

HELLEBJERG®
IDRÆTSEFTERSKOLE

TEAM SPIRIT
SIDEN 1958

Skolestart

Information og vejledning
til skoleåret 2023-2024

VELKOMMEN

Her er de informationer, vi mener, du og dine forældre bør have inden skolestarten. Brug god tid på at gennemlæse papirerne, så du er velorienteret og ved, hvilke informationer de indeholder.

Hvis du er i tvivl om noget vedrørende opholdet på Hellebjerg Idrætsefterskole, er du velkommen til at kontakte os.

Vi glæder os meget til at tage imod dig og håber, du må komme til at befinde dig godt på Hellebjerg Idrætsefterskole.

Hvis vi alle møder med åbenhed, tillid og hjælpsomhed, kan der kun komme noget godt ud af det.

*Mange hilsner – og rigtig god sommer
Anders Buhl*



Indhold

SKOLENS BAGGRUND	3
VISION OG MISSION	3
TIL EN START	4
Forventninger	4
FØR SKOLESTARTEN	5
Hvad skal der pakkes?	5
Idrætsparat	5
SKOLESTARTEN	5
Ankomstdagen	5
De første dage	5
VIGTIGE INFORMATIONER	6
Mentorlærer	6
Bolærer	6
Frier og udvidede weekender	6
Forsikringer	6
Frihed	6
Sygdom	7
Tøjvask	7
Weekender	7
SPECIELT OM IDRÆTTEN	8
Skader	8
Hjemmetræning	8
Fritidsidræt	8
Udstyr og udetøj	8
MEDBRING – til værelset og indretningen	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
MEDBRING – diverse	9
Brug af elektroniske medier	10
Cykel	10
Idrætstøj og idrætsudstyr	10
På tur	11
Skoletaske og undervisningsudstyr	11
KONTAKT	12
Samværsregler	13
UDVIKLING OG FRIHED UNDER ANSVAR	13
REGLER FOR SAMVÆRET	13
Undervisningen	14
Hverdagen	14
Det med værelset	14
Uden for skolen	15
Dit ansvar	15
HUSKELISTE... føj selv mere til	16



SKOLENS BAGGRUND

Alle frie skoler i Danmark – herunder også efterskoler – er blevet til, fordi en række mennesker har villet noget med disse skoler.

HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE er oprettet af en kreds af mennesker, der som udgangspunkt har rod i den danske folkekirke og en række folkekirkelige organisationer.

Vi ønsker ud fra et folkekirkeligt grundlag at tilbyde undervisning og samvær til unge fra alle samfundslag og miljøer. Livet på skolen vil naturligt være præget af dette tilhørsforhold, og f.eks. deltager alle i fælles morgenandagter, men skolen er naturligvis åben for alle uanset tro eller ikke-tro.

Vi er åbne over for samtidens strømninger og tager pædagogisk og dannelsesmæssigt udgangspunkt i det, der rører sig i tiden, i samfundet og blandt unge. Vi ønsker at gå ind i en åben dialog om livsoplysning, livsgrundlag, undervisning, læring og dannelse.

Vi ønsker at komme dig i møde med kvalificerede synspunkter om, hvad det er at være menneske og at være i løbende dialog. På Hellebjerg bliver man som elev motiveret og udfordret individuelt og i mange fællesskaber.

VISION OG MISSION

Et efterskoleår, hvor vi...

- udvikler og danner unge mennesker gennem idræt, læring, og fællesskab
- fremmer et menneskesyn, hvor vi tror på, at det gode findes i alle, og at alle mennesker er værdifulde.
- inspirerer og motiverer til et idrætssyn, der leder mod livslang idrætsdeltagelse og sundhed i et bredt perspektiv
- tilskynder eleverne til nysgerrighed om verden, demokratisk dannelse og et aktivt forenings- og fritidsliv

TIL EN START

Det er altid spændende at skulle modtage nye elever. Hvordan vil I fungere som hold? Hvilke forventninger har I, og hvordan er viljen til at få noget positivt ud af opholdet?

