

Langedrag Leirskole

Infohefte til lærere



Innhold

Kontakt oss	3
Generell info.....	3
Ta opp med foreldrene i forkant av oppholdet	5
Ta opp med elevene i forkant av oppholdet.....	5
Før ankomst.....	6
Ankomstdag	6
Avreisedag	6
Pakkeliste.....	7
Forventninger til medfølgende lærere.....	8
Dagsrytme.....	10
Ordensregler på Langedrag leirskole.....	11
Dyreregler.....	11
Inneregler	11
Måltider.....	12
Aktiviteter	13
Bilder	14
Leirskoledagboken – minner for livet	14
Grupper.....	15
Overnatting ute.....	16
Romordenkonkurranse	17
Hensyn til mat, allergier og andre tilpasninger	18
Spesielle behov som gjelder mat.....	19
Spesielle tilpassinger.....	20

Kontakt oss

Bestilling av oppholdet går gjennom: post@langedrag.no

All annen kommunikasjon som gjelder selve leirskoleoppholdet går gjennom administrativ leirskolelærer Anne Grete Lindvik på: Anne.Grete.Lindvik@nore-og-uvdal.kommune.no

Mest mulig av denne kommunikasjonen bør være med medfølgende lærere, da vi har erfart at det kan bli litt utfordring når kommunikasjon blir med andre, for eksempel ledelsen.

Telefon: 32 74 25 50 (betjent mellom kl. 09.00 og 15.30)

Generell info

- **Politiattest og taushetsplikt**– Alle voksne som er med på leirskole må ha politiattest og skrevet under på taushetsplikt. Dette inkluderer foreldre/foresatte også.
- **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. Ved skade eller sykdom som skyldes forhold eller hendelse på leirskolen, skal det sendes skademelding til NAV.
- **Utstyr/utlån** – Hvis det er noen elever som ikke klarer å skaffe seg utstyr som de trenger for å gjennomføre leirskoleuka, ta kontakt med oss på leirskolen. Vi har noe utstyr til utlån.
- **Spesielle tilpasninger** – Når det er elever med særskilte behov, ta kontakt med leirskolen slik at vi kan tilrettelegge best 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.
- **Aktiviteter** – hvis du er i tvil om det er barmark- eller vinteropplegg som er den uka dere kommer eller hvilken dagens aktivitet det er, så ta kontakt med oss i forkant av oppholdet.
- **Fotografering** – Vi tar en del bilder gjennom uka som vi legger ut på Langedrag sin hjemmeside, Facebook og Instagram. Fint om dere på forhånd sjekker ut om det er noe/noen vi må ta hensyn til i forhold til dette.
- **Leirskoledagboken** – Før oppholdet vil skolen bli kontaktet av Leirskoledagboken, og foreldre/lærere må ta stilling til om det er ønskelig å lage en minnebok fra oppholdet.
- **Vinter** – Klassene må selv ha med seg skismøring. Dette kan legges i den enkeltes pakkliste eller klassen kan kjøpe inn noe felles. Det anbefales at det legges opp til en «testtur» på ski før dere kommer, for å gi elevene et størst mulig utbytte av skiaktivitetene.
- **Infokanal til foreldre** – Tips! En del lærere oppretter en egen Facebook-gruppe eller har egen infokanal for foreldrene hvor de legger ut bilder og info i løpet av uka.
- **Spill** – Ta gjerne med ball, bordtennisrekkerter (vi har bord), brettspill, kortstokk og andre spill til bruk i fritiden.



