



TEAM SPIRIT SIDEN 1958

Indholdsplan

2025-2026

Forord

På Hellebjerg Idrætsefterskole vil man opleve en skoleform, hvor værdier som fællesskab, engagement og ligeværd får et virkeligt indhold. Her færdes elever og medarbejdere mellem hinanden i alle døgnets timer, hvilket giver unikke muligheder for undervisning, oplevelser og fællesskab.

Eleverne vil opleve en kvalificeret, engageret og vedkommende undervisning, som giver gode muligheder for personlig udvikling og modning. Kostskolemiljøet kræver, at den enkelte forstår at tage hensyn til helheden. Vi arbejder ud fra mottoet "frihed under ansvar".

Skolen er en blanding af tradition og fornyelse. Vi tilstræber, at vi til stadighed skal være i udvikling. Men samtidig ønsker vi at fastholde vores gode traditioner, der er skabt igennem årtiers skolearbejde. Skolen ønsker at være dynamisk og at leve op til de krav, samfundet, forældrene og eleverne stiller til skolen. I dag fremtræder vi som en tidssvarende og veludbygget skole med veludstyrede fælles-/faglokaler og idrætsfaciliteter, der kan leve op til fremtidens udfordringer.

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| SKOLENS GRUNDLAG | 4 |
| Formål | 4 |
| Skolens værdigrundlag | 4 |
| Vision – hvad vi vil opnå | 4 |
| Mission – hvorfor gør vi det..... | 4 |
| Skoleudvikling | 5 |
| Identitet – hvem er vi? | 5 |
| Overbevisninger – hvad tror vi på? | 6 |
| TRE LÆRINGSRUM..... | 7 |
| Dagsstruktur | 7 |
| Trivsel..... | 7 |
| Trivselskoordinator og trivselsudvalg..... | 8 |
| Mentorlærerordning..... | 8 |
| Skole-hjem-samarbejdet..... | 8 |
| Regler | 9 |
| Undervisning..... | 11 |
| Linjeidræt..... | 11 |
| Studieretninger | 11 |
| Evalueringsformer | 12 |
| 21st Century Skills | 13 |
| Kursusfag | 13 |
| Valgfag | 13 |
| Livsoplysning..... | 14 |
| Andagt og sang..... | 14 |
| Rotationsfag | 15 |
| Digital dannelse..... | 15 |
| Pædagogisk tilrettelagt samvær | 15 |
| Øvrigt samvær | 16 |
| Køkkentjans indholdsplan:..... | 16 |
| Fælles fredag..... | 17 |
| INDHOLDSBESKRIVELSER..... | 18 |

| | |
|--|-----------|
| Årsaktiviteter | 18 |
| Årsplanen og ferier | 18 |
| Weekender | 18 |
| Pædagogisk tilrettelagt samvær | 18 |
| Ugentlig og daglig rengøring | 18 |
| Studietime | 19 |
| Introduktionsdagene | 19 |
| Introlejr | 19 |
| Efterskolernes Dag | 19 |
| Efterårsfest | 19 |
| Julemåneden | 20 |
| Julemarked | 20 |
| Fællesskabsdage | 20 |
| Afslutningsdagene | 20 |
| Undervisning | 21 |
| Adventure/fitness – linjefag | 21 |
| Fodbold – linjefag | 22 |
| Golf – linjefag | 22 |
| Håndbold – linjefag | 23 |
| Fællesgymnastik | 24 |
| Dansk | 25 |
| Engelsk | 26 |
| Matematik | 27 |
| Projektklasse | 29 |
| Valgfag | 37 |
| Vejledning | 40 |
| Emneuger-/dage | 41 |
| Linjefagsdage | 41 |
| Gymnastikdage | 41 |
| Skolerejse - skitur | 41 |
| Linjefagsture | 41 |
| Brobygning - praktik - tværfaglig skriftlig opgave | 42 |
| Karrierelæringsuge | 42 |
| Eleverne | 42 |
| Skolens elevgruppe | 42 |
| HB-udvalg | 42 |
| Optagelsesprocedure | 43 |

Formål

Institutionen er oprettet af KFUMs Idrætsforbund i Danmark og har til formål at drive en idrætsefterskole inden for rammerne af de gældende regler om frie kostskoler. Vores hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Skolens værdigrundlag

På Hellebjerg Idrætsefterskole er vi fælles om læring, idræt og livet sammen. Vi har et kristent livs- og menneskesyn, hvor vi tror på, at alle mennesker er værdifulde og på, at det gode findes i alle.

Vi skaber rammer for udvikling af viden og færdigheder til at kunne agere i og håndtere den fremtid, der venter unge mennesker. Vi motiverer eleverne til nysgerrighed på verden og demokratisk dannelse.

Vi ser idrætten på Hellebjerg som både et mål og et middel, der sigter mod livslang idrætsdeltagelse. Gennem idræt ønsker vi at skabe mulighed for udvikling af personlige og sociale kompetencer til gavn for den enkelte og fællesskaber i et aktivt forenings- og fritidsliv.

Fællesskab

Hos os er skolelivet et levende fællesskab. Vi er forpligtede på hinanden, og vi udvikler os sammen i et stort fællesskab og fællesskaber på tværs.

Engagement

Vi engagerer os altid - i skolen, til træning, i kamp og i livet med hinanden. Vi gør os umage og gør vores bedste.

Ligeværd

Alle mennesker er værdifulde og lige meget værd. Vi møder hinanden i øjenhøjde og behandler hinanden med ligeværdighed og respekt.

Vision – hvad vi vil opnå

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 på verden, demokratisk dannelse og et aktivt forenings- og fritidsliv.

Mission – hvorfor gør vi det

Vi udvikler hele mennesker.

Skoleudvikling

Hellebjerg tog i 2020 beslutning om, at tilegnelse af det 21. århundredes kompetencer skulle have en tydelig indvirkning på elevernes læring på skolen. For at skabe gode betingelser for elevernes læring i skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse, ønskede vi desuden en omstilling fra 10. klasse med FP10 til 10. årgang med anderledes evalueringsformer.

Det betyder, at indholdsplanen for alle undervisningsfag siden 2023 er revideret, da det fremadrettet er efterskolernes hovedsigte alene, som er formelt styrende for skolens pædagogiske virke.

Nedenfor beskriver vi - i kort form - hvem vi er, hvad der er vigtigt for os, og hvilke overbevisninger vi er præget af. I næste hovedafsnit omtales skolens struktur med udgangspunkt i tre forskellige læringsrum. I sidste hovedafsnit, indholdsbeskrivelser, beskriver vi de enkelte aktiviteter og samværsformer: Årets gang, indholdet af undervisningen i de enkelte fag, anderledes undervisningsdage, lejrskoleophold, vejledningsindsatsen mv.

Identitet – hvem er vi?

Vi er en skole, hvor vi arbejder på at udvikle unge til at være initiativrige, selvstændige, ansvarsbevidste og til at møde verden og andre mennesker med tolerance og respekt.

- Vi har et kristent livssyn, som danner grundlag for måden, vi alle møder hinanden på.
- Vi er en skole, der sætter eleverne i fokus og skaber muligheder for udvikling af sociale - og personlige kompetencer.
- Hellebjerg er startet af KFUM Idrætsforbund og arbejder på Den Danske Folkekirkes grundlag.
- Vi er Danmarks ældste idrætsefterskole, og bruger idrætten som afsæt i skolens dagligdag og virke.
- Vi er en skole, som vægter idræt og kropslig dannelse gennem personlig dygtiggørelse, alsidigt idrætskendskab og fællesskab gennem idræt.
- Vi vægter kvalitet og faglighed.
- Vi er en skole, der tilbyder en 10. årgang, som arbejder aktivt med det 21. århundredes kompetencer (kommunikation, kreativitet, kritisk tænkning, kollaboration).
- Vi er en skole, der vægter evaluering og feedback højt og bruger det aktivt i al undervisning.
- Vi er en skole, der lægger vægt på at forberede eleverne bedst muligt til det videre uddannelsessystem.
- Vi ønsker bevidsthed om og yder indsats i forhold til bæredygtighed blandt elever og medarbejdere.
- Skolen sigter mod en klar kostpolitik og ønsker derigennem at bevidstgøre eleverne om sund og bæredygtig levevis.

- Vi er en skole, der ønsker at tiltrække, fastholde og udvikle kompetente og engagerede medarbejdere.
- Vi er en skole med gode idrætsfaciliteter, der understøtter undervisningen og fritidslivet.
- Vi er en skole, der bor tæt på naturen og i skønne omgivelser, som vi benytter og nyder godt af.

Vi tror på, at ovenstående er muligt og har gode betingelser i et forpligtende fællesskab, hvor vi er fordomsfrie, rummelige og inkluderende.

Overbevisninger – hvad tror vi på?

- Alle unge gerne vil lykkes
- Alle udvikles ved at turde eksperimentere og fejle
- Alle mennesker gør deres bedste ud fra de forudsætninger, de har
- Vi ser livet og hinanden som en gave og et ansvar
- Autentisk og virkelighedsnær tilgang bidrager til engagement og øger videns anvendelighed
- At trivsel går forud for læring
- Nysgerrighed på sig selv, andre og det fælles tredje leder til læring og personlig udvikling
- Idræt er et mål i sig selv og et middel til personlig udvikling, sundhed og styrker det relationelle aspekt (afhængigheden af fællesskabet)
- Professionelle læringsfællesskaber skaber bedre betingelser for lærernes og elevernes læring
- Elever og ansatte skal øge viden, kritisk sans og håb
- Forældresamarbejde er væsentlig for elevens positive udvikling
- Vi ser forskelligheder som en styrke og en mulighed for at blive klogere på sig selv og andre

TRE LÆRINGSRUM

På Hellebjerg udfolder den pædagogiske praksis sig i tre forskellige læringsrum: undervisning, pædagogisk tilrettelagt samvær og øvrigt samvær. Det er umuligt at lave en fuldstændig og udtømmende beskrivelse af disse læringsrum – ligesom de i nogen udstrækning overlapper hinanden. Hovedsigtet og det 21. århundredes kompetencer kan desuden tilegnes og udvikles i alle tre læringsrum.

Indledningsvis giver det mening at gengive hverdagens organisering.

Dagsstruktur

En kursusuge består af mindst fem hele undervisningsdage, hvor der undervises i mindst 21 timer, eksklusivt pauser. En hel undervisningsdag består af undervisning, pædagogisk tilrettelagt samvær eller begge dele i mindst to af flg. tre tidsrum: formiddag, eftermiddag og aften.

Dagsprogram i hverdage

| | mandag | tirsdag | onsdag | torsdag | fredag |
|--|-------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|---|
| morgenmad | 07.10 og 07.30 | 08.40 og 09.00 | 07.10 og 07.30 | 08.40 og 09.00 | 07.10 og 07.30 |
| 1. lektion | 08.00 - 09.20 Alm uv. | | 08.00 - 09.20 Alm uv. | | 08.00 - 09.20 Alm uv. |
| Formiddagssamling/ sang | 09.50 andagt F-sal | 09.50 - 10.30 Livsoplysning | 09.50 andagt F-sal | 09.50 sang F-sal | 09.50 andagt F-sal |
| 2. lektion | 10.10 - 11.30 Alm uv. | 10.35 - 11.30 Rengøring/mentormøde Efter værelsesskifte Rengøring/boggruppetid | 10.10 - 11.30 Alm uv. | 10.10 - 11.30 Alm uv. | 10.10 - 11.30 Alm uv. |
| Middag | 11.35 og 12.05 | 11.35 og 12.05 | 11.35 og 12.05 | 11.35 og 12.05 | 11.35 og 12.05 |
| Oprydning og tjek på værelset | 12.35 - 12.55 | 12.35 - 13.15 Mulighed for individuelle mentorsamtaler Efter værelsesskifte mentormøde | 12.35 - 12.55 | 12.35 - 12.55 | 12.35 - 13.00 Fredagsrengøring |
| 3. lektion | 13.00 - 14.20 Alm uv. | 13.20 - 14.20 21` + | 13.00 - 14.20 Alm uv. | 13.00 - 14.20 Alm uv. | 13.00 - 14.20 Alm uv. |
| 4. lektion | 14.40 - 16.00 Rotationsfag | 14.40 - 16.00 Alm uv. | 14.40 - 16.00 Rotationsfag | 14.40 - 16.00 Alm uv. | 14.30 - 14.45 Fredagsafslutning (fælles fredag) |
| Valgfag | | 16.10 - 17.10 | | 16.10 - 17.10 | |
| Aftensmad | 17.20 og 17.45 | 17.20 og 17.45 | 17.20 og 17.45 | 17.20 og 17.45 | 17.20 og 17.45 |
| Studietid og lektiecafé | 18.15 - 19.00 Eget værelse | 18.15 - 19.00 Eget værelse | 18.15 - 19.00 Eget værelse | 18.15 - 19.00 Eget værelse | |
| Aftensamling | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 19.00 | |
| Rengøringstjans | 21.30 | 21.30 | 21.30 | 21.30 | |
| Hustid | 21.45 | 21.45 | 21.45 | 21.45 | |
| Go`nat | 22.30 | 22.30 | 22.30 | 22.30 | |

Der er i vores dagsprogram – udover undervisningen – lejlighed til aktiviteter og samvær. Eksempelvis formiddag, eftermiddag og aften, hvor eleverne kan være sammen og bruge de mange større eller mindre fællesområder og idrætsfaciliteter hhv. ude og inde. Endelig vil der være arrangementer, som enten skolen eller eleverne planlægger.

Men der er også pligter, som eleverne må gå ind i, fordi skolen tillige er et hjem. Eksempelvis skal eleverne renholde deres værelse og nogle af skolens fællesarealer.

Trivsel

På Hellebjerg vægtes trivsel meget højt. Vi tror på trivsel som en forudsætning for læring og udvikling hos både elever og ansatte. I al aktivitet og undervisning er der fokus på trivsel, og vores fritidsrammer har til formål at understøtte et godt fritidsliv med trivsel og

fællesskab. Vi ser trivsel som dannelse, hvor målet ikke blot er at sikre, at den enkelte har det godt, men at skabe rammer og fællesskaber, hvor elever og ansatte sammen tager ansvar for, at alle kan trives.