Vi glæder os til at modtage nye elever, som sammen med alle skolens medarbejdere vil være med til at skabe et godt undervisningsmiljø og samtidig med en positiv indstilling vil indgå i at lære noget både idrætsligt, fagligt og menneskeligt.

Forventninger

Du har valgt at gå på Hellebjerg, og vi glæder os til at lære dig bedre at kende.

Vi forventer, at du møder velforberedt til skoleåret, og at du året igennem...

- deltager i undervisningen og møder velforberedt til de aftalte tidspunkter
- engagerer dig i skolens liv og aktiviteter
- giver et positivt bidrag til udviklingen af et godt fællesskab – både i kammeratskabsflokken og mellem elev- og medarbejdergruppen
- bidrager til at modarbejde forhold, der kan gå ud over enkeltpersoners trivsel og ødelægge stemningen i den større sammenhæng
- ærligt og bevidst arbejder for at efterleve de samværsregler vi har for at få en hverdag til at fungere på en god måde

Desuden forventer vi, at du har gennemtænkt og drøftet med dine forældre, hvad du ønsker at få ud af dit efterskoleophold – både på det idrætslige og det boglige område, og hvad angår det mere menneskelige omkring din personlige udvikling. Vi tror på, at du har været rundt om disse overvejelser – og vi håber, at du ser frem til et fantastisk skoleår på Hellebjerg Idrætsefterskole.

Vi spørger ikke længere, om Hellebjerg er det rigtige valg for dig. Nu arbejder vi for, at opholdet for dig bliver godt og udviklende. Og vi håber og tror, at du er klar til at gennemføre opholdet, også selvom du vil møde udfordringer undervejs. Det er ofte herigennem, at man udvikles og modnes.

Vi vil gøre, hvad vi kan, for sammen med dig at opfylde de forventninger du helt sikkert også har til et vellykket efterskoleophold.

Vi glæder os til samarbejdet med dig – og til at møde dig og lære dig bedre at kende.

FØR SKOLESTARTEN

Hvad skal der pakkes?

På huskelisten senere i denne skrivelse kan du se, hvilke ting det er vigtigt, at du har med dig den første dag.

Idrætsparat

Idrætten fylder rigtig meget på skolen. Det er væsentligt, at du er vant til at dyrke idræt, da du vil få 10-14 idrætslektioner om ugen plus kampe, turneringer og stævner.

Derfor er det meget vigtigt, at du møder i god fysisk form til skolestarten, og for at hjælpe dig er der til dette skolestartshæftet vedlagt et fysisk træningsprogram.

SKOLESTARTEN

Ankomstdagen

Når du ankommer til Hellebjerg Idrætsefterskole onsdag den 9. august, går du direkte til dit boafsnit og finder dit værelse. Din mentorlærer vil være til stede og hjælper dig med at finde på plads.

Hvis du på ankomstdagen er i tvivl om, hvor på skolen dit boafsnit ligger, henvender du dig på Torvet ved hovedindgangen.

Din cykel har en fast plads i et af vores cykelskure. Spørg din mentorlærer ved ankomsten.

De første dage

De første dage afvikles et specielt program, hvor det handler om, at du lærer stedet, dine nye lærere og dine kammerater at kende.

Din mentorlærer vil snakke med jer om, hvordan I kan indrette jer, og hvordan værelset kan gøres funktionelt og udsmykkes, så der tages hensyn til både værelsets inventar og dig og din(e) værelseskammerat(er).

Din mentorlærer vil også hjælpe dig til at få et overblik over det undervisningsmæssige, som skema, lokaler m.m.

VIGTIGE INFORMATIONER

Mentorlærer

På "Nye elevers dag" har du og dine forældre talt med din mentorlærer.

Mentorlæreren har den daglige kontakt til sin mentorgruppe og forsøger at sikre, at alle har det godt, og at det sociale og praktiske fungerer omkring dig, både på værelset, boafsnittet og andre relevante steder.

Det er også mentorlæreren, der følger op omkring det faglige og gennemfører skole-/hjem samtaler. Det er typisk mentorlæreren, du og dine forældre vil gøre brug af, hvis der opstår problemer.

