andre. Mange av elevane skal utdanna seg til yrke som ennå ikkje finst, og bruka teknologi i framtida, som endå ikkje er oppfunne. Difor må me læra dei å bruka digitale verktøy på ein god måte. På Vikeså skule, brukar elevane Chromebook som arbeidsverktøy og Google Classroom som digital plattform. Me er òg opptekne av at elevane skal ha eit sunt forhold til Internett, og bruka "nettvett".

På Vikeså skule er me opptatt av at elevane skal bli gode lesarar. **Å lesa er viktig** i alle fag, men ingenting kjem av seg sjølv. Skal ein bli god til å spela piano, må ein øva på piano. Skal du bli god til å spela fotball, må du trenast på å spela fotball, og skal du bli god til å lesa, må du lesa! Set av tid til lesing saman med barnet heilt opp til 7.trinn.

Me er og opptatt av at alle skal ha det trygt og godt på skulen. Difor har me **nulltoleranse i høve til krenkingar**. Med dette meiner ein ikkje at det aldri førekjem krenkingar på skulen vår, men om det skjer, skal de vera trygge på at me tek tak i det. Når elevar krenkar kvarandre, kan ikkje skulen alltid ordna opp i dette åleine. Me tek kontakt med foreldra til dei involverte elevane, og finn saman ei løysing på problemet. Om problem blir avdekket heime forutset me at heimen tek kontakt med skulen. Elevane har rett til å ha det trygt og godt på skulen, og då må me vera tydelege på kva me som skule står for, og kva me forventar av elevane og foreldra. Dette gjer me gjennom kontinuerleg arbeid med bl.a. **ART og kollektive ferdigheitar**.

Svanhild Gjedrem
rektor

Vegard Audenby
Inspektør 8.-10.

Lars Kristian Ramsli Larsen
Inspektør 1.-7.

Informasjon på nettsida

www.vikesa-skule.no

- Presentasjon av skulen og våre verdier
- Eigne klasesider i google med link til lekseplanar og annan info til heimen
- Skuleruta
- Informasjon frå bl.a. SFO, FAU, biblioteket og skule- og tannhelsetenesta
- Forsikring/erstatning
- Kontaktinformasjon for personalet
- Ulike skjema de som foreldre treng tilgang til
- Lenkjer til nyttige sider for elevar og føresette om bl.a. lovar og rettar

Elev-portalen i Google

<https://sites.google.com/bjerkreimskular.no/vikesa-skule>

- Vekeplanar og årsplanar for kvart klassetrinn
- Lenker og snarveger til aktuelle digitale verktøy
- Er "startside" til alle elev-brukarane i Google (du kan trykka på "heim"-knappen for å koma til denne sida).

Overgang barnehage – skule

Bjerkreim kommune har føringar for overgangen mellom barnehage og skule. Denne planen vart revidert i 2019. Planen ligg ute på heimesida til skulen.

På Vikeså skule ønsker vi at elevane skal kjenna seg velkomne og verdsette frå første dag. Me har oppdatert fadderordninga vår for å sikra dette. I tillegg til det skulen gjer åleine, er det nødvendig med godt samarbeid skule, barnehage og heim imellom.

Under kjem nokre råd som kan vera gode under og etter skulestarten.

Haldningar og forventningar

- La borna oppleva at de som foreldre har ei positiv haldning til skulen.
- Foreldre og lærarar må ta den eventuelle uroa barnet føler, på alvor.
- Gje barnet mot til gradvis å greia seg meir på eiga hand.
- Finn fram til barnet sine sterke sider, og gi barnet ros for alt det får til.
- La barnet møte positive forventningar som det kan innfri : "Eg veit at du greier det."

Reglar og dagsrytme

- Faste rutinar og reglar er trygt å halda seg til i kvardagslivet.
- Barnet bør rosast, når det held avtalar.
- Brot på reglar bør få logiske og rimelege konsekvensar.