Trivselskoordinator og trivselsudvalg

På skolen er der en trivselskoordinator, der sammen med 3-5 øvrige trivselslærere udgør skolens trivselsudvalg.

Skolens trivselsudvalg har til formål at støtte og sparre med mentorlærerne i arbejdet med elevernes individuelle trivsel samt at arbejde med elevholdets trivsel generelt og med kulturen på skolen.

Trivselskoordinatoren kontaktes af mentorlæreren, når vedkommende har brug for hjælp/støtte i mentorlærerarbejdet, og trivselskoordinatoren bistår, eventuelt sammen med andre trivselslærere, med sparring og støtte til mentorlæreren. Når det er nødvendigt, at trivselsudvalget afholder individuelle trivselssamtaler, er det trivselskoordinatoren, der fordeler eleverne blandt trivselsudvalgets lærere.

På trivselsudvalgets koordinerende møder drøftes ligeledes elevholdets generelle trivsel og kulturen i elevflokke. Eventuelle anbefalinger og tiltag præsenteres på lærermødet.

Trivselsudvalgets opgaver i øvrigt:

- Tage temperaturen på kulturen og sørge for tiltag, der fremmer den gode kultur og det gode fællesskab.
- Samarbejde med kontoret omkring værelsesskifte.
- Planlægge indhold til familieaftner og fællesskabsdage.
- Ideer til trivselsfremmende aktiviteter på mentormøder.
- Organisering, oprettelse og facilitatorer i netværkscaféer (sorghente, skilsmisse og sårbare).
- Sparring med ledelse i forhold til elevsager.
- Udarbejde samtaleark, idébank med forslag til den gode dialog/samtale, køreplan for samtaler mv.

Hvis skolen skønner, at en elev har behov for ekstern professionel hjælp, kontaktes forældrene, og skolen tilbyder, at skolens eksterne terapeut kan benyttes.

Mentorlærerordning

Mentorlærerordningen er en bærende del af hele elevens ophold på Hellebjerg. Mentorlæreren er elevens kontaktperson gennem hele efterskoleåret. Mentorlærerens arbejde med eleven består i, sammen med eleven, at arbejde med elevens trivsel og udvikling og hjælpe eleven med at opbygge og finde ind i trygge fællesskaber. Mentorlærerne afholder jævnligt individuelle samtaler med mentoreleverne. Mentorlæreren er tovholder på elevens faglige, personlige og sociale trivsel og udvikling samt forældrenes kontaktperson på efterskolen. Det er mentorlæreren, der afholder skolehjemssamtaler, ligesom det også er mentorlæreren, der er elevens vejleder i forbindelse med karrierelæringsugen. Mentorlærerne arbejder løbende sammen med andre mentorlærere.

Skole-hjem-samarbejdet

Forældre er vigtige aktører i elevens efterskoleophold. Det er vigtigt, at eleven mærker forældrenes interesse, og det er vigtigt, at vi som skole inviterer forældrene til et samarbejde, selv om det ofte bare handler om, at de skal følge med på sidelinjen.

Forældrene orienteres om skole-hjem-samarbejdet på "nye elevers dag" forud for skolestart og på et kortere forældremøde på ankomstdagen. Forældrene inviteres til familie-

aften og forældredag, hvor der er forskellige arrangementer, som afspejler efterskolens liv og hverdag.

I december og marts tilbydes forældrene og eleven en skole-hjem-samtale sammen med elevens mentorlærer. Indholdet er både elevens trivsel samt personlige og faglige udvikling. Derudover kan både skole og forældre bede om at der holdes yderligere samtale hvis der vurderes et behov.

Før samtalerne i december og marts udarbejder lærerne et feedbackdokument - en status for den enkelte elev i de enkelte fag samt på tværs af fagene jf. nøglebegreberne: ansvarlighed, indsats og motivation samt samarbejdsevne. Feedbackdokument deles med hjemmene fem dage inden skole-hjem-samtalen med mentorlærer.

Til selve samtale har eleven forberedt konkrete refleksioner, der bindes op på de enkelte fag samt på de tværgående nøglebegreber. Samtalen munder ud i udarbejdelse af indsatsområder for den kommende periode.

I juni gennemfører lærerne fælles drøftelse af alle elever med fokus på nøglebegreberne ansvarlighed, indsats og motivation samt samarbejdsevne – herunder elevernes individuelle indsatsområder fra efteråret og vinter. Lærerne udarbejder på baggrund af erfaringer gennem hele året en personlige udtalelser til elevens HB-bevis.

Mentorlæreren har telefonisk kontakt med forældrene i mentorgruppen vedr. almindelig udveksling af oplevelser, og specielt hvis der er "udfordringer" omkring eleven.

Forældrene orienteres om skolens liv og årets gang i informationsbreve fra forstanderen.

Regler

Med så mange mennesker sammen (skole, hjem og arbejdsplads) må der nødvendigvis være visse retningslinjer for samværet. Vi har nogle regler, som er absolut faste, men der til kommer en del praktiske anvisninger, som gerne skulle få dagligdagen til at forløbe gnidningsløst.

Men det er ikke reglerne, som skaber et godt samvær. Skal vi have det rart med hinanden, må det bero på hjælpsomhed, åbenhed, tryghed, ærlighed og tillid til hinanden! Denne grundindstilling er en vigtig fællesnævner under alle regler og anvisninger.

Vi har tillid til, at de nødvendige regler, som på forhånd er fastlagt, og de aftaler, vi træffer i løbet af skoleåret, også overholdes. Derfor har vi den forventning til eleverne, at når de har valgt et ophold på Hellebjerg, vil de også være med til at yde en indsats for et godt og sundt miljø for eleven selv og sine kammerater.

Faste rammer for samvær

Vi ønsker ikke at lave en liste over, hvad eleverne skal, og hvad de ikke må, men har forsøgt at sammenfatte de faste rammer for samværet i følgende:

- Omgang med hash, narkotika, øl og spiritus er ikke tilladt på skolen og heller ikke på ture ud fra skolen eller rejser til og fra skolen.
- Brug af tobak, e-cigaretter og snus er heller ikke tilladt på og omkring skolen.
- Ingen form for mobning vil blive tolereret.
- Det ikke er tilladt at have seksuelt samvær med hinanden.

Omgåelse af disse regler kan medføre bortvisning.

Vores pædagogiske tilgang til håndtering af konflikter i vores dagligdag ser vi i et spænd fra at eleven selv ejer problemer (personlige udfordringer eller i hjemmet) til konflikter, hvor skolen ejer problemet. Det gælder handlinger, som er behovsprægede (udeblivelser mv.) til egentlig værdikonflikter, hvor elevens handlinger går mod vores regler. Her skelner vi mellem graden af overtrædelse, og om handlingen går ud over andre.

Vi har dialog som det vigtigste værktøj i forhold til at få elever til at lykkes – også når det er besværligt. Vi ser, som nævnt ovenfor, samarbejdet med forældrene som vigtig i den proces.

Undervisning

Elever møder formel undervisning indenfor flere fagområder. Al undervisning er obligatorisk, men indenfor bestemte faggrupper er der valgmuligheder – enten for hele året eller for en given periode.

Målorienteret undervisning handler for os ikke blot om optimering af elevernes læringsudbytte målt på faglige præstationer. Det handler også om relationen mellem lærer og elever, og om elevernes valg af læringsstrategier, motivation, gåpåmod og vedholdenhed. Den formelle indholdsplan med mål, indhold og omfang i de konkrete fagudbud beskrives senere.

Linjeidræt

Skolens idrætslige profilfag, linjefagene er golf, adventure/fitness, håndbold og fodbold. Eleverne er kønsopdelte i holdidrætterne (fodbold og håndbold), adventure & fitness er kun for piger, og på golfen er eleverne blandet.

Alle elever har gymnastik. Udover at være god motorisk træning for eleverne, så har fællesgymnastik også et væsentligt legende og fællesskabsskabende element. Eleverne laver 5-8 opvisninger i løbet af foråret.

Studieretninger

Som et naturligt led i skolens udvikling erstattede vi fra skoleåret 2023-24 folkeskolens prøver med andre evalueringsformer.

Den normale 'boglige' undervisning, som hidtil har ført vores elever op til FP10 prøverne, bliver nu rammesat indenfor to *studieretninger*, som igennem strukturerede feedback forløb skal klæde eleverne på indenfor enten en faglig fordybelsesramme eller en projektorienteret ramme.

Faglig fordybelse

Ligesom i folkeskolens 10. klasse undervises eleverne i fagene dansk, engelsk og matematik. Vi ønsker at skabe en ramme for både faglig fordybelse og kendskab til faglige snitflader til andre områder. Vi arbejder således med to tværfaglige forløb. Hvert forløb varer ca. tre uger og inddrager relevante metoder undervejs i forløbene. Derved belyses emner fra forskellige faglige vinkler, og eleverne får skabt en større viden i det tværfaglige arbejde. Der arbejdes med fokus på fagfaglig dannelse og personlig læring, hvor undervisningen tilrettelægges af både fag- og klasseteams. Den dialogiske læring er åben og uformel.

Vi arbejder ud fra en vidensbaseret kontekst, hvor vi starter med at bygge ny viden op omkring emnet. Undervejs udfordrer vi elevernes faglige færdigheder – både på et personligt niveau og i en gruppemæssig sammenhæng. Vi ønsker dermed at skabe maksimal motivation for elevens lyst til at tage ansvar for sin egen læring.

Forløbene køres primært indenfor en normal klasseramme, men vi kan også vælge at lave holddannelse på tværs af klasserne. Dette kan være med til at skabe nye perspektiver på emnet, og eleverne får samtidig mulighed for at skabe nye relationer på tværs af klasserne.

Projekt-klasser

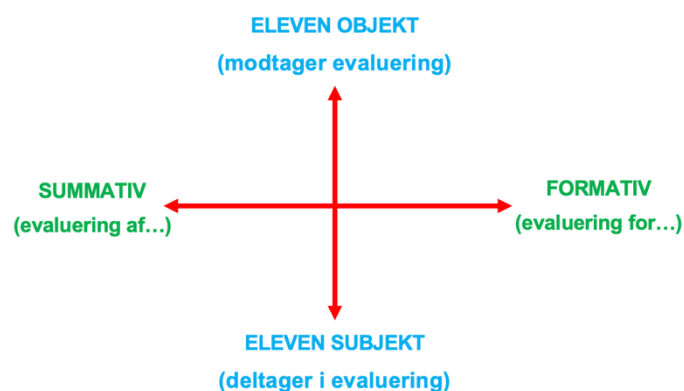
Projektklasserne arbejder efter principperne i projektbaseret læring (PBL). Arbejdsformen trækker på de fagligheder, som eleven har med fra grundskolen – på en ny, mere autentisk og meningsfuld måde. Hvert projekt igangsættes med et projektspørgsmål, som sætter rammen om projektet. Til projektet hører en opdragsgiver, som kommer fra den "virkelige" verden. Opdragsgiver ønsker at projektklassen kommer med løsningsforslag på en konkret problemstilling. Projektklassen organiseres i projektgrupper, som arbejder procesorienteret over en fastsat tidsramme. Hvert projekt skal ende ud med et produkt,

som kan vurderes og overleveres til opdragsgiveren. Efterfølgende evalueres hele processen samt det færdige resultat. Der foretages løbende feedback til projektgrupperne, således deres projekter bliver skåret skarpere til.

Projektklassen arbejder blandt andet ud fra MiLifes Roadmap for projektbaseret læring. Der arbejdes projektorienteret i 4-5 forløb fordelt over hele skoleåret. Desuden indeholder skoleåret enkelte perioder med undervisning i fagene dansk, engelsk og matematik. Projektklassen har syv ugentlige projektmoduler (14 lektioner). I projekterne kan der indgå samarbejde med ungdomsuddannelser, og projektklasserne arbejder ligeledes med erhvervsrettede projekter, hvor lokale virksomheder inddrages i projektarbejdet. Samarbejdet kan bl.a. omhandle udvikling og design af nye produkter med fokus på bæredygtighed og genbrug.

Evalueringsformer

Evalueringskrydset er udgangspunktet for evaluering på Hellebjerg. Evalueringskrydset dækker over evalueringens funktion og relation – altså om eleverne evalueres af eller for læring, samt om eleven modtager evaluering eller selv deltager i evalueringen.



I hver kvadrant findes flere evalueringspraksisser, som hver har deres styrker og svagheder. At vi på Hellebjerg vælger en 'prøvefri' 10. årgang betyder ikke, at vi ikke vil benytte summative evalueringsformer. Vi ønsker i stedet at komme omkring i hele evalueringskrydset og derved anvende et meget bredt udvalg af evalueringsformer. De forskellige praksisser vælges, så det giver mest mening på et givent sted i et læringsforløb.

Evalueringen på studieretningen Faglig Fordybelse planlægges efter en lokalt sammensat undervisningsmodel. Ved start af forløb gives feedup, som dels beskriver den kommende opgaves formål, krav og kriterier, dels udpeger forventede tegn på læring. Det er også i feedup, at den indbyrdes vægtning af de fire K'er i det kommende forløb besluttet.

Når eleverne er i proces, giver enten andre elever eller læreren feedback på elevens måde at håndtere den stillede opgave. Feedback gives i forhold til de kriterier og krav, som blev aftalt i feedup, og det er vigtigt, at feedback- og evalueringsøvelser giver mening og bidrager til forløbet – altså at have øje for mestringen i processen. Både lærere og elev skal kunne justere i tilgange og læringsstrategier i undervisningen.

En afsluttende evaluering skal kaste lys over selve undervisningen, elevens selvevaluering og lærernes evaluering af elevens indfrielse af opstillede mål. Ved afslutningen af forløbet gives desuden feedforward - en metarefleksion, som har et fremadrettet fokus. Hvilken viden og læring kan eleven bruge i lignende opgaver og derved kvalificere kommende feedups.