Bolærer

I løbet af skoleåret skifter du værelse to gange og kommer derfor til at bo på tre forskellige værelser. Når du skifter værelse, får du også en bolærer. Bolæreren følger op på rengøring og oprydning på værelset samt sikrer, at værelsets praktiske opgaver er løst tilfredsstillende. Ligesom bolæreren naturligvis hjælper jer med god trivsel på boafsnittet.

Ferier og udvidede weekender

Skoleårets ferier er stort set placeret som på landets andre skoler. I ferierne er skolen lukket, og i enkelte af dem forbeholder vi os ret til at benytte dit værelse til kursister.

Ud over ferierne ligger der i løbet af året fire udvidede weekender (weekender med en ekstra fri-dag).

Vi opfordrer stærkt til, at du lægger tandlægebesøg o.l. i ferierne eller i de udvidede weekender.

Forsikringer

Ansvar: Vi har tegnet en elevforsikring, som dækker det ansvar, vi som skole kan pådrages – f.eks. tandskader i idræt, ulykke og ansvar som du kan pådrage dig, f.eks. på arrangerede ture ud fra skolen.

Skolen erstatter ikke ting i tilfælde af tyveri, da vi ikke kan tegne en tyveriforsikring på dine ting. Det gælder både cykel, tøj, penge og andre ejendele. Disse ting er dog almindeligvis dækket af en familieforsikring. Vi har gjort meget for at forebygge indbrud, bl.a. ved installation af tyverialarmer på hele skolen og overvågningskameraer ved indgangene til skolen. Alarmerne er sat til i alle ferier og i weekender, hvor der ikke er elever på skolen.

Frihed

Når du har valgt et efterskoleophold, skal du også følge undervisningen og vores mange arrangementer. Derfor giver vi kun fri i meget begrænset omfang. Hvis du skal have fri til f.eks. en familiebegivenhed, aftales det mellem dine forældre og kontoret. Det er en fordel for alle parter, at disse aftaler er indgået i god tid.

Hvis du er syg efter en hjemmeweekend, skal dine forældre kontakte skolen telefonisk på tlf. 75693966.

Da statstilskuddet (både jeres eget og skolens) er betinget af tilstedeværelse, kan frihed blive pålagt en ekstraregning, som modsvarer tabt tilskud.

Sygdom

Blandt så mange mennesker kan sygdom og skader ikke undgås.

Bliver du syg, kontakter du en af værtslærerne. Om morgenen henvender du dig til morgenværten, der vil hjælpe dig med det nødvendige.

Ved akut behov for læge, benytter vi lægehuset i Juelsminde (Bemærk: Eleven kan ikke selv kontakte lægehuset). Husk sundhedskortet! Ved planlagt behov for lægebesøg benyttes egen læge – og gerne i forbindelse med fridage eller i forlængelse af weekender.

Af hensyn til smittefaren er det vigtigt, at du ikke møder på skolen, hvis du er syg.

Ved sygdom er det praksis, at man tager hjem eller bliver i sengen hele dagen.

Lider du af en sygdom, som vi bør vide noget om, eller har du en kronisk skade, der kan få indflydelse på dine idrætsaktiviteter, vil vi gerne vide det inden skolestarten. Kontakt skolens kontor.

Tøjevask

Du kan vaske dit tøj i skolens møntvaskeri. En vask koster 10,- kr. Du skal selv medbringe vaskemiddel.

Weekender

Placeringen af de obligatoriske weekender og dage fremgår af Hellebjerg-kalenderen (se bilag til dette skrift). Ændringer kan forekomme, men vi bestræber os i så fald på at give besked i god tid.

I de øvrige weekender kan du vælge at blive på skolen eller at tage hjem. Tager du hjem, starter weekenden fredag kl. 14.45, og du skal komme tilbage på skolen søndag mellem kl. 19 og 21.45. Senest onsdag kl. 10 skal du – via Zenbi (intra) – give besked, hvis du ønsker at blive på skolen i den kommende weekend.

Hvis du vælger at blive på skolen i en temaweekend/alm. weekend, indgår du i det program, der er planlagt.

