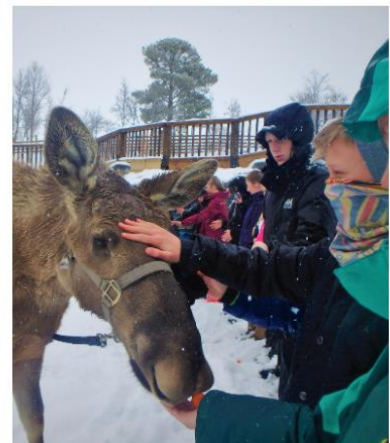
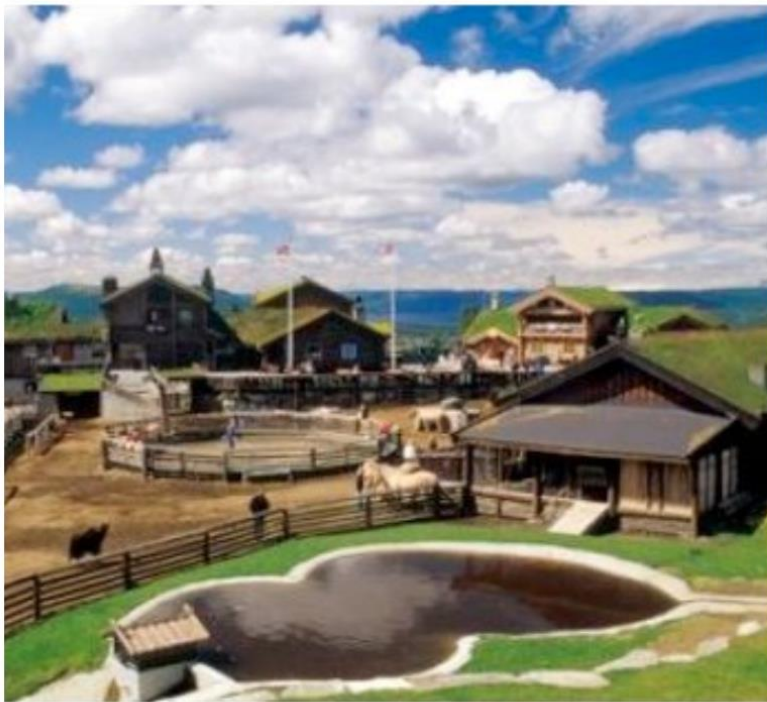


# Langedrag Leirskole

## Infohefte til elever og foreldre





## Innhold

Langedrag Leirskole .....	3
Pakkeliste .....	4
Tillegg til pakkeliste vinter .....	5
Dagsrytme ved tredøgns opphold (man-tor og tir-fre) .....	5
Generell info .....	7
Aktiviteter .....	8
Leirskoledagboken – minner for livet .....	9
Ordensregler for elever og ledere på Langedrag Leirskole .....	10
Romordenkonkurranse .....	11
Hensyn til mat, allergier og andre tilpasninger .....	12
Leirskoledagboken - «Ta vare på leirskolestemningen» .....	13



## Langedrag Leirskole

Nå er det ikke lenge før dere skal på forhåpentligvis en av de mest minnerike skoleukene deres, nemlig leirskoleuken. Denne uka skal bøker og skrivesaker byttes ut med praktisk læring i naturen og sammen med dyr.

For at elevene skal få et best mulig opphold, vil vi at dere skal gå grundig gjennom informasjonen i dette heftet sammen med barnet deres. Spesielt viktig er det at dere går gjennom pakkelisten sammen og i god tid, slik at dere vet hva dere har og hva dere må få skaffet/lånt. Det meste av aktivitetene vil foregå utendørs og her er det viktig med godt og varmt tøy og fottøy. Noen aktiviteter vil være i stall/fjøs, så ta med klær og støvler som tåler litt møkk, lukt og dyrehår.

En hel uke vil eleven være hjemmefra og det å sove i fremmed seng kan for noen være litt utfordrende. Derfor kan det være lurt å trene litt i forkant om man har mulighet.