Evalueringen i projektklasserne tager udgangspunkt i de syv projektkompetencer:

| | | | |
|---------------------|------------------|---------------|-------------|
| Samarbejde | Nysgerrighed | Kreativitet | Handlekraft |
| Tro på egen formåen | Kritisk tænkning | Kommunikation | Feedback |

Til hver kompetence findes underliggende læringsmål, som eleverne præsenteres for i starten af skoleåret. Eleverne præsenteres derudover for teori samt redskaber, som kan bruges til at forbedre de enkelte kompetencer – fx en platform til udvikling af kreative

kompetencer. Evalueringen i projektklassen foregår både formativt og summativt. I hvert projektforløb er der fokus på flere af de otte kompetencer, men ikke alle, og ud fra læringsmålene fastsætter eleverne egne mål til hver projektkompetence. Disse mål evalueres løbende, både elev til elev i den enkelte projektgruppe, og ligeledes mellem lærervejleder og elev. Igennem de enkelte projektperioder modtager grupperne løbende vejledning, både i forhold til den faglige proces og i forhold til gruppens samarbejde og dynamik. Eleverne er tilknyttet en fast lærervejleder, som har individuelle evalueringssamtaler med eleven flere gange om året. Her evalueres på de otte projektkompetencer, og både elev og lærer vurderer elevens standpunkt. Herfra fastsættes mål og udviklingspunkter til den kommende periode, så eleverne igennem hele året kan se, hvordan de udvikler sig.

Eleven modtager ved skoleafslutning et bevis, som bl.a. indeholder opsamling på årets evalueringer.

21st Century Skills

At prioritere personlig og social kompetenceudvikling, som led i det samlede pensum, er mindst lige så vigtigt som at undervise i de fag-faglige fag. Vores overbevisning er, at unge bør arbejde med deres personlige og sociale kompetenceudvikling og de kompetencer, der er indeholdt i begrebet 21st century skills. Træning i personlig og social kompetenceudvikling og 21st century skills indebærer fx, at eleverne lærer at:

- Udvikle deres følelsesmæssige intelligens dvs. selvindsigt, selvkontrol, empati og relationskompetence.
- Træffe ansvarlige beslutninger.
- Anvende kreativ og kritisk tænkning og problemløsningsmodeller.
- Samarbejde i grupper og teams.
- Håndtere og løse konflikter på konstruktive måder.
- Tænke kreativt og være mentalt fleksible.
- Anvende kommunikation og kropssprog på en bevidst og respektfuld måde.
- Definere realistiske mål og handlingsplaner.
- Lære at bruge et udviklende mindset og kunne øge deres selvværd
- Arbejde selvstændigt.
- skelne mellem 'hvad har jeg brug for?' og 'hvordan kan jeg bidrage?'.

Alle klasser har året igennem en ugentlig time, hvor lærerteamet omkring klassen målrettet præsenterer eleverne for et eller flere elementer af disse kompetencer. Kompetencerne inddrages i stigende grad i øvrige fag og samværsformer på skolen.

Kursusfag

Der tilbydes kurser i fem perioder med en varighed på 8-9 moduler. I hver periode udbydes hhv. fysik/kemi, samfundsfag, historie, tysk, biologi/geografi, spansk og andre kurser.

Elever vælger fag inden skolestart for alle fem perioder.

Valgfag

Eleven vælger tre valgfag i skoleåret. Valgfag dækker både idrætslige, musisk-kreative og vidensbaserede fag.

Livsoplysning

En gang om ugen samles eleverne som udgangspunkt i skolens fællessal til livsoplysning. Der er afsat 40 minutter, og der indledes altid med 1-2 højskolesange. Livsoplysningens formål er at skabe en ramme for elevens dannelsesrejse på Hellebjerg. Med udgangspunkt i Hellebjergs værdigrundlag ønsker vi at udfolde begreberne livsoplysning, demokratisk dannelse og folkelig oplysning for eleven. Det er skolens seks klasseteams samt ledelsen, der på skift præsenterer indholdet og afvikler aktiviteterne efter et årshjul udarbejdet af Livsoplysningsudvalget.

Indholdet på samlingerne skal understøtte det gode efterskoleliv og fællesskab. Vi tager aktuelle emner og begreber op, som berører de unge mennesker i deres liv på Hellebjerg, og ungdomslivet generelt, for at klæde dem på til at tage ansvar ind i efterskolens fællesskaber og livet efter Hellebjerg. Det sker gennem refleksion og inspiration til handling.

Andagt og sang

Formiddagsandagt: mandag, onsdag og fredag samles eleverne i fællessalen til formiddagsandagt. Formålet med andagterne er at præsentere eleverne for forskellige emner, temaer, musik eller tekststykker, der alle tager udgangspunkt i, eller på anden måde kan knyttes til Kristendommen. Vi ønsker at inspirere eleverne til refleksion over emner som kærlighed, håb, tvivl og tro, fællesskab, tilgivelse, ansvar, glæde, liv og død samt at præsentere eleverne for værdier og livsanskuelser, der på en eller anden måde tager udgangspunkt i den danske kristne tradition.

Alle lærere tager del i denne opgave, hvor de i særlig grad får mulighed for at give noget af sig selv i personlige fortællinger. Andagten kan afsluttes med at læreren læser en bøn, et digt eller spiller et stykke musik.

Formiddagssang: Om torsdagen samles eleverne til formiddagssang. Her synges der 2-3 sange eller salmer. Sangene ledsages af en fortælling om sangens/salmens forfatter samt om dennes baggrund for at have skrevet sangen.

En gang om måneden deltager alle medarbejder i formiddagssang.

Formål for Fællessang

Fællessang på Hellebjerg har til formål at styrke sammenholdet, den musikalske dannelse og den fælles kulturforståelse blandt skolens elever. Gennem regelmæssig fællessang ønsker vi at give eleverne et fælles sprog og en oplevelse af fællesskab og samhørighed. Fællessang skal introducere eleverne til et bredt udvalg af sange og salmer - fra højskolesangbogens traditioner over nutidige og relevante sange, der afspejler både fællesskab, identitet og samtid til nye og ældre salmer der knytter sig til højtider og som er en del af den kristne kulturarv. Da mange elever ikke har erfaring med fællessang, er det en vigtig del af formålet at skabe tryghed i og lyst til at synge sammen – uanset musikalsk baggrund. Fællessang skal være en levende del af efterskolelivet og bidrage til et inkluderende og mangfoldigt fællesskab, hvor alle stemmer har værdi, og hvor eleverne oplever glæden ved at skabe noget sammen.

Forventninger til eleverne i fællessang

I fællessang forventes det, at eleverne deltager aktivt og åbent – uanset tidligere erfaringer med sang. Det handler ikke om at synge perfekt, men om at bidrage med det, man kan, og turde bruge sin stemme sammen med andre. Eleverne opfordres til at "synge med

hvert deres næb" og gøre sig umage – også med sange, som er nye for eleverne. Det betyder, at de møder op med en åbenhed over for sangens fællesskab, synger med så godt de kan, åbner munden og lytter til hinanden.

Der forventes en respektfuld og støttende tilgang, hvor alle hjælper med at skabe en tryk og opmuntrende stemning. Ingen skal føle sig udstillet, men alle skal mærke, at deres stemme er en vigtig del af helheden.

Eleverne skal mindes om, at fællessang er noget vi "giver til hinanden". Hvis man synger med, tør sidemakkeren også synge med.

Rotationsfag

To skemapositioner i ugeskemaet ændrer indhold i løbet af året. Særligt i starten af året bruges rotationsfag til sangtimer, oplæg og foredrag for alle skolens elever. I perioder med mange fodbold-/håndbold- og golfkampe giver rotationsfaget mulighed for udekampe uden aflysning af den øvrige undervisning. Endeligt giver rotationsfag Faglig Fordybelse og Projektklasserne en række dobbeltlektioner, som kan anvendes til ekskursioner mv.

Digital dannelse

Skolen prioriterer en tidssvarende anvendelse af teknologi og digital dannelse er integreret i alle fag og i skolens hverdag. Der er mulighed for at gå "på nettet" overalt på skolen, og skolens undervisningslokaler er forsynet med interaktive tavler, projektorer m.m. Til skoleåret 25/26 har skolen indrettet et MakerLab, hvor fokus er praksisfaglig teknologiforståelse, robotteknologi og programmering, digital kommunikation og kreativitet gennem håndværk og design. Alle elever får kendskab til MakerLab.

Vores elever medbringer selv en bærbar computer, men det er muligt at låne én af vores ca. 15 computere.

Skolen stiller Office 365 abonnement til rådighed for igangværende elever. Dette inkluderer hele Office pakken og OneDrive for business.

Vi skal forberede vores elever til fremtiden, ved at give dem en god uddannelse og udvikle dannelse og evner bl.a. med inddragelse af IT-teknologien i fagene (se fagmålene) og håndtere det digitale i omgang med hinanden og verden udenfor skolen.

- Eleverne skal lære at vurdere og sortere informationer.
- Lære at formidle informationer ved brug af IT-teknologien til andre.
- Bruge IT-teknologien som kommunikation mellem mennesker.
- Elevernes mobiltelefoner er på værelset i dagtimerne og kan først bruges på skolen efter aftensamling kl. 19. Om natten opbevares mobiltelefoner i aflåste skabe.

Frivillighed

Hellebjerg har og har altid haft en tæt kontakt til foreningslivet – ikke mindst KFUM Idræt. Alle skolens elever har deltaget i foreningsidræt, men over de seneste år oplever vi dog at færre elever har erfaringer med et frivilligt engagement når de starter på skolen fx som hjælpetræner i forening. Eleverne fortæller også, at færre forældre påtager sig en frivillig opgave.

Skolen er i skoleåret 25/26 optaget i det landsdækkende projekt *Frivillighedsalliancen*. Frivillighedsalliancen er et projekt, der skal styrke børn og unges frivillige engagement og sætte frivillighed på skoleskemaet for at styrke frivillighedskulturen blandt unge.

Et nyt frivillighedsudvalg vil i løbet af skoleåret udvikle undervisningsforløb som kan ind-
drages i linjeidrætterne og tiltag som store eller mindre elevgrupper får glæde af.
Vi ønsker at flere unge bliver aktive frivillige efter skoleåret og at det samtidig øger triv-
sel, social tillid og demokratisk selvtillid blandt de unge.

Vi arbejder efter fem dogmer for at sikre elevinvolvering og bred forankring:

- Frivilligt engagement skal erfares for at blive en del af børn og unges identitet.
- Frivilligt engagement skal have betydning for andre - uden for skolen.
- Frivillige indsatser skal bero på elevengagement og - involvering.
- Frivilligt engagement forudsætter inkluderende fællesskaber.
- Frivilligt engagement skal forstås bredt - fra foreninger til løst organiserede aktivi-
teter.

Pædagogisk tilrettelagt samvær

Herved forstås planlagte, målrettede og fremadskridende aktiviteter.

Eksempler på pædagogisk tilrettelagt samvær:

- Fællesmøder
- Mentorgruppemøder
- Motion og fælles aktiviteter
- Rengøring
- Forældremøder og familiedage

Skolen og lærerne er ansvarlige både for undervisning og for det pædagogisk tilrettelagte
samvær, også selvom det i praksis kan være styret af eleverne.

Af indholdsplanen fremgår det ved hver enkelt aktivitet, om der er tale om *pædagogisk
tilrettelagt samvær* eller *undervisning*.

Øvrigt samvær

Køkkentjans

Formål: På Hellebjerg ønsker vi at udvikle hele mennesker og gøre vores elever til aktive
medspillere i at bidrage til et godt og sundt miljø for dem selv, deres kammerater og med-
arbejderne på skolen. Derfor har eleverne også køkkentjans, hvor de i anerkendende
samarbejdsprocesser og tæt dialog med personale i køkkenet får styrket:

- evner, lyst og mod til at tage vare på mad, måltider, sig selv og hinanden.
- indsigt i sund kostsammensætning og dens betydning for vores helbred.
- ansvarsfølelse over for det forpligtende fællesskab ved at samarbejde om arbejds-
opgaver i forbindelse med madlavning, servering og rengøring.
- glæden ved at se værdien af egen indsats.
- håndlag i køkkenet og gode køkken og madoplevelser sammen med andre, bl.a.
viden om og erfaring med at smage mad til.
- livsduelighed og evne til at træffe sunde valg og stå bedst muligt på egne ben, når
de flytter hjemmefra.

Praksisfaglige arbejdsopgaver i køkkentjansen består fx af:

- bageri: anvender opskrifter og bager brød, kager, tærter mm.
- den kolde mad: anretter buffet, pålæg og brød, laver salatbar og lune retter.

- den varme mad: deltager i tilberedelsen af middagsretter med kød, grøntsager, salater, kartofler, ris, pasta mm.
- rengør, snitter og anretter frugt og grønt.
- servering, afrydning og opvask.
- rengøring af køkken og spisesal.

Ny kost- og måltidspolitik er på vej og bliver implementeret i løbet af skoleåret-

Fælles fredag

Hver fredag slutter vi ugen af fælles ved en samling i fællessalen. Her synges typisk et par sange, og ugen rundes af, med et tilbageblik på ugen der gik, samt et par ord om ugen der kommer.

En fredag om måneden er der Fællesfredag. Her udvides tiden sådan, at der er en halv time, hvor eleverne og fire lærere samles til fælleskabsaktiviteter, såsom folkedans, gamle lege, speeddating, fællesmassage m.m.

INDHOLDSBESKRIVELSER

Som uddybning af den tidligere overordnede omtale af skolens hensigt vil der i dette hovedafsnit være en omtale af de enkelte aktiviteter og samværsformer: årets gang, indholdet af undervisningen i de enkelte fag, anderledes undervisningsdage, lejrskoleophold, vejledningsindsatsen mv.

Årsaktiviteter

Årsplanen og ferier

Skoleåret indeholder 42 uger og følger i det store træk Undervisningsministeriets forslag til ferier.