SPECIELT OM IDRÆTTEN

Skader

Når der opstår idrætsskader, vil du have mulighed for at kontakte vores fysioterapeut for at få vejledning og evt. behandling, så du hurtigst muligt kan komme i gang igen. Hellebjerg betaler første konsultation, og hvis behandling herefter ønskes af vores fysioterapeut, faktureres dette direkte til dine forældre. For yderligere information kontakt vores fysioterapeut Charlotte Raadkjær Lykkegaard via skoleintra.

Hvis man udebliver fra en bestilt tid til fysioterapeuten, bliver man opkrævet 100 kr. via skolekontoen, som skal betales med skolepengene.

Har du en kronisk skade, så tal med dine idrætslærere om det. Hvis du op til skolestarten har en større skade, kan det være en god idé at få denne tilset af læge og/eller fysioterapeut, inden du begynder på Hellebjerg.

Hjemmetræning

Hvis du af og til ønsker at deltage i en træning derhjemme, vil der være mulighed for det, hvis det passer ind i skolens program. Aftalen laves med din linjefaglærer.

Fritidsidræt

Skolens idrætsfaciliteter står til rådighed for dig og dine kammerater i fritiden. Fodbolde, håndbolde, volleybolde, basketbolde m.m. kan lånes. På Torvet har vi bl.a. bordtennis og pool, og vi har to padelbaner og et stort beachsportsanlæg.

Diverse bat og ketsjere kan købes på skolen.

Udstyr og udetøj

Udesko (eller sko der har været ude) må ikke benyttes i hallerne, gymnastiksalen og træningslokalerne.

Der udleveres én pakke golfbolde til golfspillerne.

Du skal have et par løbesko med. Det er vigtigt, at dine løbesko passer til din fodform og din løbestil, så du ikke overbelaster dine underben og knæ. Og der skal være god plads til tæerne. Henvend dig i en god sportsbutik, hvis du ikke ved, hvilken løbesko, der er den rigtige for dig.

MEDBRING – til værelse og indretning

(Se også "Huskeliste" på side 16)

Læselampe

Vi opfordrer dig til at medbringe en *bordlampe*, som kan bruges på dit skrivebord.

Sengeudstyr

Til din seng skal du medbringe: *dyne, hovedpude, rullemadras* (den tynde model på ca. 80 x 200) og *sengelinned* (lagen, dyne- og hovedpudebetræk), samt et *tæppe*, der kan dække sengen i dagtimerne.

Vær opmærksom på, at rulle madrassen også har til formål at beskytte madrassen og derfor skal bruges.

Skabe, hylder og skuffer

På værelset er der et skab til dit tøj, en reol/hylde til dine bøger, mapper m.m. og i skrivebordet et par skuffer til dine småting. Det er muligt at låse skuffe og/eller skab.

Spiseredskaber

I tilknytning til boafdelingerne er der et lille "tekøkken". Medbring gerne et *krus*, en *tallerken* og *bestik* til brug på boafsnittet. Skolens service må ikke anvendes på boafsnittene.

Der er fælles køleskab på boafdelingerne. (Der må ikke medbringes køleskab til værelset)

Tøj, fodtøj m.m.

Nødvendigt personligt udstyr: *toiletsager, håndklæder, tøj til solskin og til en kølig aften, undertøj, strømper, badetøj, regntøj, inden- og udendørs fodtøj* (og evt. *gummistøvler*).

Det er en god idé at medbringe *små plastkurve* til undertøj og strømper og evt. *bøjler*.

Udsmykning

Værelset er en del af dit hjem i de kommende måneder, og du kan have et ønske om at sætte dit præg på det. Mulighederne for udsmykning af værelset aftales med din mentorlærer/bolærer og din(e) kommende værelseskammerat(er). Bemærk, at anstødelige ting og ting, der kan beskadige inventaret og rummet, ikke accepteres. Udsmykningen kan også være begrænset af skolens brandreglement.

Vækkeur

Det er din egen opgave at komme op om morgenen, derfor vil det være en god ide, at du medbringer et "*vækkeur*". Mobiltelefonens alarm virker normalt, også selvom den er slukket om natten.