Samspel med andre

- Godt samspel kan trenast opp.
- Øv barnet i å takle tap og nederlag på ein god måte.
- Hugs at born lærer meir av det vi gjer, enn det vi seier.

Ansvar og arbeidsoppgåver

- Gjennom praktiske oppgåver heime lærer barnet å ta ansvar og arbeide sjølvstendig.
- God rettleiing dersom barnet mislukkast, gir det trening i å takle motgang.
- Hjelp barnet i starten å halda orden på skulesakene.
- Følg opp lekser og beskjedar frå skulen
- Begynn alt i 1.trinn med gode arbeidsvanar omkring heimearbeidet.

Mat og klede

- Sørg for at barnet et god frukost og har med seg sunn niste på skulen, dette aukar konsentrasjon og lærelyst.
- Gi barnet klede og utstyr som det greier å ta av og på sjølv, og hugs: merk alle egedelar!

Felles opplevingar

- Set dagleg av minst 15 minutt til samtale, song eller lesing saman med barnet.
- Gjer barnet kjent med biblioteket.
- Lær barnet å setja ord på tankar, kjensler og opplevingar.
- Ha klare og tydelege rammar for mediebruk (mobil, data, spel, film etc.)

Tilbakemeldingar og dialog

- Ta kontakt med skulen om det er vanskar sosialt eller fagleg.
- Trivsel er ein føresetnad for læring. Barnet skal ha det trygt og godt hos oss. Gje raskt beskjed om de heime mistenker at barnet ikkje trivst på skulen av ulike årsaker.

Forventningar til eleven*Skulen forventar at:*

- eleven møter presis til undervisninga, utkvilt, mett og rein, og med nødvendig utstyr
- eleven tar omsyn til andre og viser god framferd
- eleven respekterer dei vaksne og deira avgjersler
- eleven held orden i skulesakene sine
- elevane følgjer ordens-/og trivselsreglane ved skulen
- eleven tar vare på skulen sin
- eleven deltar aktivt i undervisninga
- eleven gjer så godt han/ ho kan

Forventningar til føresette*Skulen forventar at:*

- føresette samarbeider positivt og konstruktivt med skulen
- føresette tar medansvar for eleven si framferd på skulen
- føresette tar medansvar for eleven si læring og utvikling, og for skulemateriell
- føresette tek medansvar for at eleven møter presis til undervisninga, utkvilt, mett og rein, og med nødvendig utstyr
- føresette passar på at elevane har med sunn mat og drikke på skulen
- føresette rosar innsats og framsteg som eleven gjer
- føresette møter opp på gruppemøte (klasse møte), konferansetimar og andre aktivitetar i skulesamanheng
- føresette tar sin tørn i råd og utval
- føresette kontaktar skulen dersom dei har spørsmål eller er ueinige i noko

Forventningar til skulen*Elevar og føresette kan forventa at:*

- skulen gjennomfører undervegsvurdering gjennom individuelle samtalar
- skulen kallar inn til 2 heim- skule samtalar årleg
- skulen kallar inn til 1-2 foreldremøte i året
- skulen førebur foreldremøta i samarbeid med klassekontakt
- skulen reagerer raskt når ein er bekymra for ein elev, og tar det opp med føresette

- skulen er open for tilbakemeldingar, har brukarundersøkingar og vurderer eiga verksemd
- skulen arbeidar i følgje fast oppsett plan ved problem med uønska åtferd.
- skulen arbeidar kontinuerleg med sosial kompetanse blant anna gjennom å øva på kollektive ferdigheiter
- skulen orienterer om aktuelle saker gjennom møter, Visma-meldingar, foreldreskriv og nettsida

Heim-skule samarbeid

Vi minner først om teieplikta:

Eit trygt og tillitsfullt samarbeid kviler bl.a. på at alle partar hugsar på teieplikta. Eit tettare samarbeid med skulen inneber at ein kan få innsyn i forhold som har med enkeltelevar å gjera. Tillit til at informasjon ein tilegnar seg gjennom samarbeid med skulen ikkje kjem ut er avgjerande for å kunne invitera føresette inn i klasserommet.

