

Velkommen på Frydensberg

Vi glæder os til et fantastisk år sammen med dig. Vi håber, at du får glæde af denne Elevhåndbog.

Vores værdier

Ægte fællesskab

Vi ønsker en skole, hvor vi møder hinanden med venlighed, ærlighed, hjælpsomhed og respekt, og hvor alle tager ansvar for at skabe et godt fællesskab.

Oprigtig tro

Vi ønsker at give eleverne et grundlag for at vokse i en sund og levende tro på Gud – og respekterer samtidig den enkeltes frihed til selv at vælge livsgrundlag.

Udfordrende undervisning

Vi ønsker at give en relevant og kvalificeret undervisning, der udfordrer den enkelte elev til at yde sit bedste.

Forventninger til dig

Vi forventer, at du vil medvirke til et godt skoleår for dig selv og andre, ved at du:

- Taler pænt til alle – også dem, du er uenig med
- Er en god kammerat, der behandler andre godt og undgår bagtalelse og mobning
- Møder præcist til alle ting, hvor der er mødepligt
- Overholder tidspunkter for ro
- Behandler skolens inventar ordentligt og rydder op efter dig
- Ikke låner andres eller skolens ting uden tilladelse
- Fortæller sandheden og tør sige, hvis der er noget galt
- Er villig til at hjælpe og udfører dine opgaver ansvarligt
- Engagerer dig positivt i undervisningen og aktiviteterne på skolen

Da disse "spilleregler" har stor betydning for vores fælles miljø, vil vi reagere på det, hvis du ikke tager dem alvorligt. Det kan ske i form af samtale, indskrænkning af frihed, kontakt til dit hjem eller lignende. Fortsat manglende samarbejde vil betyde afbrydelse af dit skoleophold.

Skolens fire grundregler

- Det er forbudt at indtage, være påvirket af eller i besiddelse af alkohol og euforiserende stoffer
- Skolen er røgfri. Vi er altså en skole for ikke-rygere*
- Tyveri er et alvorligt brud på skolens og dine kammeraters tillid
- Piger og drenge må ikke komme på hinandens gange, undtagen når der er aftalt "åben gang"

Reglerne gælder både på skolen, og når I rejser sammen til og fra skolen.

Hvis du overtræder disse regler, må du forvente at blive sendt hjem.

*Desværre er vores erfaring at nogle har lært at ryge, før de kommer på efterskole. Det er en god idé at stoppe i god tid før opstart.

Hvis man stadig har et problem, vil vi gøre alt hvad vi kan for at hjælpe dig, og vi har derfor rygestopsprogrammer med tyggegummi, plastre og el-smøger, der kan hjælpe dig med at stoppe.

Hverdagen på skolen

07:15 Vækning

07.30 Morgenmad

08.00 Morgeninfo og bøn

08.05 Områderengøring og sygemeldinger

08.25 Værelsesoprydning

09.00 1. og 2. lektion

10.30 Forfriskning

10.50 3. - 4. lektion

12.20 Middagsmad

13.00 5. - 7. lektion

15.20 Forfriskning

15.30 Valgfag/fritid

18.10 Aftensmad

19.00 Valgfag/fritid

21.00 Forfriskning

22.00 Alle er på deres gange*

22.30 Alle på værelserne (toiletbesøg er klaret)*

22.50 Alle i seng. Lys, mobiltelefon og musik er slukket. Helt ro. Evt. musik i høretelefoner*

*Fredag og lørdag er tiderne 23.00, 23.30, 23.50 og elever af samme køn må sove hos hinanden

Adresser

Husk altid at meddele skolens kontor, hvis I som familie skifter adresse, telefonnummer eller e-mail-adresse, så I ikke risikerer at gå glip af vigtige oplysninger.

Badning/sejlads

Det er kun tilladt at bade og sejle under opsyn af en lærer.

Besøg

Du er velkommen til at invitere venner på weekendbesøg på skolen. Senest onsdag kl. 9.00 skal du spørge kontoret, om det er ok! (Bl.a. af hensyn til madbestilling). Kontoret afgør, om der er plads. Enkelte weekender modtager vi ikke gæster. (Bl.a. de to første weekender). Vi har ikke overnattende gæster i hverdagene. For gæster gælder samme regler som for elever. Ved ankomst henvender gæsten sig til vagtlæreren. Prisen er 50kr. for en dag og 100kr. for en weekend. De skal overføres til skolens MobilePay-nummer.