MEDBRING - diverse

(Se også "Huskeliste" på side 16)

Brug af elektroniske medier

Vi opfordrer dig meget til at medbringe en *bærbar computer*. Overalt på skolen vil du have mulighed for at koble dig på skolens trådløse netværk. Vi tilbyder Office 365-pakken (Word, Excel m.m.), mens du er elev på skolen.

Du må anvende din computer ud fra princippet "frihed under ansvar". Du bør begrænse din brug af computer og mobiltelefon i fritiden og prioritere samvær og aktiviteter med de andre.

Skolen kan udelukke dig fra brug af skolens netværk, hvis brugen vurderes at være uhensigtsmæssig (sex, vold eller stødende materiale, overdreven brug m.m.).

Spil med penge – f.eks. Oddset og poker – er ikke tilladt.

For at begrænse støjmængde og -niveau er lyd/musik primært tilladt på værelserne og evt. i undervisningen. Tag **hensyn** til omgivelserne! Brug evt. *høretelefoner*. Du må ikke medbringe soundboks.

Mobiltelefoner skal i starten opbevares og bruges på værelset. Vi ønsker, at eleverne er sammen med hinanden og ikke hele tiden er fokuseret på telefon/de sociale medier. Reglerne justeres i løbet af skoleåret.

Alle elektroniske medier skal være slukkede i tidsrummet fra kl. 22.30 til kl. 07.00 af hensyn til nattesøvnen. Mediet kan inddrages, hvis ovenstående ikke overholdes.

Bemærk, at skolen logger de enkelte brugeres færden på nettet.

Cykel

Du får brug for *en cykel* til små eller længere ture ud fra Hellebjerg.

Allerede i den første uge skal cyklen benyttes, så du skal have din cykel med på ankomstdagen.

Sørg for, at den er i god og lovlig stand med lys, klokke og lås.

For sikkerhedens skyld skal alle benytte *cykelhjelm* og *gul sikkerhedsvest*, når vi kører i flok. Det er derfor nødvendigt udstyr til din cykel.

Idrætstøj og idrætsudstyr

Som elev på en idrætsskole, får du brug for en del idrætstøj; især en god mængde T-shirts og strømper.

Følgende skal du betragte som et minimum: *1 træningsdragt, 2 par shorts, 1 par indendørs idrætssko og 1 par løbesko. Fodboldstøvler* medbringes, hvis du har valgt faget. *Badmintonketsjer, padel- og bordtennisbat* kan medbringes til fritidsbrug og valgfag. Golfspillere medbringer naturligvis eget golfudstyr.

Elever på Adventure & Fitness-linjen: Medbring gerne *cykelbukser* med pude (pigemodel!) I får stillet en mountainbike til rådighed i forbindelse med undervisningen.

Håndbold- og fodboldlinjeelever medbringer *en dommerfløjte*.

Du får udleveret en Hellebjergdragt og noget linjespecifik beklædning, som hovedsagelig benyttes i stævne-, og opvisningssammenhænge.

På tur

I august skal vi på ture uden for skolen. I starten af opholdet får I besked om, hvad I evt. skal medbringe.

Skoletaske og undervisningsudstyr

Du skal medbringe og benytte en *skoletaske* eller *rygsæk* til dine undervisningsting og din computer. Og *penalhus med indhold*: fx blyant, lineal, kuglepen, tusser eller farveblyanter, viskelæder og saks. Desuden får du brug for *ringbind*, *mapper* eller lignende til at opbevare undervisningsmaterialer. Alle skal medbringe en *lommeregner*.

Hvis du har en grammatikoversigt til tysk og/eller engelsk, må du meget gerne medbringe dem. Vi abonnerer på "*ordbogen.com*", som er en studiepakke med mere end ti forskellige ordbøger. Dette betyder, at du har fri adgang til disse onlineordbøger via dit UNI-login.

KONTAKT

Telefon

Skolens telefonnummer er 75 69 39 66. Her træffer man normalt skolens administration, Lis Kristensen og Berit Kørup Hedeager, fra kl. 8.30-15.00.

Uden for kontortid omstilles telefonen til lærerværelset.