Innsynsrett

Elevor og deira føresette har etter personregisterloven §7, 1. og 2. ledd rett til innsyn. Det vil seia at dei har rett til å gjera seg kjende med dokument/rapportar skulen måtte ha om eleven.

Føresette som ikkje bur saman

1. Info i dei tilfella der foreldre har felles foreldreansvar.

- Begge foreldra har rett til same informasjon om barnet sin skulegang. Den av foreldra som barnet **ikkje** bur hos, **vender seg då til skulen og bed om å få informasjonen direkte til seg sjølv**. Då vil dette gå automatisk kvar gong slik blir sendt. Unntak frå dette er dei reint daglegdagse beskjedar så som skulebøker, gymtøy osv.
- Dersom skulen ikkje får oppmoding om å gi nemnde info, treng dei heller ikkje gje det på eige initiativ.

2. Info i dei tilfella der foreldre ikkje har felles foreldreansvar.

- Den av dei biologiske foreldra som ikkje har foreldreansvar, har rett til informasjon om barnet sin skulegang **når det blir bede om det**. Skulen skal m.a.o. informera **på oppmoding i kvart einskild tilfelle**. Den som ikkje har foreldreansvar, kan såleis ikkje krevja generelt å bli halden løpande orientert om skulegangen slik ein kan ved felles ansvar.
- Dersom skulen gir avslag på å gi opplysningar, skal det grunngjevast skriftleg grunna klagemoglegheiter.

3. Deltaking på foreldremøte m.m.

- Foreldre med felles ansvar, har same rett til å delta på foreldremøte.
- Biologiske foreldre som ikkje har del i foreldreansvaret, kan delta dersom den som har ansvaret gir sitt samtykke.
- Når det gjeld informasjon (herunder deltaking på foreldremøte) til andre personar som ikkje er biologiske foreldre (ny ektefelle, sambuar, nære familiemedlem), kan det bli gitt dersom vedkommande har skriftleg samtykke til det frå begge som har foreldreansvar.

4. Både når foreldra har og når dei ikkje har felles ansvar, skal det takast omsyn til følgjande:

- Det er opplysningar om barnet og barnet si stode om ein har krav på å få vita. Opplysningar som gjeld den av foreldra som barnet bur fast saman med, eller barnet sin heimesituasjon, skal ikkje gjevast.
- Det kan oppstå situasjonar der eldre barn har krav på taushet. Opplysningar kan ein då ikkje gje utan at barnet samtykker.

Rundskriv F-36-98 frå KUF

Vi ber om at skulen får skriftleg beskjed om kven som skal ha innsyn og kven

som skal ha innkalling til ulike møter.

Ordning av skuledagen for barnetrinnet

Barnetrinn		
1.time	08.05-09.05	60 min
2.time	09:05-09:35	30 min
Friminutt	09.35-09.45	
3. time	09.45-10.45	60 min
Midttide	10.45-11.30	
4.time	11.30-12.30	60 min
Friminutt	12.30-12.40	
5.time	12.40-13.40	60 min

Barnetrinn onsdagar (4.-7.trinn)		
1.time	08.05-09.05	60 min
Friminutt	09:05-09:15	
2.time	09:15-10:15	60 min
Midttide	10:15-10:50	
3. time	10.50-11:50	60 min
7.trinn går til 14.10 kvar 3.onsdag		

Målform

Kommunen gir forskrift om kva skriftspråk som skal vere hovudmål i dei enkelte skolane. Hovudmålet skal nyttast i skriftleg opplæring og i skriftleg arbeid. Frå og med 8. årstrinnet vel elevane sjølve om dei skal bruke bokmål eller nynorsk som skriftleg hovudmål.

I den munnlege opplæringa avgjer elevane og undervisningspersonalet sjølve kva for talemål dei vil bruke. Undervisningspersonalet og skoleleiinga skal likevel i størst mogleg grad ta omsyn til talemålet til elevane i ordval og uttrykksmåtar.