I uge 42 er skolen lukket, hvor der er efterårsferie. Sidste skoledag inden juleferien er 19/12 og starter 4/1. I uge 7 holder vi vinterferie. Sommerferien begynder efter translokationen sidste fredag i juni.

Almindelige uger

Ud af skoleårets 42 uger afvikles hovedparten med et almindelige skema. Resten består af forskellige andre tiltag: introduktionsdage, lejrskole, idrætsarrangementer, emne-/projektuger, prøver, afslutningsdage og meget andet. I en almindelig uge møder eleverne søndag inden kl. 21.45 og har fri fredag kl. 14.55. Man er altid velkommen til at blive på skolen i weekenderne.

Weekender

Vi opererer med tre forskellige former for weekender.

Almindelige weekender, hvor eleverne frit kan vælge at blive på skolen, tage hjem eller tage med en kammerat hjem.

Obligatoriske weekender, hvor eleverne skal blive på skolen og følge arrangementet eksempelvis gymnastikopvisning eller andre obligatoriske ting.

Udvidede weekender, hvor vi har forlænget weekenden enten med fri fredag eller mandag. Denne forlængelse indebærer, at der er obligatorisk undervisning eller samvær lørdag/søndag før eller efter.

I de almindelige weekender er der indlagt ca. 10 weekender med forskellige temaer eksempelvis drenge - pigeweekend, "warrior"-weekend og søskendeweekend. De øvrige weekender er eleverne selv med til at planlægge. Der vil også være tid til at lave lektier i weekenderne. Formålet med temaweekenderne er at give eleverne mulighed for at fordybe sig i et bestemt emne eller fag.

Pædagogisk tilrettelagt samvær

Ugentlig og daglig rengøring

Eleverne skal dagligt holde orden på deres værelser. Der er et dagligt tjek heraf.

Tirsdag er der hovedrengøring på værelser og boafsni. Som afslutning på ugen er der om fredagen fredagsrengøring.

Bolæreren er sammen med deres egen gruppe og lærer eleverne de grundlæggende forhold i forbindelse med rengøringen. Rengøringspersonale bistår på skift på de enkelte boafsni.

Endvidere vil der være hovedrengøring fire gange om året – op til efterårsferien, jul, påske og i afslutningsugen.

Studietime

Der er dagligt studietime ml. 18.15-19.00, hvor eleverne opholder sig på værelset. Hensigten med studietimen er at drosle ned. Tiden er også til lektie og forberedelse til kommende undervisningstimer.

Værtslærerne fordeler sig på bo-områderne og hjælper og snakker med eleverne. I eller efter studietimen tilbydes også lektiecafé, hvor en lærer er til stede og hjælper eleverne med deres lektier.

Introduktionsdagene

Formål:

- At introducere eleverne for Hellebjergs værdier, hverdag, de voksne og måden vi er sammen på.
- At møde sin bogruppe, bolærer, mentorgruppe, mentorlærer og linjehold for at begynde at lære hinanden at kende.
- Gennem div. aktiviteter at fremme tryghed, lyst og mod til relationsdannelse og til at bringe sig selv i spil for derved at få en begyndende følelse af at blive set som den man er og at høre til i små og store grupper.

I løbet af de første uger på Hellebjerg laves et specielt program, der tager udgangspunkt i overstående formål. Indholdet i dagene er eksempelvis:

- Livet på Hellebjerg.
- Aktiviteter, der tager udgangspunkt i at lære hinanden at kende.
- Introduktion til undervisningen.

Introlejr

Efter to uger tager alle mentorgrupper på lejrtur. I nærområdet til Juelsminde bor eleverne i enten hytter eller telte og tilbereder selv mad, for at lære hinanden at kende i en anden sammenhæng end den daglige undervisning. Aktiviteter i disse dage er bl.a. cykel- og gåture rundt på Juelsmindehalvøen og forskellige teambuildingsøvelser. Mentorgrupperne og deres lærere planlægger forløbet - lige fra planlægning af cykelrute over aktiviteter til måltider.

Efterskolernes Dag

Sidste søndag i september måned afholder vi, som landets øvrige efterskoler, Efterskolernes Dag fra kl. 13.00 til 17.00. Dagen er obligatorisk for eleverne, og i en periode viser de gæsterne rundt på skolen og i en anden periode, deltager de i aktiviteter med deres linjefag.

Efterårsfest

Vi ønsker at præsentere eleverne for en sjov og indholdsrig fest. Normalt spiser eleverne i hold i spisesalen, men denne aften samler vi elever til fællesspisning. Eleverne skal både forberede udklædning efter det valgte tema og være med til at klargøre festlokalet.

Julemåneden

I julemåneden prøver vi at holde flere traditioner i hævd, med bl.a. "vi synger julen ind", adventskransen tændes til formiddagsandagten og luciaoptog. Vi arrangerer også en fællesskabsdag i løbet af december måned. Den sidste dag inden juleferien afslutter vi i kirken med en gudstjeneste.

Julemarked

Der er en lang og stærk tradition for, at vi på Hellebjerg afholder julemarked den sidste lørdag i november. Overskuddet herfra går til støtteprojekter som SOS Børnebyerne, Dansk Børnefond, Fremtidsbørn gennem Danmission og Folkekirkens Nødhjælp. Eleverne er torsdag og fredag på forskellige måder involveret i forberedelsen til julemarkedet.

Nogle elever arbejder i værksteder, hvor der produceres ting, der kan sælges, andre tilbyder deres hjælp til virksomheder og private mod betaling, andre klargør hallerne til julemarkedet og andre arbejder med events, der foregår på selve julemarkedet. Formålet med julemarkedet er, at eleverne oplever at være med i et indsamlingsprojekt og på den måde gøre noget for andre.

Fællesskabsdage

På tre dage, fordelt hen overskoleåret, arrangeres der fællesskabsdag. Formålet er at styrke fællesskabet i elevflokkene. Aktiviteterne og programindholdet i dagene skal til dels give eleverne fællesoplevelser og dels være fællesskabsskabende på tværs af mentorgrupper, linjehold og klasser. Aktiviteterne er en blanding af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær.

Afslutningsdagene

I den sidste uge har vi tre temadage, hvor der fokuseres på det sociale, inden der siges farvel.

Undervisning

| <u>Faglig Fordybelse</u> | | <u>Projektklasse</u> | |
|--------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Danske | 6 lektioner | Projektfag | 14 lektioner |
| Matematik | 4 lektioner | | |
| Engelsk | 4 lektioner | | |
| Øvrige kurser | 4 lektioner | Øvrige kurser | 4 lektioner |
| Livsoplysning | 1 lektion | Livsoplysning | 1 lektion |
| Gymnastik (gn.snit) | 1 lektion | Gymnastik (gn.snit) | 1 lektion |
| Rotationsfag | 4 lektioner | Rotationsfag | 4 lektioner |
| Idrætslinje | <u>8 lektioner</u> | Idrætslinje | <u>8 lektioner</u> |
| I alt | 32 lektioner | I alt | 32 lektioner |

NB: lektion = 40 min

Adventure/fitness – linjefag

Formålet med undervisningen:

Formålet med undervisningen er, at eleverne:

- forbedrer deres fysiske, tekniske og mentale færdigheder i relation til forskellige aktiviteter indenfor såvel fitness- som adventureaktiviteter.
- afprøver forskellige træningstyper indenfor fitness samt en række forskellige adventureaktiviteter.
- opnår en begyndende undervisningserfaring indenfor fitnessaktiviteter samt eventuelt for yderligere træner- og lederuddannelse efter endt ophold.
- får såvel teoretisk og praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære på både et alment og ikke mindst idrætsspecifikt plan (se afsnittet "Teori og fysisk træning")
- skal have et indblik i foreningslivets unikke opbygning og betydning.

Undervisningens indhold

I undervisningen vil der være fokus på den individuelle udvikling samt udvikling af fællesskabet i gruppen.

Derudover vil undervisningen indeholde:

- Fysisk træning
- Teknisk træning
- Kendskab til forskellige træningstyper inden for fitnessgenren, hvor både styrke og koordination vil være repræsenteret.
- Kendskab til udendørs adventure aktiviteter, såsom MTB, klatreaktiteter, kajak, adventure race, orienteringsløb samt teambuilding øvelser.
- Individuelle udfordringer
- Begyndende træning af andre samt undervisningssekvenser inden for gruppen.
- Eleverne bliver præsenteret for forskellige atletikdiscipliner i foråret.

I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til fitness-træning. Børnetræneruddannelsen er med udgangspunkt i DGIs efterskolemateriale omkring fitness-træning.

Tildelt tid:

Obligatorisk fag, otte undervisningslektioner pr. uge.

Fodbold – linjefag

Formålet med fodboldundervisningen:

Formålet med fodboldundervisningen er, at eleverne:

- forbedrer tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder i relation til spillet.
- opnår begyndende undervisningserfaring.
- fortsat viser lyst og interesse for spillet samt eventuelt for yderligere træner- og lederuddannelse efter endt ophold.
- opnår praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære gennem et ugentligt fysisk træningsmodul.
- eleverne skal have et indblik i foreningslivets unikke opbygning og betydning.

Træningens opbygning og indhold:

Fodboldtræningen indeholder tekniske, taktiske, fysiske og mentale elementer med særlig vægt på det funktionelle princip. Eleverne udvikles såvel på det individuelle plan som det kollektive plan. Fællesskabet på hele linjen vægtes højt, samtidig med at træningen/undervisningen tilgodeser de forskellige fodboldmæssige niveauer, som er repræsenteret i elevgruppen på linjen.

Træningen/undervisning er tildelt med fire undervisningsgange á 80 minutters varighed, hvoraf tre af dem er fodboldtræning på banen, mens en lektion har specifik fokus på fysisk træning.

En typisk fodboldtræning på banen vil indeholde elementer af teknisk-, spilintelligens- og taktisk træning, mens den fysiske træning kan bestå af diverse løb og styrketræning samt teoretisk undervisning i anatomi, fysiologi og træningslære.

Ligeledes deltager vi i diverse turneringer og stævner med udgangspunkt i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen således, at alle også på dette punkt udfordres. I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til at være børnetræner. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn.

Eleverne bliver præsenteret for forskellige atletikdiscipliner i foråret.

Tildelt tid:

Obligatorisk fag, otte undervisningslektioner pr. uge.

Golf – linjefag

Træningen foregår i samarbejde med Juelsminde Golfklub og på deres bane.

Formålet med undervisningen:

Formålet med undervisningen er, at eleverne:

- forbedrer deres tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder i relation til spillet.
- opnår en begyndende undervisningserfaring inden for golf.
- fortsat viser lyst og interesse for at dyrke spillet.
- får såvel teoretisk og praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære på både et alment og ikke mindst idrætsspecifikt plan.
- Eleverne skal have et indblik i foreningslivets unikke opbygning og betydning.

Undervisningens indhold:

- Teknisk og fysisk træning
- Course management (taktik)
- Mental træning
- Individuel planlægning
- Regelgennemgang
- Lege og spilformer
- Begyndende børnetræning
- Eleverne bliver præsenteret for forskellige atletikdiscipliner i foråret.

I vintersæsonen vil eleverne, når det er muligt, også komme på golfbanen. En del af træningen vil dog foregå i vores store gymnastiksal, hvor vi har indrettet os med diverse træningsfaciliteter.

Ligeledes foregår en del af undervisningen i Hellebjerg Indoor Golf, hvor der bl.a. trænes i golfsimulator. Den fysiske træning vil også blive opprioriteret i denne periode.

Træningen/undervisningen tilrettelægges således, at eleverne kan udvikle sig med baggrund i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen.

Vi spiller også matcher/deltager i turneringer med andre skolers golfklubber i løbet af sæsonen. Her tages der også udgangspunkt i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen således, at alle udfordres i relation til dette.

I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til at være børnetræner. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn. Børnetræneruddannelsen er med udgangspunkt i DGUs materiale.

Tildelt tid:

Obligatorisk fag, otte undervisningslektioner pr. uge. Der tages dog hensyn til, at der i udesæsonen bruges mere tid på golfbanen således, at eleverne kan spille hele banen så vidt muligt ugentligt.

Håndbold – linjefag

Formålet med undervisningen:

Formålet er, at eleverne:

- forbedrer deres tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder ift. spillet.
- opnår en begyndende undervisningserfaring i håndboldspillet.
- fortsat viser lyst og interesse for at dyrke spillet samt for yderligere træner- og lederuddannelse
- får såvel teoretisk og praktisk kendskab til "fysisk træning" i dets brede forstand.
Her vil eleverne bl.a. gennemgå styrketræning og dets teori/teknik, opnå forståelse for og afprøve forskellige former for intervaltræning, arbejde med skadesforebyggende træning og afprøve andre former for fysisk træning.
Herudover vil de modtage oplæg omkring fysiologi, kost og kosttilskud.
- skal have et indblik i foreningslivets unikke opbygning og betydning.

Undervisningens indhold:

Træningen indeholder tekniske, taktiske, fysiske og mentale elementer med særlig vægt på det funktionelle princip. Eleverne udvikles såvel på det individuelle som på det kollektive plan, og der lægges vægt på en træning/undervisning, der tilgodeser de forskellige niveauer, der er i elevgruppen.

Ligeledes deltager vi også i diverse turneringer og stævner med udgangspunkt i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen således, at alle elever får arbejdet med deres kompetencer mod jævnbyrdige modstandere i kampsituationer med henblik på videre udvikling af deres færdigheder.

I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til at være børnetræner. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn på forskellige niveauer.

Der benyttes i undervisningen udvalgt undervisningsmateriale fra DHF's BTU-uddannelse.

Eleverne bliver præsenteret for forskellige atletikdiscipliner i foråret.

Tildelt tid:

Obligatorisk fag, otte undervisningslektioner pr. uge.