Et av mottoene til Langedrag er å gi «opplevelser som setter spor», og vi håper at eleven vil komme hjem etter endt uke med mange gode opplevelser, nye erfaringer og mestringsopplevelser!

Velkommen til Langedrag Leirskole!



## Pakkeliste (se neste side for tillegg vinter)

For at elevene skal vite hva de har med seg, må de pakke ned alt selv! Foreldre hjelper til med å finne fram tøy og utstyr. Listen er veiledende. Er det ting du ikke har, forsøk å få lånt det du mangler. **Brukt utstyr funker like bra som nytt.** Ellers har vi litt utstyr til utlån på leirskolen.

- **Innesko/tøfler**
- **Dynetrek, laken og putevar**
- **Toalettsaker** (såpe, tannbørste, tannkrem og leppepomade)
- **Håndkle og klut**
- **Innetøy** (som ikke skal brukes ute med dyra)
- **Nattøy**
- **Undertøy**
- **Ullundertøy** (ullstillongs og -undertrøye. Ull er det beste materialet å ha innerst mot kroppen, det varmer selv om du blir våt)
- **Ullsokker** (flere par tynne og tykke ullsokker)
- **Tykk ullgenser, fleece eller ei varm jakke**
- **Vindjakke/ utejakke** (med hette)
- **Vindbukse/utebukse**
- **Lue, hals og votter** (Må ha med hele året! Det kan være kaldt på fjellet selv i juni og august. På vinterstid blir kun hansker for kaldt.)
- **Fjøsklær** (arbeidstøy som kan brukes i stall, fjøs og på annet gårdsarbeid. Glatt tøy som ikke samler hår. Her kan en gjerne bruke noen gamle klær. På grunn av smittefare ber vi om at fjøs-/stalltøy er vasket før dere kommer hit)
- **Regntøy** (høst og vår)
- **Badetøy** (når værforholdene er gode, så hender det at vi bader i fjellvann sein vår og tidlig høst)
- **Utesko** (tilpasset årstiden)
- **Fjellsko – Vi går i variert terreng der det kan være våte partier.** Se fjelltur under.
- **Gummistøvler**
- **Tursekk** (skolesekken for eksempel)
- **Termos med kopp** (navnemerkes alle deler)
- **Matboks** (navnemerkes)
- **Sitteunderlag**
- **Kamera** (hvis du har)
- **Klokke** (vi anbefaler å ha med både armbåndsur og vekkerklokke)
- **Hodelykt/lommelykt** (kan være morsomt å ha når det begynner å bli mørke kvelder)
- **Solbriller** (hele året) **og solkrem** (vinter, vår og tidlig høst)
- **Penger** (på Langedrag er det kiosk med sjokolade og diverse, i tillegg er det butikk med suvenirer fra gården). Her kan du betale med kontant, bankkort og vipps.
- **Spill** – Ta gjerne med ball, bordtennisrekkerter (vi har bord), brettspill, kortstokk og andre spill til bruk i fritiden. Husk og merke med navn.
- **20 kr til knusekasse** (klasselærer samler inn pengene mandag kveld på leirskolen. Elevene får pengene tilbake før avreise fredag hvis alt er i orden)
- **Gamasjer** (sein høst, vinter og tidlig vår- se an vær og føre)
- **Poser** (til å putte skittent tøy og sko i når en skal hjem)



## Tillegg til pakkeliste vinter

Dere som kommer vinterstid, må ha med litt ekstra utstyr i tillegg til det som står på den generelle pakkeliste.

### Ta med deg:

- **Ski og staver** (Husk å rense skiene for gammel smøring. Vi anbefaler at du ikke tar de nyeste og dyreste skiene dine hvis du har flere skipar å velge mellom)
- **Skismøring, kork, skrape og klister på boks**
- **Utebukse** (Helt vindtett bukse. Bjørn Dæhlie og Swix-dresser er ikke vindtette)
- **Gamasjer**
- De som har, kan gjerne ta med slalombriller/skibriller i tilfelle dårlig vær eller til eventuell hundekjøring.