- **Telefon** – Langedrag leirskole er en mobilfri leirskole. Nødvendige kommunikasjon med foreldre går via lærer. De elevene som treng det (f.eks diabetes og liknende) lager egen avtale med lærer.
- **Disko** – I tilfelle det blir disko kan det være fint å forberede en spilleliste. Vi har et par høyttalere hvor det kan kobles til mobil/nettbrett. Medfølgende lærere har ansvaret for eventuell gjennomføring.
- **Underholdning** – Skolene selv står ansvarlig for underholdning/spill/leker for kveldene tirsdag og torsdag. Etter middag og frem til kveldsmat tirsdag og onsdag er det ikke noe program, så denne tida har dere til rådighet.
- **Dusjing** – Elevene får dusje to ganger under oppholdet på leirskolen (ved behov kan det avtales oftere dusjing). Medfølgende voksne dusjer ved behov.
- **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 tygggummi ute og inne.
- **Kontaktlærer** – Vi ønsker at spørsmål rundt uka og spesiell informasjon først går gjennom klasselærer før det tas videre med leirskolen.
- **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.
- **Kiosk** – To kvelder i uka er kiosken åpen hvor det kan kjøpes sjokolade, godteri, is og brus.
 - Vårt forslag er at elevene har maks 200 kr til kiosk. Fastsett dette før avreise.
 - Prisene i kiosken ligger mellom 25-50 kroner.
- **Butikken** – Butikken er åpen en til to kvelder i uka, samtidig som kiosk.
 - I butikken har vi blant annet magneter, kosedyr, t-skjorter og hettegensere.
 - Prisene i butikken er fra 50 kr og oppover.
 - Hvis det er ønskelig å handle i suvenirbutikken kan en ha med egne penger til dette.
 - I kiosken og butikken kan du betale med kontant, kort eller vipps.
- **Transport til/fra Langedrag** – Hvis det skulle oppstå behov for å komme for eksempel til legevakt eller tog-/bussstasjon, er det ingen bil til utlån på stedet. Hvis dere ikke har med egen bil, så er det taxi som i så fall er fremkomstmidlet.



Ta opp med foreldrene i forkant av oppholdet

Vi vil anbefale dere å ha et foreldremøte i god tid i forkant av leirskoleoppholdet for å forberede foreldre og elever best mulig. Gå gjennom denne sjekklista med dem:

Sjekkliste

- Hva er leirskole? Hva håper vi at eleven/foreldrene/lærerne sitter igjen med etter uka? Forventninger?
- **Allergi og andre tilpassinger. Vi ønsker bare fornavn inn til oss** (eks. Ola, Kari D., Kari A.). Foreldrene er ansvarlige for å fylle ut skjema under for sitt barn. Gå gjerne gjennom dette sammen med foreldrene. Du som lærer må samle inn skjemaene og sørge for å skrive inn de allergiene og andre behovene som elevene måtte ha på listene på side 15 og 16. Send så disse to listene inn til leirskolen to uker i forkant.
- Gå gjennom ankomstdag/avreisedag.
- Gå gjennom dagsplan.
- Hva skjer ved sykdom og evt. hjemsendelser.
- Mobilfri uke. «Hører de ikke noe, er alt bra med eleven». Vi ser ofte at hyppig kontakt med hjemmet kan øke hjemlengselen. Noen elever kan eventuelt gjøre spesialavtaler med lærer. Hvem skal foreldre kontakte for evt. spørsmål i løpet av uka?
- Gå gjennom pakkelista til eleven. Er det noen som mangler noe? Spesielt når det gjelder vinteropphold som krever ski og varmt tøy på pakkelista, er det viktig å gå nøye gjennom.
- Hvis det er flere enn 8 elever som trenger å låne skiutstyr, send e-post i forkant med navn, høyde og skostørrelse.
- Fotografering for sosiale medier og minnebok.
- Bli enig om hva som tillates av lommepenger.

Ta opp med elevene i forkant av oppholdet

Sjekkliste

- Hva er leirskole? Hvilke forventninger har du?
- Gå gjennom dagsplanen. Hvordan ser uka ut?
- Gå gjennom ordensregler og regler for romorden.
- Pakkeliste. Det er viktig at dere går gjennom pakkelista nøye med eleven, det er ikke sikkert at eleven vet hva alt er. Spesielt viktig i vinterhalvåret med nok varme klær og ulltøy. Gamasjer er det mange elever ikke kjenner til, men noe som er veldig nyttig å ha med hvis man har (vi har også noe til utlån på leirskolen).
- Aktivitetene varierer gjennom året. Se på hjemmesida under aktiviteter så ser en hva vi har og hva en kan få oppleve. Er det elever som er avhengig av forutsigbarhet kan lærer ta kontakt med leirskolen på forhånd.
- Søppelsortering - På leirskolen har vi søppelsortering. I gangene hvor de fleste elevene bor er det sorteringsstasjon. Gå gjerne gjennom hvordan sortere søppel.
- Vi har felles måltider, så lurt å øve på å vente på tur, at alle ved bordet spiser ferdig før rydding, prater med de en sitter på bord med og rydde opp etter seg.
- Tips: se på Mine ville venner og Nytt Blod på NRK for å bli bedre kjent med Langedrag før ankomst.