Fællesgymnastik

Formålet med undervisningen:

I dette fag har vi en vision om at skabe et fællesskab, hvor eleverne mærker værdien i at være sammen som et helt elevhold. Vi har fokus på at skabe et trygt miljø med plads til "at fejle", hvor man kan have det sjovt og få gode oplevelser sammen. Gymnastikken ser vi som en katalysator for at opleve noget nyt sammen, hvor en del af dette er at give noget af sig selv til fællesskabet og herigennem opleve den samhørighedsskabende effekt ved, at alle bidrager.

Vi præsenterer eleverne for en vifte af gymnastikkens facetter. Eleverne får mulighed for at udvikle deres kropsbevidsthed og lære forskellige spring i redskaberne. Gymnastikkens rytmiske grundelementer inddrages i opvarmning og som delementer i vores træning frem mod en fælles opvisning i slutningen af skoleåret.

Vi har stort fokus på at møde eleverne, hvor de er og sammen skabe en gymnastikkultur, der gør det muligt for eleverne at imødekomme nye udfordringer. Der er plads til, at alle kan være med - uanset forskellige forudsætninger.

Undervisningens indhold:

I starten af året deler vi elevflokket i to store hold, der senere samles i ét stort hold. Undervisningen vil ofte bestå af en fælles opstart i gruppen, med rytmisk grundgymnastik og leg og herefter workshops med spring, dans, akrobatik, parkour eller lignende.

Vi arbejder frem mod vores fælles gymnastikopvisning, hvor vi laver fællesserier, springserie, drenge-/pigeserie mm. Vi vil gerne vise eleverne, hvad det vil sige at være sammen om et fælles projekt, og hvad denne idræt kan give af gode oplevelser til fællesskabet. Vores gymnastikopvisning vises 7-9 gange om året, delvist her på skolen og som arrangementer ude af huset.

Tildelt tid:

Obligatorisk fag, 1,5 times undervisning ca. hver tredje uge indtil jul.

Herefter vil der være halve og hele undervisningsdage, hvor hele elevgruppen undervises i gymnastik, primært med henblik på gymnastikopvisningerne. Der vil i denne periode være større variation i hyppigheden og timetallet, idet vi planlægger efter opvisningssæsonen og de opvisninger, som vi går ind i.

Alle undervisningslektioner og opvisninger er obligatoriske.

Dansk

Formålet med undervisningen:

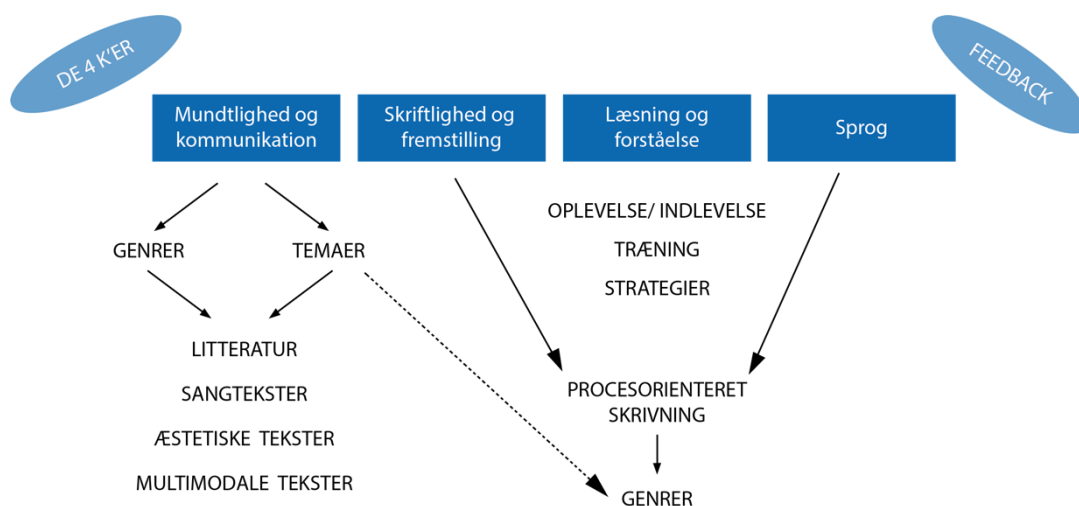
I faget dansk arbejder vi med en bred forståelse af faget i forhold til genrer, emner og temaer. Ud fra fire didaktiske forståelsesområder – dansk som kulturfag, samfundsfag, brugsfag og praktisk-musisk fag ønsker vi at skabe glæde og nysgerrighed i forhold til danskfagets mål og indholdsområder.

Når vi fordyber os i litteratur, sprog, kommunikation og andre udtryksformer er det vores hensigt at udvikle elevernes evner til at forstå og anvende sproget hensigtsmæssigt i forskellige sammenhænge og til forskellige formål.

Gennem et danskfagligt perspektiv tilstræber vi at udvikle elevernes kritiske tænkning, refleksion og omverdensforståelse – herunder udvikling af personlig, historisk og kulturel forståelse, og det er vigtigt for os, at danskfaget bidrager til at gøre eleverne klar til deres videre færd i livet på et personligt og uddannelsesmæssigt niveau.

Undervisningens indhold:

Med udgangspunkt i faglig fordybelse vælger vi at arbejde med aktuelle og virkelighedsnære temaer og emner for at skabe mening i og motivation for faget dansk.



- Læsning og tekstforståelse: Eleven kan anvende samt tilpasse læseprocesser og diskutere teksters betydning i kontekst
- Mundtlighed og kommunikation: Eleven kan præsentere sit ønskede budskab med en bevidsthed om brugen af faglighed, kropssprog og retoriske virkemidler i forskellige formidlingsammenhænge.
- Skriftlighed og fremstilling: Eleven kan udtrykke sig forståeligt og varieret i en form, som passer til genre og situation
- Sprog: Eleven kan anvende sprogets variationer og dynamik i forskellige situationer. Eleven kan anvende korrekt grammatik og formå at læse korrektur på egne tekster.

Tegn på læring:

Med udgangspunkt i målbeskrivelser evaluerer vi undervisningen og arbejder med feedup, feedback og feedforward som didaktiske principper.

Vi vil bl.a. arbejde med, hvordan eleven skal vide, erfare eller forstå indholdet eller processerne, de har lært.

- Hvad skal eleven kunne og hvordan?
- Hvordan er eleven nået eller kommet dertil?
- Hvordan skal eleven kunne udtrykke sin læring?

Ved primært at arbejde i fordybelsesperioder og i tværfaglige forløb skal eleverne opnå danskfaglige færdigheder og kompetencer i kommunikation, kollaboration, kritisk tænkning og kreativitet.

Indhold i faget dansk:

Ved primært at arbejde i fordybelsesperioder og kortere tværfaglige forløb skal eleverne opnå danskfaglige færdigheder og kompetencer i kommunikation, kollaboration, kritisk tænkning og kreativitet.

Læsning

I arbejdet med læsning har vi fokus på:

- Læsetræning
- Læsestrategier
- Analyse, fortolkning og perspektivering
- Romanlæsning
- Indlevelse og oplevelse

Mundtlighed og kommunikation

I arbejdet med mundtlighed og kommunikation har vi fokus på:

- Retoriske virkemidler (herunder artikulation, gestikulation, kropssprog, fremtoning)
- Formidling
- Kropssprog
- Dialog og samtale
- Præsentationer

Skriftlighed og fremstilling

I arbejdet med skriftlighed har vi fokus på:

- Procesorienteret skrivning
- Grammatisk forståelse
- Skriftlige sprogteknikker
- Produktion af forskelligartede tekster (forstået som skrift, tale, lyd, billede)

Sprog

I arbejdet med sprogforståelse og sproglig opmærksomhed har vi fokus på:

- Ordforråd
- Grammatik
- Korrektur
- Studieteknikker

Engelsk

Formålet med undervisningen:

På Hellebjerg ønsker vi at arbejde med elevernes engelskfaglige og interkulturelle kompetencer, hvor motivation og nysgerrighed er en vigtig brik. Vi tror på, at vi her finder den største glæde og udvikling i faget for den enkelte elev. Vi vil gerne skabe trygge rammer og have fokus på trivsel, så der skabes glæde og mod til at turde fejle og være kreative i arbejdsprocesserne.

Undervisningens indhold:

Vi ønsker at kommunikation, kollaboration, kritisk tænkning og kreativitet skal, så vidt muligt, være gennemgående i de faglige planer. Vi ønsker at arbejde med forskellige feedbackformer, hvor eleverne bliver aktivt inddraget.

Lytning

Eleven kan forstå varianter af engelsk fra autentiske situationer og være aktivt lyttende i en samtale, med fokus på følgende:

- Ordforråd (ordbogsopslag, præsenterer eleverne for nye ord)
- Aktiv lytning (gambitter)
- Autentiske tekster (viden om autentiske tekster og forståelse af autentiske tekster i forskellige former)

Skriftlig kommunikation

Eleven kan udtrykke sig skriftligt i forskellige sammenhænge i forhold til hensigt, modtager og situation, med fokus på følgende:

- Ordforråd (konstruerer sætninger med nye ord)
- Grammatisk forståelse (funktionel grammatik)
- Sproglig forståelse (talemåder og gambitter)
- Modtagerrettet kommunikation
- Varierede fremstillinger
- Give og modtage feedback

Mundtlig kommunikation

Eleven kan indgå i spontane samtaler om forskellige emner og præsentere deres tilegnede viden gennem varierende fremstillingsformer, med fokus på at eleven kan:

- Udtrykke sig gennem varierende fremstillingsformer i form af ord, lyd og billeder
- Give og modtage feedback
- Indgå aktivt i spontane samtaler tilpasset situationen
- Anvende kommunikationsstrategier i relation til konteksten

Læsning

Eleven kan forstå hovedindholdet af forskellige typer af tekster med fokus på:

- Indlevelse og oplevelse
- Anvendelse af forskellige læsestrategier
- Forståelse af virkelighedsnære teksteksempler

Interkulturel kompetence

Eleven kan indgå i internationale kulturmøder med forståelse for andre kulturer og egen identitet med fokus på at:

- Udvikle åbenhed og nysgerrighed over andre måder at leve og tænke på
- Udvikle perspektivbevidsthed og evnen til refleksion over egen og andres identitet

Matematik

Matematik

Formålet med undervisningen:

Gennem aktuelle og virkelighedsnære emner, skal eleverne arbejde med matematikken, da vi mener, at det er det, der bedst skaber mening i og motivation for faget. Vi vil have fokus på undersøgende matematik, da denne tilgang understøtter elevernes selvstændige tænkning og problemløsning. Den faglige læring baseres på, at eleverne selvstændigt og gennem samarbejde med andre kan erfare, at matematik rummer redskaber til problemløsning, argumentation samt kommunikation. På Hellebjerg ønsker vi, at eleverne kan bruge matematikken som en medspiller i deres aktuelle og fremtidige daglig-, fritids-, uddannelses-, arbejds- og samfundsliv.

Undervisningens indhold:

I matematik er der en række kompetencer, som er specifikke i forhold til faget. Samtidig arbejder vi på Hellebjerg med 21. Century Skills. Der er flere overlap mellem de fagspecifikke kompetencer og de kompetencer, der ligger indenfor 21. Century Skills, hvorfor de bliver samskrevet.

Kompetencerne skal opnås gennem både den daglige undervisning og tværfaglige forløb, hvor eleverne arbejder med en række matematiske indholdsområder.

Kritisk tænkning og ræsonnementskompetence

- Eleven kan udtænke og gennemføre problemløsningsprocesser, hvor denne skal udvikle egen kritiske tænkning, refleksion og omverdensforståelse.

Kreativitet

- Eleven kan kombinere kendte elementer til en ny og sammenhængende ide.

Problembehandling

- Eleven fremmer egne evner til at forstå og anvende matematik hensigtsmæssigt i forskellige sammenhænge og til forskellige formål. Herudover skal eleven kunne opstille og løse matematiske problemer.

Modellering og repræsentationer

- Eleven har evner til at kunne gå fra virkelighedens verden over i matematikkens verden og tilbage igen.

Symbolbehandlingskompetence

- Eleven skal kunne afkode og anvende matematiske symboler og kunne oversætte mellem dagligsprog og symbolsprog.

Hjælpemidler

- Eleven kan vælge og anvende hjælpemidler i arbejdet med matematik og kender hjælpemidlernes muligheder og begrænsninger.

Samarbejde

- Eleven kan samarbejde i ligeværdige processer og være åben over for at arbejde med forskellige personer.

Kommunikation

- Eleven kan udtrykke sig om matematiske spørgsmål og bruge et matematisk sprog til at vise og forklare sin fremgangsmåde.

Feedback

- Eleven har evner til at give og modtage konstruktiv feedback.

Projektklasse

Formålet med undervisningen:

Projektbaseret læring er at lære gennem projekter, hvor eleverne arbejder med problemstillinger i den virkelige verden. Hensigten med at arbejde projektbaseret er, at eleverne oplever det at gå i skole som meningsfuldt, fordi de arbejder med relevante problemer, som er vigtige for dem og verden omkring dem. Eleverne har i høj grad indflydelse på projekterne og det endelige resultat. Gennem samarbejde med eksterne partnere, kan de opnå viden og forståelse for forskellige uddannelser og karriereveje. Hensigten er ligeledes, at eleverne bliver i stand til at overføre det lærte til nye situationer, og at de styrker deres kompetencer i at samarbejde.

Formålet med projektklasserne er at bygge videre på en afsluttet FP9, hvor der tages udgangspunkt i at udvikle innovative kompetencer samt det 21. århundredes kompetencer; kreativitet, kommunikation, kritisk tænkning og kollaboration. Eleverne lærer at udvikle disse kompetencer i en projektbaseret tilgang til læring, hvor der også er fokus på formidling og samarbejde i en autentisk ramme.

Optagelse

Hellebjerg projektklasse er for alle elever, men det anbefales, at FP9 er afsluttet med et tilfredsstillende resultat, for at opnå retskrav til de gymnasiale uddannelser.

Undervisningens indhold:

Projektklassen arbejder løbende med at udvikle følgende kompetencer, som gennemsyrrer hele skoleåret.