E-mailadresse

E-mail kan sendes til skolens kontor på kontoret@hellebjerg.dk, som læses og besvares på hverdage ml. kl. 8-15.

Postadresse

"Elevens navn", Hellebjerg Idrætsefterskole
Jens Engbergs Allé 4, 7130 Juelsminde

Lærer- og skolekontakt

I løbet af skoleåret benyttes i videst muligt omfang kontakt med besked via skolens intranet.

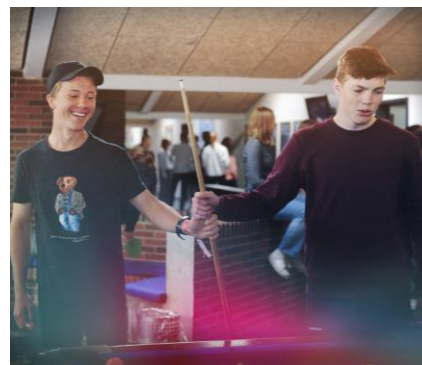
Før skolestarten og i særlige tilfælde kan e-mail benyttes:

Anders Buhl (AB)	ab@hellebjerg.dk
Anders Dahl Kristensen (ADK)	adk@hellebjerg.dk
Andreas Oliver M. Bjerre (AO)	ao@hellebjerg.dk
Ann Laustsen (AVL)	avl@hellebjerg.dk
Anne Bucka Johanning (ABJ)	abj@hellebjerg.dk
Bettina W. Hartvigsen (BW)	bw@hellebjerg.dk
Britta F. Bjerregaard (BB)	bb@hellebjerg.dk
Hannah B. Thams (HT)	ht@hellebjerg.dk
Henrik Lauenstein (HL)	hl@hellebjerg.dk
Jakob J. von Qualen (JQ)	jq@hellebjerg.dk
Karen Tønder Kjærgaard (KK)	kk@hellebjerg.dk
Lene Hansen (LH)	lh@hellebjerg.dk
Mads Elkær (ME)	me@hellebjerg.dk
Mads Sandalgård Jakobsen (MSJ)	msj@hellebjerg.dk
Martin Grønborg Eskesen (MG)	mg@hellebjerg.dk
Mette From (MF)	mf@hellebjerg.dk
Mikkel Rasmussen (MR)	mr@hellebjerg.dk
Mikkel Schøning Koch (MSK)	msk@hellebjerg.dk
Mille G. Roskjær (MI)	mi@hellebjerg.dk
Niels Chr. Kofoed-Dam (NK)	nk@hellebjerg.dk
Nis Rykær Simonsen (NS)	ns@hellebjerg.dk
Peter Kjempenes (PK)	pk@hellebjerg.dk
Rolf Ebbesen (RE)	re@hellebjerg.dk
Signe F. Jonsen (SJ)	sj@hellebjerg.dk
Søren Andersen (SA)	sa@hellebjerg.dk
Søren Eskildsen (SE)	se@hellebjerg.dk
Søren Norup (SN)	sn@hellebjerg.dk
Ulla Husted (UH)	uh@hellebjerg.dk

Samværsregler

i et forpligtende fællesskab

Vi glæder os til at være sammen med dig, for vi tror på, at når du har valgt HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE, er det fordi, du vil være med til at skabe et godt samvær og et godt fællesskab!



I det følgende får du et indblik i skolens baggrund, og du får kendskab til nogle vigtige forudsætninger for, at det lykkes os alle at få et godt skoleår 2023-2024. Du møder nogle generelle forhold om samværet og hverdagen; detaljerne gemmer vi, til du kommer.

Vi vil stærkt opfordre dig til at drøfte disse grundlæggende forhold igennem med dine forældre, fordi det er vigtigt, at du og dine forældre forstår og støtter den samværsform, vi ønsker at fremme. Det, tror vi, er forudsætningen for, at noget positivt menneskeligt kan udvikles i løbet af dit efter-skoleophold.

UDVIKLING OG FRIHED UNDER ANSVAR

Det hører med til skolens forståelse af *menneskelig udvikling*, at vi ønsker at udvikle til selvstændighed og personlig frihed; en frihed under ansvar.

