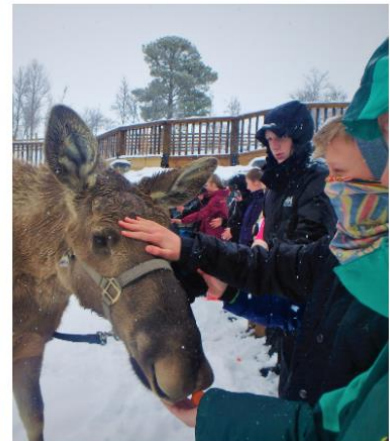
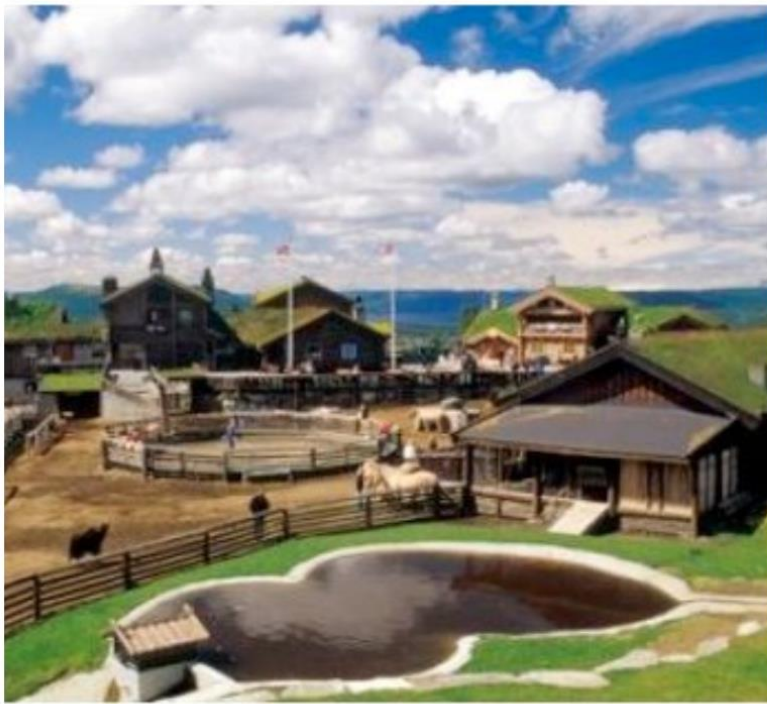


# Langedrag Leirskole

## 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
Dagsrytme .....	6
Generell info .....	7
Aktiviteter .....	8
Overnatting ute .....	9
Ordensregler for elever og lærere på Langedrag Leirskole .....	10
Bilder .....	11
Leirskoledagboken – minner for livet .....	11
Romordenkonkurransen .....	12
Hensyn til mat, allergier og andre tilpasninger .....	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.** Vi litt utstyr til utlån på leirskolen.

**Merk klær og annet utstyr som matboks, termos (alle deler), 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 en 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 for dyrene våre 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** (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 pakkeliste 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. F.eks. 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 elevantall vil det bli en endring at det er gruppearbeid kl. 08:00, og 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. Her er det flere faktorer som spiller inn, så det er ikke fast hvilke aktiviteter det blir.



**Dagsrytme** Programmet for uka vurderes fortløpende og det kan bli endringer nær leirskolstart (Værforhold, varighet osv). Vintersesongen er vi ofte på ski mandag og.

### Mandag

ca. kl. 12.00	Ankomst: litt informasjon, installere seg på rom 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 fra 17:30)
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	<b>Gruppearbeid: stall, fjøs, voltige, husky, orden</b> (endring forekommer)
9.00	Frokost (etter frokost - rydding på rom)
10.30–12.30	<b>Dagens aktivitet</b>
12.30–13.15	Lunsj
13.15–15.00	<b>Dagens aktivitet</b>
15.30–16.15	<b>Gruppearbeid</b>
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 er det sorteringsordning. Gå gjerne 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, har vi erfaring 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 er åpen to kvelder i uken hvor elevene kan kjøpe seg litt godterier.
- **Butikken** – Butikken med diverse suvenirer åpnes og to kvelder i uken. Under ser dere prisliste på noen utvalgte produkter.

### Prisliste over diverse ting i butikken (pr. 01.01.2025)

Hettegenser (elev)	Fra kr. 500
Hettegenser (voksen)	Fra kr. 600
T-skjorte med motiv (S, M, L og XL)	kr. Fra 240
T-skjorte med motiv (barnestørrelse)	kr. Fra 198
Krus	kr. 140
Magnet	kr. 40
Puslespill	kr. 148
Diverse kosedyr	kr. 75-649
Brusletto små spikkekniiver	kr. 249

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

o 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 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 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).
- Orden (eks. rydding, kosting, støvsuging, tømme søppel av fellesområder)

Andre gruppearbeid kan være gårdsarbeid 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. (Høsten 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. 11.30–16 (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.



## Overnatting ute



Langedrag en gapahuk 200 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 ved leirskoleinngangen. Medfølgende lærer har ansvar, men elevene kan overnatte alene om ønskelig.

### 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 reinsdyrskinn
- Hengekøye (hvis man vil bruke det ved Rovetjern)



## Ordensregler for elever og lærere på Langedrag Leirskole

- Vær hensynsfull og omtensksom 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.



## 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](mailto: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 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. 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](mailto:ingar@leirskoledagboken.no) eller tlf 90 16 98 03 for spørsmål. Mer info på [leirskoledagboken.no](http://leirskoledagboken.no). Lik oss gjerne på Facebook: Leirskoledagboken AS.

Vi ønsker dere et fint og minneverdig leirskoleopphold!

Vennlig hilsen, Leirskoledagboken AS





## Romordenkonkurransen

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)

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: \_\_\_\_\_