Foreldra vel skriftspråket i lærebøkene til elevane til og med 7. årstrinnet. I norskopplæringa skal elevane ha lærebøker på hovudmålet.

Når minst ti elevar på eitt av årstrinna 1-7 i ein kommune ønskjer skriftleg opplæring på eit anna hovudmål enn det kommunen har vedteke, har dei rett til å tilhøre ei eiga elevgruppe. Retten gjeld så lenge det er minst seks elevar igjen i denne gruppa. Når elevane er spreidde på fleire skolar i kommunen, vedtek foreldra med vanleg fleirtal kva skole tilbodet skal givast ved.

Elevar som blir overførte til ein ny skole med eit anna hovudmål enn det dei har hatt på årstrinna 1-4, har framleis rett til skriftleg opplæring på det opphavlege hovudmålet. Dei har rett til norskundervisning i eiga gruppe, uavhengig av kor mange dei er.

Dei to siste åra i grunnskolen skal elevane ha opplæring i både bokmål og nynorsk. Departementet kan gi forskrifter om fritak frå opplæring i sidemålet for elevar som får særleg språkopplæring.

I samband med skifte av hovudmål eller når eit fleirtal i kommunestyret eller minst 1/4 av dei røysteføre krev det, skal det haldast rådgjevande røysting. Røysterett har alle som bur i det området i kommunen som soknar til skolen, jf. § 8-1, og som har røysterett etter valgløven § 2-2.

Røysterett i høve til skriftleg opplæring har dessutan foreldre eller forsytar til barn på barnesteget ved skolen, utan omsyn til bustad eller statsborgarskap. Departementet kan gi nærmare forskrifter.

Trygt og godt skulemiljø

Ifølge ny opplæringslov, som trer i kraft hausten 2024, skal skulemiljøet fremma "inkludering", i tillegg til helse, trivsel og læring. Det som før hette §9-a, er no endra til §12-2. Du kan lesa meir om endringane i opplæringslova, på [Udir.no sine nettsider](https://udir.no/sine-nettsider).

Gratisprinsippet

I Opplæringslova §2-15 står det:

"Elevane har rett til gratis offentleg grunnskuleopplæring. Kommunen kan ikkje krevja at elevane eller foreldra dekkjer utgifter i samband med grunnskuleopplæringa, t.d. utgifter til undervisningsmateriell, transport i skuletida, leirskuleopphald eller andre turar som er ein del av grunnskuleopplæringa".

Alle innsamla middel gjennom gåver eller dugnad må gå til ei felles klassekasse og fordelast likt ut på alle elevane.

Skulemateriell

Elevane får ein del utstyr i løpet av skuletida. Dette er meininga skal vara heile skuleløpet. Dei får det med seg når dei sluttar skulen. Mistar dei noko eller øydelegg det, må dei kjøpa nytt.

- Øydelagde bøker må erstattast. Målet er å få ein praksis der alle tek godt vare på ting, bøker og utstyr. Alle bøkene bør derfor ha brede. Lærebøkene set vi nå eigarlapp i slik at vi kan sjå korleis elevane tek vare på dei.
- Øydelegg elevar ting på skulen (glasruter m.m.) må dei erstattast med inntil 5000 kr. Rekning blir sendt heim via kommunekassa.

Attgløymte klede og ting

Attgløymde klede blir framlagde v/trappenedgangen under vestibylen, og i ein kasse ved personalinngangen på barneskulen.

Klede som ikkje blir henta, går til Fretex kort tid etter heim-skulesamtaler er ferdige.

Klokker / smykke som er attgløymde blir lagt inn til kontorpersonell.