Vi ønsker, at HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE skal have et miljø, hvor udvikling til personlig frihed, selvstændighed og tolerance over for hinanden kan foregå.

Vi ønsker, at alle på HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE oplever en frihed, som kædes sammen med ansvar over for hinanden og for sig selv, og vi forventer, at alle, der kommer på skolen, er sådan indstillet, at de kan og vil indgå i et sådant samspil. I denne forbindelse sætter vi til tider fællesskabet over individet.

REGLER FOR SAMVÆRET

Med så mange mennesker sammen på et sted, der både er skole, hjem og arbejdsplads, må der nødvendigvis være nogle regler for samværet, som er faste, og dertil en del praktiske anvisninger, som får dagligdagen til at forløbe, så der er plads til alle.

Men det er ikke reglerne, som skaber et godt samvær. Fællesskabet må bygges på hjælpsomhed, åbenhed, tryghed, ærlighed og tillid til hinanden! Denne grundindstilling er vigtig.

Vi forventer, at når du har valgt et ophold på HELLEBJERG, vil du også være med til at yde en indsats for at skabe et godt og sundt miljø for dig selv og dine kammerater. Er du ikke god til det, er det noget, du skal være indstillet på at arbejde for at lære.

Særlige forhold

Omgang med tobaks- og nikotinprodukter (fx cigaretter, e-cigaretter, snus m.m.) samt hash, narkotika, øl og spiritus er ikke tilladt på skolen, på ture ud fra skolen eller rejser til og fra skolen.

Ingen form for mobning tolereres. Det er ikke tilladt at dyrke sex med hinanden.

Brud på disse regler kan medføre bortvisning.

Hellebjerg er en røgfri skole. Vores formål er at sikre, at alle kan færdes og opholde sig i røgfrie miljøer og samtidig ønsker vi at signalere, at vi er en idrætsefterskole med en bevidst sundhedspolitik.

Generelt orienterer vi hjemmet ved overtrædelse af reglerne. Vi forsøger at løse problemer og overtrædelser i dialog, og vil helst undgå at bortvise elever. Dette kan dog blive nødvendigt (se ovenfor), ligesom det i processen kan blive nødvendigt, at elever kommer hjem nogle få dage for at reflektere over, om man fortsat ønsker at gå på skolen og "spille med" på de regler, der er på skolen.

Undervisningen

At gå i skole på en efterskole er på mange måder anderledes end at gå i skole i f.eks. folkeskolen. Du bor på HELLEBJERG. Du får din undervisning her. Du har din fritid her. Du omgås dine lærere og kammerater døgnet rundt. Det åbner helt nye muligheder.

På Hellebjerg vægter vi idrætten, som har en central plads i hverdagen. Vi er samtidig en boglig skole, der vægter fagene højt. Vi forventer, at du deltager aktivt i undervisningen og passer dine lektier, opgaver og afleveringer.

Hverdagen

Der er i vores dagsprogram – ud over undervisningen – gode muligheder for aktiviteter og samvær, hvor du og dine kammerater kan være sammen og bruge f.eks. gymnastiksalen, idrætshallen, styrketræningsfaciliteter, musik- og opholdsrum.

Af og til vil der også være arrangementer, som enten skolen eller eleverne selv har programsat.

Som elev er der også pligter, som du indgår i. Skolen er dit hjem, og eksempelvis skal dit værelse og fællesarealerne gøres rene, og der skal dagligt være ryddet op.

Det med værelset

Når du bor dør om dør med så mange kammerater, som du kommer til på HELLEBJERG, kan du naturligvis ikke have det samme privatliv som derhjemme. Her er der altid mennesker omkring dig. Derfor er det vigtigt, at I gensidigt respekterer og tager hensyn til hinanden på værelserne og i boområderne.

Vi opfordret kraftigt til, at du opbevarer værdigenstande og evt. penge i dit aflåselige skab og/eller skuffe. Vi skal undgå at friste svage sjæle, da det kan ødelægge meget for tilliden til hinanden, hvis vi oplever tyveri.

