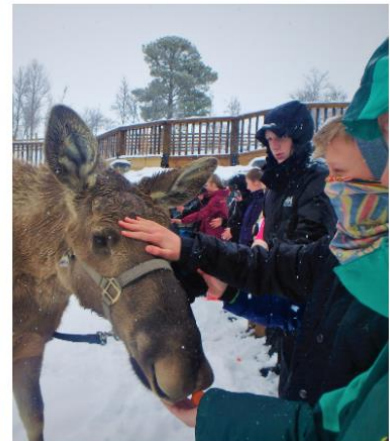
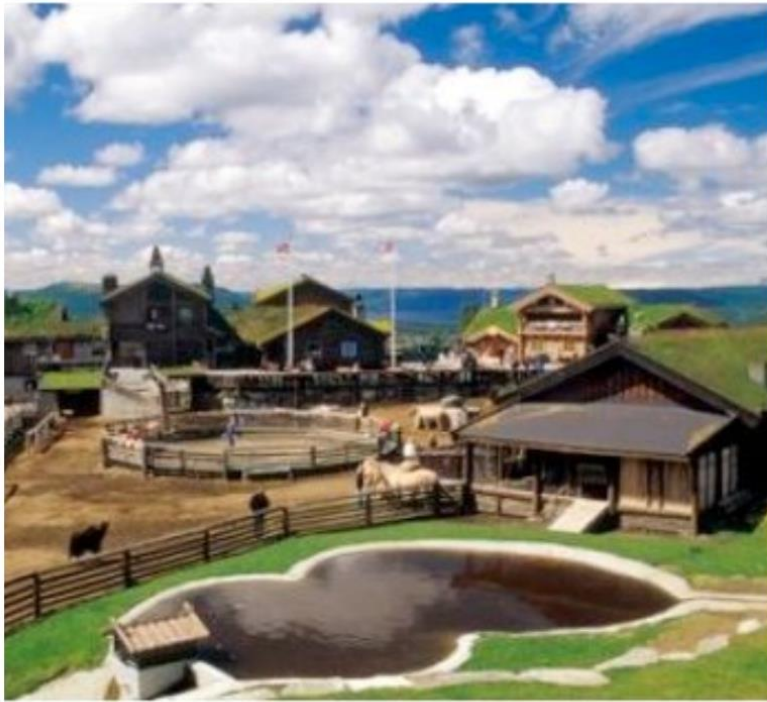


Langedrag Leirskole

Infohefte til elever og foreldre





Innhold

Langedrag Leirskole	3
Pakkeliste	4
Tillegg til pakkeliste ved vinter	5
Dagsrytme ved tredøgns opphold (man-tor og tir-fre)	5
Generell info	7
Aktiviteter	8
Frivillig dyrestell	8
Gruppearbeid	8
Dagens aktivitet (tirsdag og onsdag)	8
Fjelltur	8
Dyrekos	8
Ordensregler for elever og ledere på Langedrag Leirskole	9
Romordenkonkurransen	10
Hensyn til mat, allergier og andre tilpasninger	11
Bilder	12
Leirskoledagboken – minner for livet	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 ca uke 46-18). Spør gjerne i forkant

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. **Merk klær og annet utstyr som matboks, termos, ski, staver mm. med navn.**

- **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, øv på eventuell knyting)
- **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** (fra november til mai - se an vær og føre)
- **Poser** (til å putte skittent/vått tøy og sko i når en skal hjem)



Tillegg til pakkliste ved vinter

(ca uke 1-18. og kanskje fra uke 46). Spør oss i forkant av oppholdet

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

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)
- **Skisko** (øv på å knyte de i forkant)
- **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 blir en del av dagens aktiviteter. Det er flere faktorer som spiller inn så er ikke fast hvilke aktiviteter det er.



Dagsrytme Programmet for uka vurderes fortløpende og vært gjerne ikke sett før rett før uka starter (Værforhold, varighet osv). Vintersesongen er vi ofte på ski mandag også.

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 rovdypene
17.00	Møte med de medfølgende voksne (elevene pakker ut)
18.30	Kveldsmat
19.30–20.30	Samling i peisestua eller ute
21.30	Klasse møte
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, husky (endringer forekommer)
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
10.15	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 forbered 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.
- **Øv på i forkant**– knytting av sko, legge på sengeklede, bordskikk, rydding og vasking av bord etter måltid
- **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** – Langedrag leirskole er en mobilfri leirskole.
Selv om dere foresatte selvsagt er spent på hvordan deres sønn/datter har det på Langedrag, vil vi nevne at mange elever får ekstra hjemlengsel ved at elevene ringer hjem eller at dere ringer til dem. Ingen beskjed er god beskjed.
- **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.
- **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.

Prisliste over diverse ting i butikken (pr. 01.05.2023)

Hettegenser (barn)	Fra kr. 500
Hettegenser (voksen)	Fra 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. Fra 240
T-skjorte med motiv (barnestørrelse)	kr. Fra 198
Krus	kr. 100
Puslespill	kr. 148
Diverse kosedyr	kr. 75-649
Brusletto små spikkekniiver	kr. 249

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

○ I kiosk og butikk kan du betale med kontant, kort eller vipps.