Ein minner elles om at:

- elevane har LEKSEFRI i feriar og etter fri- og planleggingsdagar
- elevane ikkje har lov å gå utanfor skuleområdet i skuletida utan lov frå lærar. (Vakta skal i så fall underrettast).
- det er påbod om å ha badehette i bassenget.
- at føresette fylgjer føringar for levering/henting av elevane, parker i inngjerda område.
- etter anbefaling frå trygg trafikk bør ikkje elevar sykle til skulen på eigenhand før dei er 10 år, men føresette avgjer sjølv dette.
- ved avslutting jul/sommar kan elevane ha med seg snop for 30 kr. + ei 0,5 l. flaske med brus

Busstruter og skysreglar

Skuleskyss

Stortinget har bestemt at alle elevar som bur meir enn 4 km frå skulen, har gratis skuleskyss.

I tillegg har Bjerkreim kommunestyre bestemt at:

- alle elevar i 1.-4. trinn. som bur meir enn 2,5 km frå skulen, har gratis skuleskyss.
- alle elevar i 1.-7. trinn som må kryssa E 39 eller gå/sykla langs E 39, har gratis skuleskyss.
- I tillegg har elevar på 1.trinn som har kortare skuleveg enn 2 km fri skuleskyss på ordinære skuleruter.
- Kommunestyret har og bestemt at elevar som bur meir enn 2,5 km frå der dei kan gå på skulebussen, får eit tilskot på kr 16,- pr. dag (indeksregulert) i tida 01.11 - 28.02.
- Dersom ein elev blir sjuk på skulen og ikkje kan bli henta har han/ho rett til å bli kjørt heim. Sjå her reglar om privat skyss i skuletida.

Alle elevar med rett på skyss får eit **busskort** frå Kolumbus som dei må bruka når dei reiser til og frå skulen. Det er bare på denne strekninga kortet gjeld. Elevar utan skyssrett må betala ved bruk av skulebuss.

Busskortet er eit verdidokument. Om eleven mistar det må føresette ta kontakt med kontorpersonelet på skulen snarast og få eit midlertidig reisebevis. Dette gjeld som busskort medan ein ventar på nytt kort.

Busstider

Bussane startar på desse tidene om morgonen:

Birkeland	07.30	Vaule	07.35	Vinningland	07.30
Nedrebø	07.35	Ørsdalen	07.00	Torvholen	07.25
Sundvor	07.15	Ivesdal	07.35	Bjerkreim	07.45
Veen	07.20	Hetland	07.25	Eikeland	07.35
Skjæveland	07.40	Tengesdal	07.30	Hegelstad	07.38
Bue	07.30	Holmen	07.40		

Reglar for skuleskyss

- Bruk setebelte dersom det er tilgjengeleg. Eleven skal under heile turen sitje på det setet som blir vald ved påstiging. Eleven må ikkje oppta meir enn ein sitjeplass dersom det er fullt på bussen.
- Skulebussen kjører ikkje før 5 min. etter at skuleklokka har ringt. Sjåføren kjører ikkje før alle elvane har funne seg eit sete og sett seg.
- Bussane skal normalt stå på plass når skuleklokka ringjer.
- Ved påstiging skal sjåføren sjå til at dette skjer på ein sikker og trygg måte. Sjåføren skal stoppe bussen heilt dersom elevane kjem springande mot bussen. **Elevar skal ikkje gå utanfor gjerdet på skuleplassen før bussen har stoppa.**
- Under gruppeturar der lærar følgjer elevane, er det læraren som har hovudansvaret for at elevane følgjer reglane, elles er dette sjåføren sitt ansvar.
- Dersom sjåføren oppdagar at det skjer krenkande åtferd av noko slag under skuleskyssen, skal han reagere umiddelbart. Dersom dette gjentek seg, skal skulen/foreldra informerast.
- Elevar som krenkar andre eller på annan måte bryt reglane, kan nektast skuleskyss.

Dersom elevane viser vanleg høfleg opptreden på bussen, vil alle elevar og andre passasjerar få ein trygg og triveleg busstur.

Transport av elevar i skulen sin regi

I samband med gratisprinsippet har ein presisert kven som kan frakta skuleelevar. Kort sagt må den som driv yrkesmessig persontransport, ha løyve. Det betyr at ordningar med privatskyss til ulike ting, så som turar og arrangement i skulen sin regi, ikkje oppfyller skulen si tilsynsplik etter opplæringsloven. Ved anna transport vil skulen innhenta skriftleg løyve frå føresette.