Før ankomst

Sjekkliste

- Påmeldingsskjema sendes til Langedrag Naturpark AS (post@langedrag.no)
- Refusjonsgarantiskjema sendes til Langedrag Naturpark AS (post@langedrag.no)
- Betale depositum (1,5 år før ankomst, eller ved påmelding dersom det er nærmere ankomst enn 1,5 år)
- Gi beskjed om endelig antall gutter, jenter og lærere/medhjelpere (husk å oppgi kjønn) senest 1 mnd. før ankomst. Dette danner grunnlaget for romplanen vi lager, og for faktura.
- Oppgi skolens e-postadresse og kontaktinfo til medfølgende lærer.
- Fordele elevene på rom (romplan vil bli tilsendt senest 2 uker før ankomst).
- Samle inn allergiskjema fra elever. Allergier og andre behov som elevene har skrives inn på skjema (side 11 og 12) senest 2 uker før ankomst.
- Tenke gjennom hvordan fordele elevene i matsalen. Hovedsakelig åttemannsbord, men mulig å sitte opp til elleve elever.

Ankomstdag

Sjekkliste

- **Ring Langedrag 30-60 min.** før ankomst og gi beskjed om at dere er på vei. Tlf. 32742550.
- **Ring igjen i bunn av bakken** (når dere svinger av hovedveien og inn på grusveien opp siste bakken) slik at vi kan komme ned å møte dere på parkeringa der bussen skal stoppe.
- Vi ønsker at dere ankommer ca. kl. 12 denne dagen. Gi beskjed i god tid dersom dette tidspunktet er vanskelig å få til for dere.
- Be elevene bli sittende i bussen til en fra Langedrag kommer og tar dere imot.
- Hente nøkkel til rommet i resepsjonen før 16:00.
- **Vi har lærermøte 17.00** der vi går gjennom uka og eventuelle hensyn vi må ta for eksempel (diabetes, ADHD, angst, uro osv)

Avreisedag

Sjekkliste

- Avreisetidspunkt kl. 12.
- Husk å fylle ut evalueringsskjema (deles ut mandag). Vi har et oppsummeringsmøte der vi går gjennom hva som har vært bra og hva vi kan forbedre oss på.
- Dere får tid til å pakke denne dagen.
- Husk å levere romnøkkel i resepsjon før avreise.
- Elevene smører matpakke ved frokost slik at de har til lunsj på hjemreisen. Ved ønske er det mulig å spise på Langedrag før avreise.

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**
- **Dynetrekk, 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 (to, 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 fram til høstferien).
- **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 armbandsur 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.
- **Gamasjer** (for de som har, mellom november og mai - se an vær og føre)
- **Poser** (til å putte skittent/vått tøy og sko i når en skal hjem)

Tillegg til pakkeliste 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 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)
- **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** (for de som har)
- De som har, kan gjerne ta med slalombriller/skibriller i tilfelle dårlig vær eller til eventuell hundekjøring.
- **Ekstra lue** (varm vinterlue)
- **Ekstra votter** (hansker er som regel for kaldt å bruke de kaldeste vinterdagene)

Forventninger til medfølgende lærere

- Under måltider så samarbeider man om ro og orden. Her kan noen trekke seg tilbake ved ønske.
- Under **gruppearbeid** har lærere mulighet for å ta fri. Bare en lærer trengs for å lede gruppearbeid **orden**.
- **Dagens aktivitet:** Vanligvis blir elevene delt i fire grupper. Leirskolelærerne styrer aktiviteten, men vi trenger minst en medfølgende lærer per gruppe, som kan være med å assistere på de ulike aktivitetene.
- ***Fjelltur:** Vanligvis får elevene velge mellom tre forskjellige lengder på turene. Leirskolelærerne styrer hver sin tur, men vi trenger minst en medfølgende lærer per tur for å gå som bakerste person.
- Ved grupper der man har elever med spesielle behov, må man kanskje ha flere voksne ekstra per gruppe..
- Organisere eventuell kveldsunderholdning tirsdag og torsdag.
 - Verken vertskap eller leirskolelærere er sammen med dere disse to kveldene.
 - Elevene kan ha fritid denne tida om en ønsker det.
- Vekking av elevene kl. 7.30, og sørge for at de kommer seg til gruppearbeid kl. 08.00
- Tilsyn i fritida, få elevene til sengs og sørge for nattero. Være sovende nattevakt.
- Tilsynet med elevene fordeles mellom de medfølgende lærerne, slik at man også får muligheten til å trekke seg tilbake noen av dagene. Alle voksne som følger med klassen er med på fordeling av behov for tilstedeværelse og tilsyn.
- Planlegg med nok lærere for å overholde SGS 1010.
- Ut fra erfaring, kan det være lurt å sende lærere som er motiverte for å reise på leirskole selv. Spesielt lærere som kan være med å gå fjelltur (skitur på vinterstid) og være med å assistere på aktiviteter med dyr.