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 orden, 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 bålpyring. (Våren når det ikke er skiføre, og høst etter høstferie)
- Skileik på flatmark og bakke. (Vinter og vår når det er skiføre)
- Hundekjøring. Sledeskjøring 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.



Ordensregler for elever og ledere på Langedrag Leirskole

- Vær hensynsfull og omtenksom overfor dyr og mennesker.
- Hør på ansatte på Langedrag og lærere.
- Gå og prate vanlig inne og blant dyr.
- Ta ikke i ansikt, horn og gevir eller løfte dyr.
- Møt fram i tide til aktiviteter, undervisning og måltider.
- 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.
- 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. Kl.19-07 er dyretunet stengt fordi dyrene trenger ro.
- Gå ikke inn på andre sitt rom og i andre sine ganger.
- 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, lighter og levende lys.
- Bordtennis er stengt under måltid, helt til **alle** er ferdig å spise.
- Hvis enkeltelever ikke greier å følge reglene på Langedrag, 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**
- **Lukke igjen vinduet og åpne gardinene**
- **Slukke lys**
- **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

(leveres til kontaktlærer)

Opphold uke: _____ år: _____ Skole: _____

1. Barnets navn: _____

2. Har barnet ditt noen sykdommer? ja nei

3. Hvis ja, hvilke sykdommer: _____

- Er det noen spesielt som må tas hensyn til i forbindelse med leirskoleoppholdet?

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 på 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 (leirskoledagboken)? ja nei

19. Kan barnet ditt være med på bilder til sosiale medier og hjemmesiden til Langedrag? ja nei

20. Er det andre ting som er viktig for oss å vite om barnet ditt? _____

Foresattes underskrift: _____



Bilder

Gjennom uka så tar vi som jobber på Langedrag leirskole bilder som vi legg ut på vår Facebook, Instagram og enkelte kan også bli brukt til hjemmesiden vår.

Vi etterstreber alltid å ikke ta bilder av de som ikke vil det og de medfølgende lærere informerer oss om hvem de er. Vi etterstreber også å spørre elevene der og da om vi kan ta bilder av dem. Skulle det være bilder som ved en feiltakelse skulle være publisert så kontakt Bjørn Ola på mail bjorn.ola.sveen.volden@nore-og-uvdal.kommune.no eller sende personlig melding på Langedrag leirskole sin Facebook profil.

Leirskoledagboken – minner for livet

Leirskolen har 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:

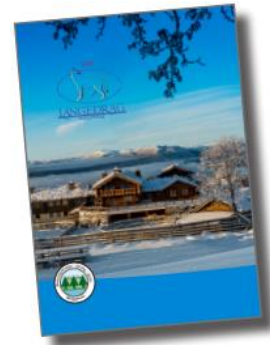
1. Leirskoledagboken tar kontakt med skolen og får avklart om det er ønskelig å ta imot tilbudet. Skolen sender da evt. klasselister med navn på elever, adresser og telefonnummer.
2. Leirskolen låner ut kameraer til besøkende skoler, og både elever og lærere kan ta bilder gjennom oppholdet. Ved oppholdets 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. Prisen på boken er kr 419 inkl. porto. Fri retur innenfor 30 dager.



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 slik de gjør for de fleste leirskolene i Norge. Boken blir på opptil 72 sider i A4-format.



Leirskolen har robuste kameraer som kan benyttes av de besøkende til å ta bilder gjennom uken. Vi vil gjerne ha mange bilder å lage bok av, og elevene kan også gjerne bruke kameraene. Elever og lærere kan derfor påvirke tykkelse og kvalitet på sin utgave. Jo flere bilder jo bedre grunnlag for ei fin bok. Bildene blir etter oppholdet lastet trygt opp til Leirskoledagboken for redigering, oppsett og trykk sammen med tekst om hver dag.

Straks boken er trykket sendes den til de som selv aktivt bestiller med innloggingskoden de får tilsendt på e-post eller sms. Leirskoledagboken sender ut individuelle kodelenker pr elev til foresatte i slutten av oppholdet basert på klasselister fra skolen som må inneholde elevnavn samt foresattes e-postadresse og mobilnummer. Dette er i tråd med Datatilsynets retningslinjer, og listene vil kun bli brukt til å sende ut innloggingskoder til foresatte. Lister sendes kryptert via lenken skolen mottar fra Leirskoledagboken.

Ved felles bestilling kan det gis 10-25% rabatt basert på antallet i bestillingen som et rimeligere alternativ.

Vi i Leirskoledagboken er Ingar, Steinar og Runar som skal sørge for en fin utgave. Ved evt spørsmål, ta kontakt med daglig leder ingar@leirskoledagboken.no tlf 90 16 98 03.

Prisen er kr 419,- inkl. porto. Først etter at utgaven er ferdig og sendt til de som har bestilt sendes faktura på e-post med 30 dagers betalingsfrist som er samme som returfristen. Da kan man se gjennom før man tar stilling til kjøp eller retur. Ingen skal måtte kjøpe noe de ikke vil ha.

Mer info her: <https://leirskoledagboken.no/start/>

Lik oss gjerne på Facebook; Leirskoledagboken AS

Vi ønsker dere et riktig flott leirskoleopphold, og vi ser fram til å lage en fin utgave av deres leirskoleminner!

Vennlig hilsen oss i Leirskoledagboken AS