## Dagsrytme ved tredøgns opphold (man-tor og tir-fre)

Ved tredøgns opphold så blir torsdagen vanligvis omtrent som fredagen. Ved større elevtall så vil det bli en endring at det er gruppearbeid kl 08:00 også er det frokost kl 09:00

Programmet vil variere.

Ved kortere leirskoleopphold vil programmet avvike fra oppsatt program. Et eksempel kan være at fjelltur går inn og er dagens aktivitet den dagen. Det er flere faktorer som spiller inn så er ikke fast hva aktivitet det er.



## Dagsrytme (endringer kan forekomme, spesielt mandag eller ved kortere opphold)

### Mandag

ca. kl. 12.00	Ankomst: litt informasjon, installering på rommene og gjøre seg kjent på gården
13.50	Samling i peisestua
14.00	Middag
15.00	Samling i peisestua
15.30–16.45	Omvisning på dyretunet og foring av rovdirene
17.00	Møte med de medfølgende voksne (elevene pakker ut)
18.30	Kveldsmat
19.30–20.30	Samling i peisestua
21.30	Klassemøte
21.45	Alle går til rommene sine for å gjøre seg klare for kvelden
22.00	Alle er i seng
22.15	Lysene slukkes

### Tirsdag og onsdag

7.10–7.50	Frivillig dyrestell
7.30	Vekking
8.00–8.45	Gruppearbeid (stall, fjøs, voltige og husky)
9.00	Frokost (etter frokost - rydding på rom)
10.30–12.30	Dagens aktivitet
12.30–13.15	Lunsj
13.15–15.00	Dagens aktivitet
15.30–16.15	Gruppearbeid
17.00	Middag
18.00–19.00	Frivillig dyrekos/dyrestell
18.30–19.00	Kiosk og butikk (tirsdag og torsdag)
19.30–20.30	Samling i peisestua/ute (medfølgende lærere har ansvaret)
20.30	Kveldsmat
21.30	Resten av kveldene som mandag

### Torsdag (Ved avreise torsdag gjelder fredagsprogrammet etter frokost)

7.10–10.30	Som tirsdag og onsdag
10.30	Samling i peisestua: info om fjellturen
11.45–16.00	Fjelltur
17.00	Resten av dagen som tirsdag/onsdag
19.30–20.30	Elgenes historie

### Fredag

7.10–7.50	Frivillig dyrestell
7.30	Vekking, rydding og pakking
8.30	Frokost
9.45–10.15	Møte med lærerne (i matsalen). Elevene pakker seg ferdige.
10.30–11.10	Tur til elger
ca. 11.30	Samling i matsalen
12.00	Avreise



## Generell info

- **Sykdom** – På leirskolen bor man tett sammen. Det er derfor viktig at elevene ikke har med seg smitte hjemmefra. **Ved sykdom skal eleven være symptomfri de siste to dagene før leirskolen.** Er dette noe som oppstår i løpet av uka vil vi fortløpende vurdere om hjemsendelse er nødvendig. Hvis det blir aktuelt å kontakte lege/legevakt må man oppgi hele fødselsnummeret til eleven, så det kan være lurt å ha forberedt tilgang på dette.
- **Mat, allergi og andre tilpasninger** – Vi tilrettelegger best mulig for elever angående mat, allergier og særskilte behov.  
Alle bes fylle ut skjema under og levere til kontaktlærer.
- **Politiattest** – Om det er foreldre/foresatte som skal være med stiller vi krav om politiattest.
- **Søppelsortering** - På leirskolen har vi søppelsortering. I gangen der eleven bor så er det sorteringsordning.
  - Fint om en går gjennom dette før oppholdet.
- **Telefon** – Vi anbefaler en mobilfri leirskoleuke. Dersom skolen likevel tillater at elevene tar med telefoner, skal lærerne oppbevare telefonene og brukes ved behov.
- **Dusjing** – Elevene får dusje to ganger under oppholdet på leirskolen. (Ved behov kan det avtales oftere dusjing).
- **Ingen besøk på soverommene** – Vi har flere oppholdsrom der elevene kan møtes i fritiden, noe som blir mer sosialt for alle.
- **Tyggegummifritt leirskoleopphold** – Leirskoleoppholdet på Langedrag er uten tyggegummi ute og inne.
- **Godteri** – Det er opp til skolene å bestemme om elevene har lov til å ta med godteri hjemmefra. Vi anbefaler et minimum, da vi har erfaring med at elevene spiser dårligere ved måltidene som blir servert på leirskolen.
- **Navnemerking** – Merk klær og annet utstyr som matboks og termos.
- **Kontakt lærer** – Har dere spørsmål eller spesiell informasjon, ta kontakt med klasselærer.
- **Kiosk** – Kiosken åpnes to kvelder i uken for at elevene skal kunne få handle seg litt godterier.
- **Butikken** – Butikken med diverse suvenirer åpnes også to kvelder i uken. Under ser dere prisliste på noen utvalgte produkter.
  - I kiosk og butikk kan du betale med kontant, kort eller vipps.