Tilsynsskjema

Det å skape den beste uka når dere er på leirskole er et samarbeid mellom Langedrag og den/de skolene som er her denne uka. Endelig plan settes mandag.

Mandag

Tidspunkt	Oppgave		
12.00-17.00	Tilsyn		
17.00-18.30	Lærermøte		
18.30-21.00	Tilsyn		
21.00-07.30	Klassemøte og sovende nattevakt		

Tirsdag Rydde ute (ski, akematter, stylter osv.):

Tidspunkt	Oppgave		
7.30	Vekking		
8.00	Orden – gr.arbeid		
10.30-15.00	Dagens aktivitet		
15.30	Orden - gr.arbeid		
16.30-18.30	Tilsyn		
18.30-19.30	Butikk		
19.30-21.30	Tilsyn		
21.30-07.30	Klassemøte og sovende nattevakt		

Onsdag Rydde ute (ski, akematter, stylter osv.):

Tidspunkt	Oppgave		
7.30	Vekking		
8.00	Orden – gr.arbeid		
10.30-15.00	Dagens aktivitet		
15.30-16.15	Orden – gr.arbeid		
16.30-19.00	Tilsyn		
19.00-20.00	Elgenes historie		
20.00-21.30	Tilsyn		
21.30-07.30	Klassemøte og sovende nattevakt		

Torsdag Rydde ute (ski, akematter, stylter osv.):

Tidspunkt	Oppgave		
7.30	Vekking		
8.00	Orden – gr.arbeid		
10.30-15.00	Dagens aktivitet		
15.30	Orden - gr.arbeid		
16.30-18.30	Tilsyn		
18.30-19.30	Butikk		
19.30-21.00	Tilsyn		
21.00-22.00	Disco		
22.00-07.30	Sovende nattevakt		

Fredag

Tidspunkt	Ansvar		
7.30	Vekking		
07.30-10.30	Tilsyn		
10.30-12.00	Tur til dyr og avslutting		



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: informasjon, inn på rommene og bli kjent på gården
13.00	Omvisning på dyretunet
13.50	Middag
15.30–16.15	Gruppearbeid (blant annet stall, fjøs, voltige, husky, orden)
16.15–17.30	Fritid ute og utlån av utstyr (ski osv.)
17.00	Møte med de medfølgende voksne (elevene pakker ut fra 17.30)
18.30	Kveldsmat
19.30–20.30	Samling i peisestua
21.00	Klassemøte
21.45	Alle går til rommene sine for å gjøre seg klare for kvelden
22.00	Alle er i seng
22.15	Lysene slokkes

Tirsdag og onsdag

7.10–7.50	Frivillig dyrestell
7.30	Vekking
8.00–8.45	Gruppearbeid (blant annet stall, fjøs, voltige, husky, orden)
9.00	Frokost
9.45	Rydding på rom (for elever)/møte i peisestua (for lærere)
10.30–12.30	Dagens aktivitet (endres i løpet av de ulike sesongene)
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
18.00–19.00	Kiosk og butikk (tirsdag og torsdag)
19.00–20.30	Samling inne/ute (medfølgende lærere har ansvaret tirsdag). Elgenes historie onsdag (Langedrag har ansvaret).
20.30	Kveldsmat
21.30	Klassemøte
21.45	Resten av kveldene som mandag

Torsdag

7.10–10.15	Som tirsdag og onsdag
10.15	Samling i peisestua: info om fjellturen. Etter samling: gjøre seg klar.
11.30–16.00	Fjelltur
17.00	Middag
18.00–19.00	Frivillig dyrekos
18.00–19.30	Kiosk og butikk
20.00	Kveldsmat
20.30	Samling i peisestua/ute (medfølgende lærere har ansvar).
21.30	Resten av kvelden som tirsdag/onsdag