Vi har med god erfaring indrettet både 2- og 3-mandsværelser på de fleste boafsnit. Det er tilfældigt, om du får én eller to værelseskammerater. Du skifter værelse og værelseskammerat(er) to gange i løbet af året – Det sker i november og marts.

Du skal sove på dit eget værelse og i din egen seng.

Uden for skolen

Du har selvfølgelig mulighed for at forlade skolens område i dagtimerne, du skal blot være tilbage på skolen senest kl. 21.00. Ligesom hjemme, så lad altid mindst én (fx kammerat) vide, hvor du er. Skal du hjem på weekend, er det normalt i hele perioden fra fredag eftermiddag til søndag aften, så der kan blive et roligt og sammenhængende forløb for de elever, der ønsker at holde weekend på skolen.

Vi forventer, at du i din adfærd på rejser til og fra skolen er med til at skabe respekt om skolens elever og skolens navn.

Dit ansvar

Du bidrager til at passe på skolens bygninger og inventar, ligesom du er ansvarlig for dit værelse, dets inventar og den nøgle, du får udleveret. Hvis noget forsvinder eller går i stykker, skal det altid meddeles, så skaderne kan udbedres. Der er almindelig erstatningspligt og -ansvar. Hvad angår værelset og fællesrum på boafsnittet (køkken, bad toilet m.m.) gælder erstatningspligten, uanset om du selv har forvoldt skaden eller ikke. Hvis skaden er på værelsets/boområdets fælles inventar deles udgifterne blandt jer, der bor på værelset/boafsnittet. Beløbet bliver fratrukket i det indbetalte depositum. Dette erstatningsansvar kan kun fraviges, hvis en anden skadevolder melder sig.

Du vil kunne bruge skolens hal og andre faciliteter i din fritid, og også her er oprydning efter brug dit ansvar. I det hele taget er det sådan, at jo større ansvar du/I udviser for hinanden og over for skolens ting, jo større vil udfoldelsesmulighederne være. Med en god ansvarlighed følger også større mulighed for at få medindflydelse på ting i dagligdagen.

Alt i alt

... forventer vi, at du positivt og aktivt går ind i det arbejde og det fællesskab, du har tilmeldt dig som elev på HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE. Vi vil gøre vores bedste til, at det bliver en god oplevelse for dig og for dine forældre.



HUSKELISTE... *føj selv mere til*

Til skolebrug

- Skoletaske/rygsæk
- Penalus med indhold
- *Saks og tape*
- Bærbar computer
- Forlængerledning (4 m)
- Grammatikoversigt til engelsk og/eller tysk (kun, hvis du allerede har disse)
- Lommeregner (hvis du ikke har en, kan vi anbefale TI-30XB)
- Mapper eller andet til opbevaring af skolepapirer
- Blokke (linjeret + ternet)
- "Faglig fordybelse" (ikke projektklasserne) bedes medbringe bog på engelsk jf. besked af 24. maj.

Med kursiv er ting, som du måske ikke behøver. Vurdér selv.

Til værelset

- Dyne + hovedpude
- Rulle madrass
- Sengelinned
- Håndklæder
- Toiletsager
- *Bordlampe*
- "Vækkeur"
- Krus, tallerken og bestik
- *Bokse/kurve til tøj m.m.*
- *Kurv eller lign. til vasketøj*

Tøj og fodtøj

- T-shirts
- Bluser/skjorter
- Undertøj
- Strømper
- Bukser
- Indesko
- Praktiske udesko
- Overtøj
- Regntøj
- Løbesko
- Indendørs idrætssko
- Træningsdragt
- Shorts
- Strømper
- *Cykelshorts (AdvFit)*
- *Fodboldstøvler og andet fodboldudstyr*
- *Badmintonketsjer, padel- og bordtennisbat*
- *Golfudstyr*



Andet

- Det gule sundhedskort
- Cykel, cykellygter, cykelhjelm og gul sikkerhedsvest
- Sovepose og liggeunderlag
- *Medicin*
- Mobiltelefon
- Vaskemiddel
- Pas og det blå EU sygesikringskort til skitur og idrætslinjetur