### Prisliste over diverse ting i butikken (pr. 01.05.2023)

Hettegenser (elever)	kr. 500
Hettegenser (lærere)	kr. 600
DVD-film om ulvene på Langedrag	kr. 250
DVD-film om livet på Langedrag	kr. 150
T-skjorte med motiv (S, M, L og XL)	kr. 240
T-skjorte med motiv (barnestørrelse)	kr. 198-240
Krus	kr. 100
Puslespill	kr. 148
Diverse kosedyr	kr. 75-649
Brusletto små spikkekniver	kr. 249

(Vi tar forbehold om evt. prisjusteringer og endringer i vareutvalget)



## Aktiviteter

### Frivillig dyrestell

Hver morgen 07.10-07.50 er det dyrestell for de som vil. Elevene melder seg på selv på liste i matsalen. Utgangspunktet er at alle kan melde seg på en gang, men ved ledig plass kan en være med flere ganger.

Det vil være enkel mat i matsalen 07.00 som de kan ta med i hånda på vei ut.

### Gruppearbeid

Gruppearbeid er 45-minutters økter som er hver morgen kl. 08.00, og ettermiddag kl. 15.30. Alle gruppearbeida handler om å lære mer om dyra som vi har her på Langedrag og drift av gården. De faste gruppearbeida er:

- Fjøs (stell, kos og melking inne hos geitene),
- Stall (børsting og stell av hestene),
- Voltige (balanseridning)
- Husky (kos og stell hos hundene).

Andre gruppearbeid kan være kjøkken, gardsarbeid osv.

### Dagens aktivitet (tirsdag og onsdag)

Aktivitet fra 10.30-15.00. Aktivitetene er tilpasset til årstiden. Aktiviteter som en kan møte på er blant anna:

- Ridning. Ridetur på veiene rundt gården. (Hele året).
- Dyra på gården. Hilse på og mate fjellrev og reinsdyr og andre dyr på gårde. (Hele året).
- Seterdag og kanopadling. Vi tar med geitene på setra og tar en padletur på et vann i nærheten. (Høsten frem til høstferien)
- Klatreskogen. Klatrepark, samarbeidsaktiviteter og bålfyring. (Våren når det ikke er skiføre, og høst etter høstferie)
- Skileik på flatmark og bakke. (Vinter og vår når det er skiføre)
- Hundekjøring. Sledekjøring på snø. (Vinter og vår når det er gode snøforhold).

### Fjelltur

Fjellturdagen er på torsdag fra kl. 11.30–16 (endring av dag kan forekomme). Da går vi i det flotte fjellområdet rett bak Langedrag. Her får ofte elevene velge mellom to eller tre ulike turer ut ifra hvor langt de vil gå. Som oftest går vi over tregrensa og på en av de mange toppene som vi finner der. På vinteren går vi på ski i samme område.

Det er varierende terreng på og utenfor sti, og områder med myr og vått terreng. Fjellsko er sterkt anbefalt på fjellturen. Joggesko og gummistøvler er ikke tilpasset norsk høyfjell.

### Dyrekos

Utenom det ordinære programmet kan dere besøke dyra i stall og fjøs til dyrekos mellom kl. 18.00 og 19.00.