Fredag

7.10–7.50	Frivillig dyrestell
7.30	Vekking, rydding og pakking
8.30	Frokost. (Under frokost har vi evalueringsmøte med lærerne).
Etter frokost	Pakke, bære ut bagasje og rydde rommet. Være ferdige til kl. 10.00
10.00–11.30	Tur til elger og sosialisert ulv
ca. 11.30	Samling i matsalen
12.00	Avreise

Ordensregler på Langedrag leirskole

Mandagen er full av informasjon. For å lette informasjonsmengden, så er det fint om dere kan forberede dere litt på reglene vi har her.

Dyreregler

- Hold en meter avstand til gaupegjerdet. De kan tisse på deg når de markerer området sitt.
- Vår oppførsel smitter over på dyra, vær rolig og ikke rop/hyl.
- Klapper de fra forbein og bakover. Ikke ta i ansikt eller horn/gevir.
- Gå forfra når du hilser på dyr, slik at de ser at du kommer.
- Hvis et dyr går vekk når du vil klappe, da er det dyret sin måte å si ifra at det ikke vil bli klappa akkurat nå.
- Kaniner og andre dyr skal ikke løftes eller jages. Dyr vil ha beina i bakken.
- Ikke ta med mat inn på dyretunet. La høy ligge i fred. De eneste dyra dere kan mate på fritida er kaninene med gammelt brød/gulrøtter som blir satt fram i matsalen.
- Ulvene skal man ikke ta kontakt med gjennom gjerdet, de er følsomme og liker best de menneskene de kjenner. Dette betyr ingen roping, prøve å ule eller løpe ved innhegningen. Du vil få se foring og «hilse» på de i løpet av uka.
- Dyretunet er åpent fra 07.00-19.00
- Vask alltid hendene når du kommer inn.

Inneregler

- Gå rolig og prat med innestemme
- Ikke gå inn på andre sine rom
- På grunn av brannfaren skal elever ikke tenne opp i ovner/peiser eller bruke fyrstikker lighter og levende lys.
- Peisestua er oppholdsrom inne. Soverom er ikke oppholdsrom, men enkeltelever kan trekke seg tilbake der når det er behov for det.
- Dere er gjestene våre og vi har ikke lyst til å kjeffe eller være strenge når dere er på besøk. Vi forventer:
 - Normal folkeskikk og god bordskikk
 - Ikke skrive på sengene
 - Gode dovaner: bæsj, tiss og papir i do. Sjekk doen etter bruk. Bruk dokosten hvis det trengs.
 - Oppføre dere hyggelig mot de andre elevene, voksne og dyra!
 - Viktig å følge disse reglene hvis man skal få lov til å være her!



- Møt fram i tide til aktiviteter, undervisning og måltider.

Måltider

- Vaske hendene før mat.
- To og to har ansvar for å rydde.
- Vi prater med de som vi sitter på bord med. God tid under måltidene. Lave innestemmer.
- På Langedrag kaster vi ikke mat! Forsyn deg med den maten du veit du klarer å spise opp. Bedre å forsyne seg med lite flere ganger. Hvis dere ikke orker å spise hele matpakka deres, så kan dere spise resten til kveldsmat før dere forsyner dere med ny mat. Hver uke veier vi maten dere kaster, og har en konkurranse om hvilke skoler som kaster minst mat. Kanskje dere kan slå ny rekord denne uken? Da kan vi få til mye mindre matsvinn!
- Hvert bord får et bordnummer. Bord nr. 1 forsyner seg først. Når bord nr. 1 begynner å bli ferdige med å forsyne seg, reiser bord nr. 2 seg opp, bord 3 osv.. Neste måltid begynner bord nr. 2 først osv.

Bordtennis er stengt under måltid, helt til alle er ferdig å spise

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 (26 plasser hver dag), men ved ledig plass kan man være med flere ganger. Det vil stå fremme litt mat i matsalen fra kl. 7.00 for de som er sultne før frivillig dyrestell.