Samarbeid skule-kyrkje

1. trinn Julevandring i Bjerkreim kyrkje
2. trinn Påskevandring i Bjerkreim kyrkje
3. trinn Pinsevandring i Bjerkreim kyrkje.
4. trinn Besøk i Bjerkreimkyrkja. Prest eller menighetsarbeidar fortel om kyrkerommet og sentrale fargar og symbol
5. trinn Laga teikningar til julegudsteneste på Ivesdal (haust).
7. trinn Kyrkjebesøk - kyrkja sitt syn på dåpen og nattverd. Presten fortel.
(Sjå heimesida for søknadsskjema om fritak frå religionsprega aktivitetar i skulen.)

SFO

Skulefritidsordninga er eit frivillig, pedagogisk tilrettelagt tilsyns- og aktivitetstilbod for barn på 1. - 4.trinn. SFO er ope alle virkedagar heile året med unntak av heile juli månad og 6 planleggingsdagar. Opningstidene er mellom 07.00. og 16.30. Sjå elles [heimesida til skulen](#), for meir info om SFO, åpningstider og priser.

Dersom ein seier opp SFO-plassen i løpet av året, betaler ein for plassen ut månaden samt månaden etter at plassen vert oppsagt. Oppseiing må vera skriftleg.

Barn som ynskjer det kan få plass i løpet av året dersom det er ledige plassar.

Leksehjelp vert tilbudt for 1.-4.trinn gjennom SFO to ettermiddagar i veka.

Planer for SFO, søknadsskjema og meir info kan ein få i SFO, på skulen eller på heimesida til skulen.

Trivsels / ordensreglar ved Vikeså skule

Som elev har du mange rettar og plikter.

Du har mellom anna rett på:

- å ha det trygt og godt på skulen og på skulevegen
- at alle er høflege og greie mot deg
- at ingen ertar/mobbar deg eller kjem med nedverdige ord/omtale
- å bli behandla rettferdig av lærarane
- at sykkel, ytterklede, veska og andre ting som er dine får vera i fred
- nødvendig ro i timane
- å få pult og stol som passar deg
- å bli teken på alvor og få hjelp av lærarane, dersom nokre av punkta ovanfor er brotne
- nødvendig pausetid

Vær rask med å sei ifrå til skulen dersom nokre av desse rettane vert brotne. Dette kan du gjere via mail/telefon, samtale med vaksne på skulen eller via trivselsundersøkinga som vert gjennomført 2 gonger pr. skuleår i samband med heim-skule samtalane.

Friminutt / midttime

1. Midttimen er på ulik tid for barnetrinnet og ungdomstrinnet. Midttimen startar med 20 min. matpause. I matpausen skal alle vera i sitt baserom. Det gjeld og for dei som er i andre rom med midttimen mellom timane. Unntak er dei som er på skulekjøkken. Ingen går ut før etter dei 20 minuttane, dersom dei ikkje har avtale med vaksen
2. I midttimen og i friminutta skal ingen vera på baseromma. Unntak er tilfelle der du har avtale med ein lærar om øving eller liknande, eller ved større prøvar. Vaktene skal ha beskjed om slike avtalar.
3. Alle har godt av å vera ute i frisk luft, difor går vi ut i friminutt og midttime. Gangar, trapperom og toalett er ikkje opphaldsrom.

Skulen viser elles til orden- og åtferdsreglementet som vart utarbeidd i kommunen 2021.

Után trygghet - ingen trivsel

Után trivsel - inga læring



Med ønske om å laga ein trygg, triveleg og innhaldsrik skulegang på Vikeså skule.

Svanhild Gjødrem

Rektor

Vegard Audenby

Inspektør 8.-10.

Lars Kristian R. Larsen

Inspektør 1.-7.

VISJON VIKESÅ SKULE



Me vil vera med å gje elevane
røter og venger
slik at dei blir i stand til å meistra livet