De otte projektkompetencer

- Samarbejde
- Nysgerrighed
- Kreativitet
- Handlekraft
- Tro på egen formåen
- Kritisk tænkning
- Kommunikation
- Feedback

Undervisnings mål og evaluering tager afsæt i de otte projektkompetencer. Kompetencerne er fastsat ud fra teorien bag FIRE-modellen fra bogen Innovative elever (Rohde, L. og Olsen, A., 2013) samt MiLifes model for projektbaseret læring, med fokus på at udvikle det 21 århundredes kompetencer.

Eksempler på projektforsøg:

Projekt: Danmarks Indsamling

Projektklassen deltog i efterskolernes Danmarks Indsamling i samarbejde med Dansk Retsystem, hvor fokus var på pant. Der blev bl.a. arbejdet med events, kommunikation, målgrupper og appelformer.

Projekt: Hellebjergs næste klassiker

Med det engagerende spørgsmål: "I skal i grupper fremstille et bæredygtigt møbel til Hellebjergs fællesarealer", arbejdede eleverne med nysgerrighed, handlekraft, håndværkskompetencer, udforskning af omgivelser, problemfelter og adfærd.

Kursusfagbeskrivelser

Der tilbydes boglige og interessebetonede kurser i 5 perioder med en varighed på ca. 5-6 uger. I perioderne udbydes hhv. dansk, tysk, spansk, fysik og kemi, biologi, historie, samfundsfag og andre kurser, f.eks. sportspsykologi, udvidet træningslære, konflikthåndtering og førstehjælp.

Nogle kurser kan afsluttes med et bevis.

Elever vælger fag inden skolestart for alle fem perioder.

Dansk

Begreber, studieteknik og læsning i dansk

Lige efter Hellebjerg venter ungdomsuddannelserne, og derfor vil vi i dette fag få styr på de grundlæggende begreber og fagudtryk i danskfaget, så du er klar til at tage skridtet videre.

Undervejs vil vi desuden have fokus på studieteknik og læsestrategier, så du kan optimere dit udbytte i timerne. Vi vil arbejde med flere forskellige genrer undervejs.

Spot på mundtlighed i dansk

Vil du fx gerne træne mundtlige præsentationer og det at "være på" i dansk, inden du skal starte på din ungdomsuddannelse? Så skal du vælge dette fag. Her kommer vi til at øve os i at formulere, præsentere og argumentere i forbindelse med danskfagets mange genrer. Der vil være små opgaver, som på forskellig vis vil træne mundtlighed.

Tysk

Vi arbejder både med den skriftlige og mundtlige dimension i mindre grupper. Tyskkurserne er for alle uanset niveau.

Die Geschichte Deutschlands

Under dette tema er der opgaver til tekster og film, der handler om personer og begivenheder, der har været med til at ændre Europa og verdenen. Vi arbejder både med den mundtlige og skriftlige del.

Musik

Vi skal på dette kursus arbejde med og lytte til tysk musik. Der vil være opgaver til tyske sangtekster og tekster om populær tysk musik. Herudover skal du sammen med andre lave en tysk musikvideo.

Sport

Under dette tema er der opgaver til tekster og film, der behandler sportsgrene og sportsbegivenheder. Vi arbejder både med den mundtlige og skriftlige del.

Tysk grammatik

På dette kursus får du repeteret den tyske grammatik og kommer til at arbejde med tysk skriftlighed. Vi arbejder med forskellige grammatiske øvelser, oversættelser og tekster du selv skal producere.

Spansk

Spansk for begyndere

¡Hola!

Spansk henvender sig til dig, der gerne vil hygge med at lære et andet sprog samt have et evt. forspring i forhold til spansk på gymnasiet.

Efter kinesisk er spansk det 2. mest talte sprog på verdensplan, og hvis du i dit sabbatår skulle finde på at rejse til Spanien eller Sydamerika, er det et absolut must at have lidt spanske gloser med på vejen.

Vi skal udforske og snuse til det spanske sprog og kultur gennem både maden, musikken, grammatik, spanske serier, Duolingo, konkurrencer mm. Du lærer et ordforråd til hverdagsituationer, sommerferieturen, typiske vendinger, maden osv.

¡Vamos!

Fysik og kemi

Vi kommer til at stifte bekendtskab med fagord og områder, der ligger i toppen af 10.-klases niveau, og som også rækker ind i ungdomsuddannelserne.

Mini-elektriker

Kurset er for dig, der er interesseret i at finde ud af, hvordan det elektriske kredsløb fungerer. Der vil være fokus på, hvordan elektriciteten kommer fra det store kredsløb ind til huset og helt ud til vores pære, der sidder i lampen. Gennem hele forløbet arbejder vi med begreber som Ampere, Volt, modstand, Watt, Frekvens, Hertz osv.

Undervisningen tager udgangspunkt i det praktiske, forsøg, læreroplæg og teorien bag. Kurset er for alle, der har lyst til at blive klogere på nogle af de udfordringer, vi møder i hverdagen, og når man er flyttet hjemmefra.

Energi

Kurset er for dig, der er interesseret i verdens energiformer. Vi sætter særligt fokus på energiformerne i Danmark og på, hvordan vi hele tiden optimerer og udvikler energien. Energiformerne vi berører i dette fagkursus er: Vind, Solceller, Biogas og stråling. Lyder det som noget for dig at dykke ned i og blive klogere på, så er dette et fagkursus for dig. Undervisningen tager udgangspunkt i projektbaseret læring, praktiske forsøg og teorioplæg.

Alkohol

Kurset er for dig der vil dykke ned i organisk kemi med et særligt fokus på Alkohol. I hverdagen møder vi alkohol i forbindelse med drikkevarer. Når kemikere taler om alkohol, bruges betegnelsen om en hel gruppe af stoffer. Og dagligdagens alkohol er blot et af disse stoffer, som kemikerne kalder for Ethanol. Undervisningen indeholder læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og forsøg.

Basiskemi

Har du brug for at kigge på kemien igen? Vil du være klar til de videregående kemiundervisning, så er dette kurset for dig. Du får kigget på syrer, baser, neutralisering, salte, organisk og uorganisk kemi, atomets opbygning.

Undervisningen indeholder læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og forsøg.

Biologi

Kroppen i fokus

Kurset er til dig, der er interesseret i, og som har lyst til at blive klogere på, hvordan vores fantastiske krop fungerer. Vores velsmurte maskine består af billioner og atter billioner af små individuelle organismer, der i samarbejde løser alle vores daglige gøremål.

Vi vil især have fokus på den arbejdende krop og dykke ned i, hvad det er, der holder den i gang, og hvad det er for processer, der gør, at vi kan bevæge os. Vi skal blandt andet arbejde med: celler, stoftransport, energiomsætning, muskler, nervesystem og blodsukker. Undervisningen indeholder både læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og for-

søg. Vi stifter bekendtskab med fagord og områder, der ligger i toppen af 10.-klasses niveau og som også rækker ind i ungdomsuddannelserne.

Miljø og bæredygtighed

Vi beskæftiger os med verden og klimaet omkring os. Vi har fokus på, hvad bæredygtighed betyder og dykker ned i, hvilke mekanismer, der skaber klimaforandringer. Vi skal undersøge og diskutere, hvad der gør en forskel, og hvordan vi kan ændre små og store vaner, for at skabe en mere bæredygtig hverdag. Skal vi droppe flyrejsen? Købe genbrugstøj og spise mindre kød? Sammen stiller vi spørgsmål og forsøger at finde svar.

Vi arbejder med: klima, affald, mad, energiforsyning, transport, genbrug m.m.

Undervisningen vil indeholde både læreroplæg, teori og forsøg. Og vi skal lave projekter, hvor vi afprøver vores egne idéer om bæredygtighed.

Faget er for alle, som har en interesse i biologien bag klimaforandringer og ønsker at vide mere om, hvad bæredygtighed er.

Historie

Sportswashing

Sportswashing dukker op første gang ved Sommer-OL i Tyskland i 1936, hvor Hitler gennemfører sit største propagandaprogram. Siden er begrebet dukket op flere gange i historien, og nyest i erindringen står VM i Qatar i 2022.

I dette kursusfag dykker vi ned i sportswashingbegrebet og forsøger at forstå det ud fra en historisk ramme. Vi vil også bevæge os op i et mere nutidigt perspektiv, hvor vi vil diskutere, hvordan og om sport og politik hænger sammen.

Historiske spillefilm

Med historiske spillefilm som omdrejningspunkt dykker vi på dette kursus ned i flere udvalgte historiske perioder og tematikker for at styrke din historiske bevidsthed.

Inden filmvisning vil der være en introduktion i form af læreroplæg og/eller tekstlæsning, ligesom vi efterfølgende vil behandle det set ved hjælp af fx dilemmaspørgsmål, gruppediskussioner eller paneldebatter.

Eksempler på film kunne være "Intet nyt fra Vestfronten" (1. verdenskrig), "Flammen og Citronen" (besættelsen af Danmark) eller "Thirteen Days" (Cubakrisen under Den kolde Krig).

Eleverne har stor medindflydelse på, hvilke film og dermed perioder/tematikker, vi skal se og arbejde med.

Folkedrab – fra Holocaust til Rwanda

Det anslås, at mere end 100 mio. mennesker har mistet livet som følge af folkedrab inden for de seneste 125 år. Hvad er definitionen af et folkedrab? Hvordan opstår folkedrab? Hvad får mennesker til at slå deres medmennesker ihjel? I dette historieforløb dykker vi ned i folkedrabsbegrebet og kigger nærmere på fænomenet ved hjælp af fagtekster, dokumentarprogrammer og spillefilm.

Samfundsfag

Dansk politik

Vi skal i dette forløb sætte spot på det politiske landskab i Danmark. Gennem fx fagtekster, artikler og dokumentarprogrammer skal vi undersøge de politiske partiers baggrunde, ideologiske ståsteder og holdninger til forskellige områder i det danske samfund; fx skat, uddannelse, indvandring, miljø og velfærd. Vi vil stille kritiske spørgsmål, og vi skal arbejde på at skabe rammen om vores egne partier og tage stilling til, hvad vi synes, der er vigtigt at have fokus på i en fælles fremtid.

“Danmark og verden her og nu”

Vi skal i dette kursusforløb dykke ned i højaktuelle, vigtige begivenheder i Danmark og i hele verden. Hvad sker der i denne uge, i dag, i denne time, der kan få eller har fået stor betydning for os og andre? Hvordan får vi informationerne, hvordan behandler medierne begivenheden og hvordan forholder vi os det den? Vi skal blive klogere på det, der sker lige nu.

Medier – den fjerde statsmagt

Vi skal i dette kursus forholde os til medierne som den fjerde statsmagt – presseetik, pressefrihed, ytringsfrihed, fake news, censur, spin, kritisk undersøgende journalistik og clickbait er nogle af de begreber, vi vil komme omkring i arbejdet med at kigge medierne over skulderen og tage en kritisk vinkel på nyheds- og mediedækningen af vigtige begivenheder i Danmark og udlandet.

Verdens brændpunkter

Vi skal i dette kursus kigge nærmere på de tilsyneladende uløselige konflikter, der er i verden i dag. Gennem fagtekster, udpluk af skriftlige kilder, fotos, og dokumentarprogrammer ser vi nærmere på konfliktens opståen, dramatiske højdepunkter, løsningsforsøg samt den nuværende situation.

Identitet og selvopfattelse

Vi skal i dette kursus udforske hvordan individets identitet formes af samfundet og de sociale strukturer, vi er en del af. Gennem læsematerialer, diskussioner, dokumentarprogrammer, statistikker og sociologiske dilemmaer vil vi sigte mod en dybere forståelse for de forskellige faktorer, der påvirker identitetsdannelse, herunder køn, seksualitet, kultur og sociale klasser. Vi skal også undersøge, hvordan identiteter kan ændre sig over tid og i forskellige kontekster, og vi vil arbejde hen mod at skabe en større bevidsthed om mangfoldighed, retfærdighed og inklusion i samfundet.

Teknologi

Robotteknologi – få styr på robotten

Kurset er for dig, der er interesseret i at finde ud af, hvordan fremtidens teknologi fungerer. Der vil være fokus på, hvordan robotteknologi, mikroprocessorteknologi, kodning anvendes og bygges. Gennem hele forløbet arbejder vi med udvikling af egne projekter indenfor Scratch, 3D-print, LEGO® Education SPIKE Prime, Micro-bit.....

Idé, design og produktion

Kurset giver dig praktisk og kreativ erfaring med idéudvikling, designprocesser og produktion i skolens makerlab. Gennem hele forløbet arbejder du med at udvikle din egen idé fra tanke til færdigt produkt. Fokus er på innovation, samarbejde, designmetoder og teknologiforståelse.

ANDRE KURSER

Det kreative frirum

Hvis du gerne vil have et lille afbræk fra sporten og det faglige - og se dine kreative idéer få form, skal du melde dig på kursusfaget 'Det kreative frirum'. Vi kommer til at arbejde med alt fra akvarelmaling, oliekriddt, diverse tryk på papir og tøj, maling på lærred, arbejde med ler, stencils, lys, perler og meget mere! Det er jo kun fantasien, der sætter grænser. På dette kursus handler det ikke om at være god til det kreative – det handler om at eksperimentere og måske prøve noget, man ikke har prøvet før. Og så går vi på dette kursus efter sloganet: “Der er intet, der er forkert, så længe man prøver.” Vær med til at skabe det kreative frirum, hvor der er plads til at udforske nye ting, men også hvor der er plads til, at fejle på vejen. På kurset er der højt til loftet og masser af plads til din fantasi.

Frivillighed og fællesskaber – fra tanke til handling.

Kurset skal give dig en forståelse for frivillighedens betydning i samfundet, særligt i relation til lokalsamfundet. Du vil opleve, hvordan frivillighed skaber fællesskaber, udvikler kompetencer og giver dig mulighed for personlig berigelse. Du vil også få praktisk erfaring med frivilligt arbejde i forskellige sammenhænge, f.eks. på en skole, i en idrætsforening, på et plejehjem, i besøgsven-ordninger og andre lokale initiativer eller hvad du synes, der giver mening.