Gruppearbeid

Gruppearbeid er 45-minutters økter som er hver morgen kl. 08.00, og ettermiddag kl. 15.30. Fire av gruppearbeidene handler om å lære mer om dyra vi har her på Langedrag og drift av gården. På orden hjelper elevene til med husarbeid. De vanligste gruppearbeida er:

- Fjøs (stell, kos og melking inne hos geitene),
- Stall (børsting og stell av hestene),
- Voltige (balanseridning)
- Husky (kos og stell hos hundene).
- Orden (eks. rydding, kosting, støvsuging, tømme søppel av fellsområder)

Andre gruppearbeid kan være gårdsarbeid, fjellrev osv.

Dagens aktivitet (tirsdag og onsdag)

Aktivitet fra 10.30-15.00. Aktivitetene er tilpasset til årstiden. Aktiviteter som vi tilbyr, er blant annet:

- 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 til setra og lærer om seterlivet. På kanopadling lærer vi om padling og padler på et vann i nærheten. (fra sommerferien frem til høstferien)
- Klatreskogen. Klatrepark, bålpyring og bålaktiviteter og samarbeidsaktiviteter. (Våren når det ikke lenger er skiføre, og på høst etter høstferie)
- Skileik på flatmark og bakke. (Vinter og vår når det er skiføre)
- Hundekjøring. Sledeskjøring på snø og vogn på sen høst. (Vinter og vår når det er gode snøforhold, og sen høst når forhold om temperatur tillater det).

Fjelltur

Fjellturdagen er på torsdag fra kl. 11.00–16 (endring av dag kan forekomme). Da går vi vårt flotte fjellområde bak Langedrag. Her får ofte elevene velge mellom to eller tre ulike turer ut ifra hvor langt de vil gå. Vi har som mål å komme over tregrensa og opp på en av de mange fjelltoppene i området. På vinteren går vi på ski i samme område, både i og utenfor preparerte skiløyper. I turområdet vårt er det varierende terreng både på og utenfor sti, og områder med myr og vått terreng. Fjellsko er sterkt anbefalt på fjelltur. 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.

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 bære ta bilder av de som vil det. De medfølgende lærere informerer oss på bakgrunn av spørreskjemaet hvem som vi ikke skal ta bilder av. 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 til Langedrag leirskole sin Facebook profil.



Leirskoledagboken – minner for livet

Leirskolen har et samarbeid med firmaet Leirskoledagboken AS, der klassene har mulighet til å lage en fotominnebok fra uka. De har siden 2008 spesialisert seg på å lage fotominnebøker og samarbeider med flere leirskoler i Norge.

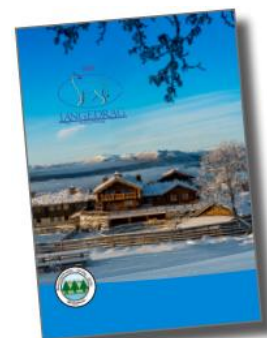
I forkant av leirskoleoppholdet vil Leirskoledagboken ta kontakt med skolen og avklare om det er ønskelig med ei slik bok. Dette er et frivillig tilbud som en kan benytte seg av. Boken er ei samling av bilder som blir tatt i løpet av uka. Vi på Langedrag har kamera til utlån som elever og lærere kan bruke også sender vi inn bildene til Leirskoledagboken som lager den ferdige utgava. Minneboka er opptil 72 sider, som tilsvarer ca. 500 bilder. Disse bildene vil kun brukes til å lage deres minnebok og ingen andre formål.

Foreldrene bestiller boken selv med en individuell kodelenke som sendes på e-post mot slutten av leirskoleuken. SMS sendes til de som ikke har respondert på e-posten. Skolen må laste opp klasselisten til Leirskoledagboken AS før avreise, inkludert elevenes fulle navn og begge foresattes e-postadresse og mobilnummer. Dette styrker personvernet og forhindrer feilbestillinger.

Ingen skal måtte kjøpe noe de ikke vil ha, men vi legger til rette for at alle har lik rett til gratis gjennomsyn med begge sine foreldre, selv om de bor hver for seg. Retur -og betalingsfrist er 30 dager og de som vil beholde boken etter gjennomsyn, betaler faktura på kr 419,- inkl. porto.

Vi i Leirskoledagboken AS gleder oss til å foredle deres leirskoleminner. Kontakt daglig leder Ingar på ingar@leirskoledagboken.no eller tlf 90 16 98 03 for spørsmål. Mer info på leirskoledagboken.no. Lik oss gjerne på Facebook: Leirskoledagboken AS. Vi ønsker dere et fint og minneverdig leirskoleopphold!