## Leirskoledagboken – minner for livet

Langedrag Leirskole tar bilder fra aktivitetene hver uke. Noen av disse bildene kan alle se på Facebook og Instagram til leirskolen. I tillegg har leirskolen et samarbeid med firmaet Leirskoledagboken, der klassene kan få laget en fotominnebok fra uka (for mer info, se vedlegg fra Leirskoledagboken AS).

### Slik skjer det:

1. Leirskoledagboken tar kontakt med skolen og får avklart om det er ønskelig å ta imot tilbudet. Skolen sender da evt. klasselister med navn på elever, adresser og telefonnummer.
2. Leirskolen låner ut kameraer til besøkende skoler, og både elever og lærere kan ta bilder gjennom oppholdet. Ved oppholdets slutt sendes alle bildene til Leirskoledagboken som lager en bok på opptil 72 sider (ca. 180 av de beste bildene) sammen med tekster fra hver dag.
3. Leirskoledagboken sender inn et brev til alle foreldrene med et unikt brukernavn og passord. For de som da går inn og registrerer seg, blir leirskoledagboken sendt hjem for fritt gjennomsyn i 14 dager.
4. Gratis eksemplar til medfølgende lærer. Prisen på boken er kr 399 inkl. porto. Fri retur innenfor 30 dager.



## Ordensregler for elever og ledere på Langedrag Leirskole

- Vær hensynsfull og omtenkssom overfor dyr og mennesker.
- Når flere mennesker er sammen er det større behov for orden. Sett derfor allting på plass der du fant det, og hold orden på deg selv og ditt.
- Møt fram i tide til aktiviteter, undervisning og måltider.
- For at måltidene skal bli trivelige er det nødvendig at alle demper stemmen og oppfører seg rolig.
- Ta av deg yttertøy og utefottøy i garderoben. Vått tøy henges til tørk i tørkerom.
- Dyr og mennesker trenger ro omlag 1/3 av døgnet. Fra kl. 22.00 til kl.06.45 neste morgen skal du være på rommet ditt.
- Det er ikke tillatt å røyke inne i bygningen eller på uteområdet.
- Rusmidler er forbudt.
- Forlat ikke gården uten tillatelse.
- Det vil bli krevd erstatning for ødelagte ting, dersom skaden er skjedd ved uaktsomhet.
- På grunn av brannfaren skal elever ikke tenne opp i ovner/peiser eller bruke fyrstikker og levende lys.
- I tilfelle brann: lukk dører og vinduer. Ta ingenting med deg og gå rolig ut. Ute samles alle klassevis ved stabburene.
- Elevene må alltid følge de retningslinjer som av sikkerhetsmessige eller andre grunner blir gitt av ledelsen på Langedrag.
- Mulig hjemsendelse:  
Hvis enkeltelever ikke greier å følge reglene på Langedrag, og på denne måten skaper store problemer, kan vi velge å sende eleven(e) hjem. Foreldre/ foresatte vil bli varslet og må da hente eleven.



# Romordenkonkurranse

Huskeliste når dere skal rydde på rommet (hver dag etter frokost)

- **Re opp senga di og strekk lakenet**
- **Kast søppel: i gangen er det søppelsortering for restavfall, tomflasker og plastikk**
- **Alle matrester legges i egen dyrematbøtte i matsalen**
- **Feie over gulvet**
- **Tørke vasken (klut under vasken)**
- **Rydde i klær**
- **Slukke lys**
- **Lukke igjen vinduet**
- **FELLES: Orden på toalettet og i garderobe**  
(Ved rot på toalett og/eller garderobe blir alle tilhørende rom trukket i poeng)

Skjema med poeng henges opp i matsalen hver dag. Poeng: Maks 10 poeng. 5 eller færre poeng fører til omrydd på fritiden.