Læringsmål:

Forstå frivillighedens rolle i samfundet og dens værdi for fællesskaber.

- Reflektere over egne motivationer og potentiale som frivillig
- Få indsigt i, hvordan frivilligt arbejde kan bidrage til personlig udvikling
- Udvikle praktiske færdigheder til at engagere sig i frivilligt arbejde
- Planlægge og gennemføre en frivillig aktivitet

Førstehjælp

En hurtig førstehjælpsindsats kan være med til at redde liv og til at reducere en ulykkes omfang og mindske traumer. Når du lærer førstehjælp, bliver du en af dem, der kan være med til at gøre en verden til forskel for et andet menneske.

På vores førstehjælpskursus lærer du at...

- genoplive et menneske, som ikke trækker vejret
- bruge en hjertestarter
- yde førstehjælp til typiske skader for eksempel i forbindelse med trafikulykker, blødninger eller forbrændinger
- standse en ulykke og forhindre, at flere kommer til skade

Du lærer også, hvordan du skal handle på ulykkesstedet

- Hvordan man vurderer, om de tilskadedekomnes tilstand er kritisk, og derfor har behov for hjælp.
- Nødflytning fra bil og sikkerhed på ulykkessted
- Førstehjælp til hyppigst forekomne skader ved trafikulykker, herunder knoglebrud, nakke-/rygskader og blødninger

Førstehjælpsbeviset er gyldigt 1 år fra udstedelsesdatoen, og det skal være gyldigt ved tilmelding til køreprøven.

Konflikthåndtering

Det er nemt at starte en konflikt med sine venner, familien osv. Du kan sætte gang i en konflikt når som helst og hvor som helst – i klassen, på fodboldbanen, i fritiden, på jobbet, i køkkenet osv.

Men du skal vide, at enhver konflikt skyldes en frustration over et savn eller et behov, som du har brug for at kunne tale om.

Her lærer du noget om konflikter. Hvordan de opstår, hvad de gør ved os, og hvad du kan gøre for at håndtere dem på en god måde. Du finder ud af, hvordan din typiske konfliktstil er.

Sportpsykologi

Hvordan træner man den mentale side af sporten? Og har jeg mental styrke? Har jeg talent?

I dette kursus skal vi arbejde med, hvordan du kan træne din mentale styrke i sport. Det handler bl.a. om at tackle situationer med modgang, at blive klar til at præstere, men i lige så høj grad om at blive afklaret med, hvem du ønsker at være som sportsudøver.

Det teoretiske fundament er Team Danmarks sportpsykologiske model. Undervisningen

er en blanding af teoretiske oplæg, praktiske øvelser, refleksion og samtaler. Faget er for dig, som ønsker at udvikle forståelse af, hvilke faktorer der påvirker din/en idrætsudøvers præstationsevne.

Stresshåndtering og Mindfulness

Alt for mange oplever stress. På dette kursus viser vi dig, hvordan du kan aflæse dine eller andres stresssignaler, og hvordan du kan håndtere stress med nogle gode vaner og ved at anvende effektive teknikker fra mindfulness.

Styrk dit selvværd

Det du lærer ved at arbejde med indholdet på dette kursus, kan du anvende både NU og fremover. Du kan anvende det på efterskolen, i dine relationer med venner, din kæreste og dine forældre.

At have højt selvværd er som at sørge for, at der er benzin på tanken. Uden brændstof kører en bil ikke ret langt. Uden et selvværd mister vi energi, overskud og motivation. Vores følelse af, hvem vi er, og hvordan andre synes om os, er afgørende for de valg, vi træffer, lige fra vi går i børnehave og i resten af vores liv. På kurset vil vi give dig en grundlæggende forståelse af, hvad det vil sige at have et højt eller et lavt selvværd, hvordan det påvirker din kommunikation, og hvordan du kan arbejde med at få et bedre selvværd.

Trænerrollen

Vi undersøger de forskellige træner typer, hvordan de agerer i rollen som træner, samt hvilken betydning dette har for den enkelte idrætsudøver.

Undervisningen vil være en blanding af både teori og praksis, hvor du blandt andet skal prøve kræfter med din egen trænerrolle i undervisning af børn inden for idræt, leg og bevægelse.

Udvidet træningslære

Er du interesseret i fysisk træning? Ønsker du at blive klogere på styrke- og kredsløbstræning?

Du vil i forbindelse med fysisk træning på linjefaget stifte bekendtskab med grundelementer inden for fysisk træning. I dette fag dykker vi længere ned i træningslæreren, så du både opnår forståelse for kroppens fysiologi og for forskellige træningsmetodikker. Igennem teori og praksis undersøger vi forskellige former for fysisk træning. I undervisningen vil vi gennemgå teorien bag forskellige træningsmetoder, hvorefter vi afprøver det på løbebane eller i styrkerum. Uanset om du er rutineret eller om fysisk træning er nyt for dig, kan du være med.

Vildmark & vilje – personlig udvikling i naturens elementer

Har du lyst til at til at udfordre dig selv og overskride grænser i trygge rammer ude i naturen, så er

dette kursustilbud lige noget for dig. Kurset indeholder bl.a. havkajakaktivitet, træklatrering, vinterbadning/havsvømning afhængigt af årstiden samt arbejde med teambuilding-øvelser.

Vi arbejder på kurset også med bushcraft, hvor vi lærer at tænde bål på primitiv vis, tilberede mad på bål og snitte simple redskaber og et personligt krus.

Kurset giver dig muligheder for at lære lidt om, hvordan man klarer sig i naturen på primitiv vis, som set i "Alene i vildmarken".

Du kommer ud i naturen, hvor du med udgangspunkt i fællesskabet vil opleve en styrket tro på dig selv - en selvsikkerhed, som både vil øge din trivsel her og nu og i tiden derefter.

Valgfag

Med valgfagene ønsker vi at give elever en stor alsidighed i praktiske erfaringer. Valgfagene har karakter af præsentation inden for både idræt og musisk/kreative fag, med det sigte at eleven senere kan fordybe sig yderligere i emnet.

Der vælges 1 valgfag i skoleåret frem til jul og 1 andet efter jul og resten af skoleåret.

Adventure & fitness (kan ikke vælges af elever på adventure & fitness-linjen)

Kunne du tænke dig at prøve forskellige og måske nye former for idræt?

Er du klar på at give den gas, have ja-hatten på og prøve grænser af? Så er valgfaget adventure & fitness noget for dig! Vi prøver en masse forskellige grene inden for adventure og fitness, f.eks.

- crossfitness
- boksning
- mountainbike
- styrketræning
- trailrun
- puls/styrke
- TRX og mobilitet
- mini adventurerace i hold

Adventure og fitness er for ALLE, og ALLE kan være med så længe, man er klar på forskellige udfordringer.

Fodbold (kan ikke vælges af fodboldlinjeelever)

Har du fødderne godt skruet på? Ved du, hvordan du skal sparke rigtigt til bolden? Og drømmer du om at lære de berømte finter, fif og tricks? - så skal du måske vælge fodbold som dit valgfag.

Hver time begynder med fodboldrelevant opvarmning med og uden bolde, småspil og lignende, og gennem undervisningen træner og udvikler du dine evner inden for...

- dribbling/finter
- sparke/aflevere
- tæmme
- tackle
- heade

Spiltræning indgår i hver lektion, og her lægger vi stor vægt på spil til 2 mål. Spil og sjov for alle på kunstgræsbanen.

Golf for begyndere

Klar på at svinge noget andet end benene? Hvad med at give golf et skud – en sport, hvor man både kan grine, lære nyt og gå flere skridt end i et IKEA-varehus?

Golf for begyndere er for dig, der aldrig har rørt en golfkølle før (eller måske kun har spillet minigolf på ferie).

Vi starter helt fra scratch, og du vil opleve:

- hvordan man *egentlig* holder på en golfkølle
- hvad et "putt" er, og hvorfor det ikke har noget med at putte at gøre
- teamwork og highfives, når vi rammer (eller næsten rammer) bolden
- god stemning og grin i små hold
- træning i tålmodighed (både med spillet og dig selv)
- chancen for at komme ud på en *rigtig* golfbane og prøve det hele af i praksis!

Her handler det ikke om at være bedst – men om at være med. Vi hjælper hinanden, hjælper, griner og lærer i fællesskab. Golf er måske mere teamwork, end du lige tror – lyder dette som noget for dig og kan du lide at være udenfor. så kom og prøv at spille golf.

Guitar for begyndere

Kunne du tænke dig at lære at spille på guitar? Eller kan du allerede en lille figur eller måske et par akkorder eller tre, men vil gerne blive endnu sikrere og lære flere?

På valgholdet lærer du at kunne spille med på popsange, som alle kender og kan synge med på. Vi spiller både danske og internationale kunstnere. Det eneste krav er, at du har din egen guitar eller måske kan låne dig til en, mens du går på HB. Vel mødt!

Håndbold (kan ikke vælges af håndboldlinjeelever)

Et socialt og hyggeligt valgfag, som lærer dig at spille håndboldspillet i sin færdige form. Du vil blive præsenteret for træning i forskellige basale færdigheder indenfor både det tekniske og taktiske element.

Du vil lære om forsvar, angreb og kontra på en sjov og inspirerende måde, der vil give dig færdigheder og muligheder for at kunne deltage i det færdige spil. Hvis det er muligt, vil valgholdet også spille en kamp mod en anden efterskole.

Kreahjørnet

For dig, der kan lide at være kreativ og synes, det kunne været rart med et anderledes valgfag midt i al idrætten og det boglige!

Vi arbejder med mange forskellige materialer – og der er altid plads til nye ideer! Eksempler på, hvad vi kan finde på at lave: tegne, male, lave figurer og smykker med perler, dekorere collager og bullet journals/mindebøger med bl.a. mønstret papir, arbejde med genbrugsmaterialer (up-cycling) osv.

Du behøver ikke være god til det – du skal blot have lyst til at arbejde kreativt på en ny måde!

Musik

I musik vil du bidrage til at skabe en musikkultur på HB. Vi skal opbygge musiklokalet samt øve op til diverse små "koncerter" på HB, men det meste af tiden, spiller vi sammen i musiklokalet.

Fokus er på sammenspil, hvor vi skal spille numre, som vi beslutter i fællesskab. Du kan dygtiggøre dig på et instrument, som du allerede kender i forvejen, eller du kan prøve instrumenter, som du ikke har prøvet før. Der er plads til alle, om man har meget erfaring på et instrument eller blot lidt. Vi aftaler i fællesskab, hvor vi gerne vil hen med musik på HB.

Racketsport

I racketsport tager vi udgangspunkt i glæden ved ketsjersport. Vi skal prøve kræfter med både klassiske typer for ketsjersport og nyere discipliner. Der vil være tid til at fordybe sig i de forskellige discipliner, og der vil være fokus på teknik, taktik, sjove turneringer og konkurrencer. Undervisningen vil både foregå inde og ude. Vi kommer bl.a. til at benytte skolens padelbaner.

Hvad kan undervisningen bestå af?

- Bordtennis

- Badminton
- Padel
- Squash
- Badminton
- Tennis / skumtennis
- Andre nye ketsjerspil

Rytmask gymnastik (udbydes kun i 2. periode)

Rytmask gymnastik er for dig der...

- kan lide at bevæge dig til musik
- har lyst til at udvikle din kropsbevidsthed
- har lyst til forskellige former for bevægelse

I undervisningen bliver du præsenteret for alsidig rytmask gymnastik og små rytmiske sekvenser/dans.

Vild med bold

Er du også vild med bold, og har bolden også altid været en af dine bedste legekammerater? Så skal du deltage i valgfaget "Vild med bold".

I "Vild med bold" dyrker vi boldspillet. Vi udfordrer os selv og hinanden med både klassiske typer af boldspil og de mere utraditionelle. Vi vil prøve kræfter med forskellige boldtyper, forskellige arenaer og forskellige varianter af spiltyper.

Hvad kan undervisningen bestå af?

- Amerikansk fodbold
- Flagfootball
- Floorball
- Cricket
- Petanque
- Ultimate
- Bowling
- Goalball
- Prellball
- Kørestolsrugby
- Futsall
- Fodboldgolf
- Diskgolf
- Høvdingebold

Vild med volley

Volley er det perfekte efterskole-boldspil. Det sociale og fællesskabsfølelsen er en central del af spillet, og kan du grundlæggende lide at lege med en bold, opnår du hurtigt færdigheder, der gør volley til et virkeligt fedt spil.

I faget "Vild med volley" spilles der både **beachvolley** og **indendørs volley**. Der arbejdes med grundlæggende teknik og taktik.

Det kræver ikke, at du har spillet før, kun at du har lyst til at udvikle dine volleyfærdigheder sammen med de andre på holdet.

Yoga samt mindfulness, afspænding og massage

Til dig, der har lyst til at bruge tiden på ro, øvelser og et rum uden snak.

Yoga

Der vil blive lavet øvelser med udgangspunkt i balance, bevægelighed, stabilitet og smidighed. Sværhedsgraden er tilpasset, så ALLE kan være med. I afslutningen af hver lektion vil der være en kort afslapningsseance, så medbring et tæppe.

Mindfulness, afspænding og massage

Afspænding, ro og berøring har fundamental betydning for vores helbred og kan styrke vores mentale og fysiske sundhed og være med til at forebygge stress. Lær at finde dine åndehuller, at være fuldt til stede i nuet, at lave afspændingsøvelser, at give og få massage og bruge naturen til at give dig ro og fornyet energi.

Vejledning

Hellebjergs vejledningssyn bygger på vores værdier, og vejledning indgår som en integreret dimension i Hellebjergs arbejde med at danne og uddanne unge til at tage ansvar for eget liv i fællesskab med andre og understøtter på den måde vores værdigrundlag. Vejledning på Hellebjerg tager udgangspunkt i individet og er en proces, der har til formål at gøre alle unge livsduelige, uddannelsesparate og i stand til at træffe kompetente valg for fremtiden.