Vennlig hilsen, Leirskoledagboken AS



Grupper

I forkant av oppholdet vil dere bli bedt om å dele klassen/trinnet inn i grupper. Hvor mange grupper avhengig av antallet, **dette får dere beskjed om i forkant**. Hos oss vil gruppene få dyrenavn i stede for gruppe 1, 2 osv. Vi plasserer gruppene dere sender inn til riktig dyregruppe.

Eksempel på hvordan det kan bli. Det er derfor lurt å øve litt på det å lese tabell.

				
ULV	REV	REIN	GAUPE	ELG
Linus Marko Fiona	Andreas Ellinor D. Leon	Pernille Ellinor Å. Patrick	Erle Filip Andreas	Ingeborg Olivia Kåre

	TIRSDAG 8.00	TIRSDAG 15.30	ONSDAG 8.00	ONSDAG 15.30	TORSDAG 8.00
STALL	ULV	ELG	REIN	REV	GAUPE
HUSKY	GAUPE	ULV	ELG	REIN	REV
FJØS	REV	GAUPE	ULV	ELG	REIN
VOLTIGE	REIN	REV	GAUPE	ULV	ELG
ORDEN	ELG	REIN	REV	GAUPE	ULV

Aktivitetene under er eksempel og vil variere gjennom året. Hvilke grupper som gjør hva til forskjellige tidspunkta er også eksempel. Tidspunkt for aktivitet er rett.

Overnatting ute



Gapahuken ved Langedrag

Langedrag har to gapahuker en 200 meter og en 300 meter fra hovedgården hvor man kan overnatte. Her har man muligheter for å komme tett på naturen og våkne til naturens lyder. Gi beskjed god tid i forveien hvis dere ønsker å benytte dere av tilbudet.

Gapahuken er åpen og har brede benker som er dekt med reinsdyrskinn. Det er plass til åtte/ni personer hvis man ligger ganske tett. Gapahuken er ellers utstyrt med bålpanne, lykter og ved. Fyrstikker kan du få i resepsjonen. Hvis man trenger toalett gjennom natten, kan man benytte toalettene oppe på Langedrag. Medfølgende lærer har ansvar, men elevene kan overnatte alene om ønskelig.

Gapahuken ved Rovetjern

To kilometer unna Langedrag har vi en tett gapahuk med plass til ca. 15 personer (her må isåfall en medfølgende lærer være med å overnatte). Benkene er dekt med reinsdyrskinn og det er bål plass både i og utenfor gapahuken. Det er utedo 40 meter fra gapahuken man kan benytte seg av. Hvis man ønsker å ta med seg hengekøye, er det flere trær i nærheten av gapahuken. Veien opp går på god sti (eller man kan gå den første kilometeren på grusvei før man kommer inn på stien igjen).

Utstyr

Ved overnatting ute må man ha med litt ekstra utstyr. Husk at selv på varmere årstider blir natta ofte kald, så litt godt og varmt ulltøy er lurt.

- Varm og god sovepose
- Ulltøy, hals og lue
- Ekstra varme klær
- Kan være kjekt med liggeunderlag og ha det under reinsdyrskinnnet
- Hengekøye (hvis man vil bruke det ved Rovetjern)



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
- Temperaturregulering på ovn skal ikke røres av elever!
- **FELLES: Orden på toalettet og i garderobe** – alt papir skal i søppelbøtta! (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 etter middag og må godkjennelse fra lærer før man får fritid.



Hensyn til mat, allergier og andre tilpasninger

(leveres til kontaktlærer)

Barnets navn: _____

Mat

Hensyn i forhold til mat (-svin, halal, vegetar osv.): _____

Har barnet matallergi? ☐ ja ☐ nei

Hvis ja, hvilke allergier? (Spesifiser gjerne om barnet kan spise litt, eller for eksempel om han/hun kan spise det hvis det er stekt/kokt)

Kan barnet spise vanlig ost på pizza? ☐ ja ☐ nei

Andre allergier

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

I tilfelle hvilke? _____

Annet

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

Tillatelser

Kan barnet ditt være med på bilder til minnebok (leirskoledagboken)? ☐ ja ☐ nei

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

Foresattes underskrift: _____

Uke: _____

[illegible]



Spesielle tilpassinger

Uke: _____

Vi ønsker bare fornavn inn til oss (eks. Ola, Kari D., Kari A.).

Skole		Navn