## Hensyn til mat, allergier og andre tilpasninger

(sendes i retur hvis noe er aktuelt)

Opphold uke: \_\_\_\_\_ år: \_\_\_\_\_ Skole: \_\_\_\_\_

1. Barnets navn: \_\_\_\_\_

2. Har barnet ditt noen sykdommer?  ja  nei

3. Hvis ja, hvilke sykdommer: \_\_\_\_\_

4. Er det noen spesielle ting vi som leirskole må ta hensyn til i forbindelse med dette?  
\_\_\_\_\_

5. Tar barnet ditt faste medisiner?  ja  nei

6. Trenger barnet hjelp til medisiner?  ja  nei

7. Kan vi dele ut jod-tablett ved atomhendinger?  ja  nei

8. Hensyn i forhold til mat (-svin, halal, vegetar osv.): \_\_\_\_\_

9. Har barnet matallergi?  ja  nei

10. Hvis ja, hvilke allergier? \_\_\_\_\_

11. Hvis barnet har laktoseintoleranse, kan barnet spise vanlig ost på pizza?  ja  nei

12. Hva skjer om barnet får i seg mat det ikke tåler? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Har barnet andre allergier (dyrehår, høy, osv.)?  ja  nei

I tilfelle hvilke? \_\_\_\_\_

14. Kan han/hun delta i stall/fjøs selv om han/hun har allergi?  ja  nei

- være med på ridning utendørs selv om han/hun har allergi?  ja  nei

15. Hva skjer hvis barnet kommer i kontakt med allergikilden?  
\_\_\_\_\_

16. Kan barnet ditt delta i kanopadling (uke 34-41)?  ja  nei

17. Kan barnet ditt delta i eventuell bading ute (uke 34-41, og uke 21-25)?  ja  nei

18. Kan barnet ditt være med på bilder til minnebok og våre hjemmesider?  ja  nei

19. Er det andre ting som er viktig for oss å vite om barnet ditt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Foresattes underskrift: \_\_\_\_\_



## Leirskoledagboken - «Ta vare på leirskolestemningen»

**Endelig er det deres tur til å dra på Leirskole! –en annerledes skoleuke og en opplevelse som de aller fleste husker tilbake på som et godt minne hele livet. Leirskoledagboken AS lager fotominnebok fra deres leirskoleopphold i samarbeid med de fleste leirskolene i Norge. Jo flere gode bilder, desto tykkere og finere bok. Opptil 72 sider. A4-format.**

Leirskolen har robuste kameraer som benyttes av de besøkende til å ta bilder gjennom uken. Vi vil gjerne ha mange bilder å lage bok av, og hvem som helst kan bruke kameraene. Derfor kan elever og lærere påvirke tykkelse og kvalitet på sin utgave. Bildene blir etter oppholdet sendt fra leirskolen til Leirskoledagboken for redigering, oppsett og trykk sammen med tekst om hver dag.

Straks boken er ferdig trykket sendes den til alle som selv aktivt bestiller med innloggingskoden de får tilsendt på e-post eller sms. For at Leirskoledagboken kan få sendt ut kodelenker til foresatte må skolen sende elevlister til Leirskoledagboken AS. Dette er i tråd med Datatilsynets retningslinjer, og listene vil kun bli brukt til å sende ut innloggingskoder til foresatte.

**Lister sendes kryptert via lenke dere vil få tilsendt.**

Alternativt er det mulig å gjøre en samlet bestilling som ved å f.eks bruke klassekassa. Da kan det gis 10-25% rabatt, rabattstige av antallet.

Deres kontaktpersoner i Leirskoledagboken er Steinar eller Ingar som sørger for at alt går som det skal og at GDPR blir fulgt. Spørsmål vedrørende lister og personvern eller andre ting ta kontakt med [ingar@leirskoledagboken.no](mailto:ingar@leirskoledagboken.no) (tlf 90 16 98 03) eller [steinar@leirskoledagboken.no](mailto:steinar@leirskoledagboken.no). Prisen på boken er kr 399 inkl porto. Først etter at boken er ferdig og sendt sendes faktura til e-postadressen boken er bestilt gjennom med 30 dagers betalingsfrist, samme som returfris

Mer info via innloggingssiden <https://leirskoledagboken.no/start/>

Lik oss gjerne på Facebook; Leirskoledagboken AS

Vi gleder oss til å bevare deres leirskoleminner!

Vennlig hilsen oss i Leirskoledagboken AS