Formål

Vejledningsprocessen skaber muligheder for, at unge udvikler evner, kompetencer og holdninger og bliver bevidste om forhold af betydning for deres karrierevalg, så de styrkes i at tilrettelægge livsforløb og træffe reflekterede valg. Vejledningsprocessen styrker unge i deres overgange til og deltagelse i ungdomsuddannelse og arbejdsliv.

Rum og rammer

Vejledningen udnytter efterskolens særlige rum med mulighed for alsidige, differentierede og meningsfulde vejledningstilgange og aktiviteter. Efterskolens fællesskaber er et væsentligt rum for vejledningen.

Samarbejde

Vejledningen foregår i samspil med de unge, deres forældre og eksterne samarbejdspartnere.

Vejledningsaktiviteter

Screening af alle elever i forhold til afklaring af uddannelsesparathed og retskrav fra 9. klasse.

Præsentation af ungdomsuddannelserne i løbet af efterårets foregår på fællesmøder for hele elevgruppen og i de enkelte klasser.

Individuelle vejledningssamtaler, som eleverne booker efter behov.

Der faciliteres gruppevejledning for elever, der er/virker afklarede, og de udfordres på deres valg, og hvor eleverne kan spejle sig i hinandens valg.

Vejlederne planlægger aktiviteter i mentorgrupperne, hvor eleverne inspirerer hinanden i forhold til valg af uddannelse og job.

Mulighed for frivillig erhvervspraktik for alle. Skal primært afvikles i uge 42 eller i uge 7, men i særlige tilfælde kan der også etableres aftaler på andre tidspunkter.

Frivillig brobygning for alle.

Karrierelæringsuge

Introduktion af elektroniske vejledningsmuligheder, f.eks. www.ug.dk.

Eleverne opfordres til at benytte sig af åbent hus-arrangementer på relevante uddannelsesinstitutioner i deres nærområde med henblik på valg af ungdomsuddannelse.

Vejlederne guider eleverne i udfærdigelse af uddannelsesplanen, som samtidig er tilmelding til ungdomsuddannelse. Dette sker med baggrund i en gruppevis introduktion, hvorefter den enkelte elev i samarbejde med forældre og vejleder færdiggør dette.

Vejlederne arrangerer en "Uddannelses- og jobaften", hvor vi gør brug af bl.a. forældre, der kommer og fortæller om deres uddannelser, job og vejen dertil.

Der er særligt fokus på elever, der skal til optagelsesprøve. Vejlederne forbereder disse elever ved bl.a. at arrangere kurser, som forberedelse til prøven, og de følger op med eleverne efter prøven.

Emneuger-/dage

Linjefagsdage

Linjefagsdage ligger spredt ud over skoleåret, hvor det giver mening i skoleårets kalender.

Disse dage kan der være forskellige fokuspunkter, f.eks. individuelle samtaler med linjelærere, fysiske test, kost og sundhed og/eller ekstra træning.

Gymnastikdage

Gymnastikdagene er det tidspunkt, hvor vi har tid til at gå mere i dybden med alle de ting, vi har planlagt at have med i vores opvisningsprogram.

Det er halve og hele dage, hvor eleverne bliver presset fysisk såvel som mentalt, de skal lære meget nyt og det kræver stor koncentration, tålmodighed og vilje til samarbejde.

Gymnastikdagene er også det tidspunkt, hvor vi pudser de sidste ting af til vores opvisning, så den enkelte kan se det fælles mål, således det bliver nogle gode opvisninger.

Skolerejse - skitur

Alle skolens elever tager på skitur – og i januar går til Østrig.

Formålet er, at eleverne stilles over for andre udfordringer end dem, den daglige undervisning tilbyder samt at opleve anderledes kultur og natur. Eleverne præsenteres for og undervises i alpint skiløb. Eleverne deles i hold efter niveau således, at der sigtes mod at alle oplever tryghed og udfordringer på ski. Undervisningen varetages af skolens egne lærere, suppleret af østrigske skiinstruktører.

Linjefagsture

Formålet med turene er såvel idrætslig udvikling som styrkelse af fællesskabet på linjen.

Tre linjefagsidrætter tager i uge 38, 2025 på linjefagstur til en destination væk fra skolen.

Adventure/Fitness til Norge, Fodbold formentligt til Holland og håndbold til Tyskland.

Golf rejser først i marts 2026 og destinationen er formentlig Portugal eller Spanien.

For alle turene er elementer som træning, kampe og udflugter en fast del af turene. Aktiviteterne kan være udelukkende for vores egne elever, og de kan også være sammen med idrætsudøvere eller andre unge fra de destinationer, vi besøger. Ligeledes kan undervisningen varetages af såvel egne undervisere som undervisere fra de pågældende destinationer.

Brobygning - praktik - tværfaglig skriftlig opgave

Formålet med brobygningsugen er at medvirke til at skabe afklaring om elevens kommende ungdomsuddannelsesvalg. I brobygningsugen vælger eleven mellem følgende:

- At komme i 2 forskellige brobygningsforløb på ungdomsuddannelser i Horsens
- At være 1 uge i praktik (Eleven bor på Hellebjerg og tager herfra i praktik)
- At kombinere praktik med brobygning (mandag - tirsdag / onsdag-fredag)
- At fordybe sig i en tværfaglig skriftlig opgave på Hellebjerg med vejledning og evaluering

Brobygningsforløbene tilrettelægges på de enkelte ungdomsuddannelser. Praktikstederne skal eleven selv med hjælp fra forældrene finde, vejlederne på Hellebjerg indgår den formelle aftale om erhvervspraktik således, at eleven er forsikret i praktikperioden. Elever, der er afklaret til en gymnasial uddannelse, har mulighed for at vælge at arbejde med en tværfaglig skriftlig opgave i ugen. Her skal eleven stifte kendskab arbejdsmetoder og diverse formalia i forbindelse med de større skriftlige opgaver elever der vælger en gymnasial uddannelser senere i deres uddannelsesforløb vil møde. Opgaven udarbejdes under vejledning af skolens lærere, og der gives feed back og evaluering på opgaven/arbejdet.

Karrierelæringsuge

Formålet med karrierelæringsugen er at eleverne skal arbejde med job og uddannelse, samt prøve at reflektere over egne værdier, styrker, kompetencer og interesser ind i en karrierelæringskontekst. Eleverne udarbejder individuelt under vejledning af mentorlæreren en opgave hvor de i de forskellige dele af opgaven får reflekteret og arbejdet med ovennævnte. Elevens arbejde fremlægges mundtligt for mentorgruppen og mentorlæreren og bliver vurderet og evalueret af mentorlæreren både mundtligt og skriftligt. Der er afsat 4 dage til arbejdet.

Eleverne

Skolens elevgruppe

Hellebjerg Idrætsefterskole optager 222 elever fordelt med 111 piger og 111 drenge. Skolen er åben for alle elever, der er idrætsinteresserede og ikke vil modarbejde skolens grundlag. Skolen tilbyder undervisning på 10. klassetrin. Eleverne kommer fra hele landet, dog med en overrepræsentation fra Horsens, Hedensted og Vejle kommuner.

HB-udvalg

Der nedsættes senest 1 mdr. efter skoleårets start et elevråd, kaldet HB-udvalget. HB-udvalget består af 12 linjefagsrepræsentanter, således 2 komme fra Adventure/Fitness, 2 fra Golf, 2 piger og 2 drenge fra henholdsvis fodbold og håndbold.

Formålet med HB-udvalg er:

- at opdrage til en demokratisk ånd og ansvarlighed
- styrkelse af samarbejdet mellem eleverne og skolens forskellige personalegrupper
- stimulere til tiltag, der styrker fællesskabet og samværet.

Udvalget kan tage alm. skole spørgsmål til drøftelse, trivsel mv. og kan arrangere eller være initiativtager til div. arrangementer: fællesture, indkøb af årgangstrøjer, fester på skolen, arrangementer med andre skoler, mindebog mv.

Udvalget har også til formål at forbedre og udvikle fritidsudbuddet, herunder komme med forslag til nye tiltag, anskaffelse af/indkøb af nyt materiel som både kan komme de nuværende som kommende elever til gode. Udvalget har et budget til indkøb.

HB-udvalg vælger af sin midte en formand, næstformand og sekretær. Der afholdes møde efter behov - dog min. 6 gange årligt. Der knyttes to lærere til udvalget. Forstanderen kan deltage i udvalgets møder. HB-udvalget kan efter anmodning deltage i lærer- eller FU-møder i forbindelse med fremlæggelse af egne sager. I forbindelse med HB-udvalget afholdes der linjemøder (evt. boafsnit) efter behov.

Optagelsesprocedure

Når skolen har modtaget elevens ansøgningsblanket via hjemmesiden, bekræfter skolen modtagelsen. Godt et år før skolestart modtager ansøgeren enten en optagelse samt en anmodning om at indbetale et depositumbeløb eller en forespørgsel om, hvorvidt ansøgeren stadig er interesseret i et ophold på Hellebjerg Idrætsefterskole (venteliste). Sidstnævnte modtager medio juni et ventelistenummer, og vores erfaring siger, at der skal bruges mange fra denne liste inden skolestarten i august det efterfølgende skoleår. Eleverne optages i den rækkefølge de henvender sig til skolen, og fordeles på følgende linjer: Adventure & Fitness, fodbold, golf og håndbold.

Specialundervisning

På Hellebjerg Idrætsefterskole arbejder vi målrettet med at skabe trygge og udviklende rammer for alle elever – også dem med behov for specialpædagogisk støtte. Vi er ikke en specialefterskole, men vi har gode erfaringer med at tilbyde differentieret undervisning og støtteforløb til elever med særlige behov i tæt samarbejde med forældre og hjemkommuner.

Før skolestart

Når vi modtager henvendelser om elever med behov for specialundervisning, foretager vi en individuel vurdering af, om vi kan tilbyde den nødvendige støtte. Det sker på baggrund af dokumentation fra hjemkommunen – typisk i form af PPV (Pædagogisk Psykologisk Vurdering), skoleudtalelser og andre relevante anbefalinger.

Opstart og planlægning

Kort efter skolestart inviteres elev og forældre til et møde med skolens trivselskoordinator. Her afklares elevens behov, og i samarbejde med skolens ledelse udarbejdes en individuel specialundervisningsplan.

Denne plan deles med relevante lærere via Teams i et fælles oversigtsark, hvor faglærere, støttelærere og mentorlærere får indblik i støtteindsatsen. Lærerne forpligter sig til at orientere sig i planen og tilpasse deres undervisning og tilgang herefter.

Der afholdes desuden minimum to koordineringsmøder – ét før skolestart og ét ca. én måned inde i skoleåret – mellem primærlærer og støttelærere.

Løbende evaluering

Planen evalueres løbende, og alle relevante lærere kan skrive observationer og kommentarer direkte i det fælles dokument. Dette danner grundlag for skolehjem samtaler i november og andre evalueringer undervejs i skoleåret. Mentorlæreren har en særlig rolle i forhold til at følge op på trivsel og udvikling og sikrer, at der bliver justeret i indsatsen ved behov.

Støttelærerfunktionen

Den primære faglærer har ansvar for planlægning og formidling af undervisningens indhold. Støttelæreren fungerer som specialpædagogisk støtte og deltager i både forberedelse og efterbehandling af undervisningen.

Specialundervisningselever modtager minimum 9 timers støtte om ugen. I perioder med anderledes uger og alternative aktiviteter sikrer vi, at støtten tilpasses, så eleven fortsat modtager den nødvendige hjælp.

Evaluering og opfølgning

Alle specialundervisningsaftaler revurderes og opdateres i december/januar. Justeringer sker i samarbejde mellem trivselskoordinator og pædagogisk leder, og nye aftaler underskrives af alle parter.

Øvrige aktiviteter og trivsel

Udover støtte i undervisningen sørger mentorlæreren for at følge eleven tæt i hverdagens mange aktiviteter. Det kan fx være støtte til struktur og overblik, individuelle trivselssamtaler eller pædagogiske hensyn i forbindelse med linjefag, fællesskabsaktiviteter eller gymnastik.

Ved behov sætter vi ekstra personale på, så eleven også i disse sammenhænge får den nødvendige støtte og vi sikrer, at de samlede støttetimer opretholdes.

Inklusion

Inklusion er en vedvarende proces, der handler om at skabe åbne og udviklingsorienterede miljøer, hvor alle unge oplever sig som aktive deltagere i fællesskabet.

Målet er, at alle unge skal ses, anerkendes og værdsættes som de unikke personer, de er – og dermed sikre personlig, faglig og social udvikling.

Hvis behovet for faglig støtte er til stede, men er under 9 undervisningstimer om ugen, har eleven mulighed for at blive indskrevet som inklusionselev.

Til elever, der har brug for ekstra støtte, sammensætter vi en individuel handlingsplan, som understøtter den enkelte elevs faglige og personlige udvikling.

Inklusion på Hellebjerg Idrætsefterskole kan bestå af helt konkrete hjælpeforanstaltninger, der kan bringes i spil omkring den enkelte elev.

Det kan fx være:

Faglig støtte i mindre grupper med udgangspunkt i den enkeltes faglige vanskeligheder.

Faglig støtte i form af to-lærer-system i de timer, hvor stoffet er vanskeligt.

Individuelle aftaler og handlingsplaner omkring den enkeltes udfordringer, fx ved hjælp af struktur og overblik.

Støtte og opmuntring til at indgå i sociale sammenhænge.

Tilbud om elektroniske hjælpemidler i undervisningen.

For at fremme inklusionsindsatsen kan der udarbejdes en kontrakt for den enkelte med en beskrivelse af eleven udfordringer, konkrete mål, tiltag og evalueringsform. Kontraktens formål er at tydeliggøre for eleven, forældre og skole præcist, hvad der er målsætningen for elevens udvikling.

--- SLUT ---

Godkendt af bestyrelsen, september 2025