Computer

Skolen stiller ikke computere til rådighed. Du skal derfor bruge din egen bærbare.

Der er trådløst netværk på hele skolen, og du må bruge din computer, hvor du vil – så længe, den er lydløs.

Din computer må ikke indeholde programmer/spil uden licens og pornografisk eller ulovligt downloadet materiale. På computeren skal der være et opdateret virusprogram. At være på efterskole handler om at være en del af et fællesskab, vi vil derfor "blande os", hvis vi oplever, at du isolerer dig med din computer.

Cykler og knallerter

Cykler stilles på eget ansvar i cykelskuret. For at have knallerter, skal regler om kørekort, styrthjelm og forsikring være opfyldt.

Eksamen

Skolen afholder 2 terminsprøver samt skriftlig og mundtlig eksamen – FSA og FS10. Til skriftlige prøver må du gerne bruge din egen computer.

Erhvervspraktik

Der er brobygning for 9. og 10. klasse. Brobygningen kan erstattes af selvskaffet erhvervspraktik plads i denne uge efter nærmere aftale med UU vejleder Ann Riisager.

Forsikring

Dine forældre skal have en forsikring som dækker, hvis du kommer til at ødelægge noget, eller hvis din computer m.m. bliver stjålet ved et evt. indbrud. Hvis personlige ejendele bliver væk på skolen, erstattes de ikke af skolens forsikring. Det er en god idé at have navn i sit tøj.

Forældrekontakt

Dine forældre er altid velkomne på skolen. Vi har skole-hjem-samtaler i oktober og i marts og ringer i øvrigt, hvis der er behov.

Foto

Fællesfoto af alle er inkluderet i skolepengene.

Fri fra skole

Skolens økonomi bygger på både forældre-betaling og statstilskud. Tilskud beregnes hver uge ud fra det samlede elevantal i fem hele undervisningsdage. Derfor kan du som udgangspunkt kun holde fri ud fra skolens årsplan. Eneste undtagelse er større mærkedage i familien eller akut speciallæge-besøg. Aftaler herom træffes med skolens forstander. Lad være med at plage dine forældre med, at du også skal have fri på andre tidspunkter, for det kommer til at blive rigtigt dyrt for dem.

Fødselsdag

Når du har fødselsdag, må din gruppe få ting til at dække fødselsdagsmorgenbord med.

Gudstjenester

Tirsdag aften har vi TMG (Tirsdag Med Gud) på skolen, og ca. hver 4 søndag er vi sammen med ca. 200 andre unge til "STORM" i Mariagerfjord Frikirke. Her er forældre også velkomne.

Glemte sager

Ikke afhentede glemte sager afleveres, efter forud varslet tidspunkt, til genbrug.

Familiegruppe

Familiegruppen med ca. 8-10 elever og to voksne er den lille enhed i det store fællesskab. Gruppen spiser middagsmad sammen og mødes en gang om ugen til forfriskning, hygge, andagt og evt. planlægning af weekendens program. En gang om måneden er gruppen på besøg hos familiegruppelæreren.

Familiegruppelærersnak

Du mødes ca. én gang om måneden med din familiegruppelærer til en snak med fokus på din personlige trivsel og udvikling. Du er også velkommen til en snak på andre tidspunkter, når du har brug for det. Det er ligeledes den familiegruppelærer, dine forældre skal henvende sig til, hvis de gerne vil tale om noget vedrørende dig.

Kæledyr

Man må ikke have kæledyr på skolen.

Kærester

I lærer hinanden godt at kende og varme følelser kan hurtigt opstå – og forsvinde igen. Kærlighed er positivt og godt, og det er dejligt at være kærester. Et ødelagt kæresteforhold kan derimod være utroligt svært både for den, der er vraget, og for hele skolens fællesskab.

For at støtte jer i at passe godt på jer selv og hinanden, har vi nogle rammer om det at være kærester, så I ikke isolerer jer og går glip af andre venskaber eller sårer hinanden.

De første 2 måneder er en vigtig periode for opbygning af venskaber og fællesskabet som helhed. Derfor er det først i orden at blive kærester efter efterårsferien – og efter, at man har haft en snak med sin familiegruppelærer. Holder I op med at være kærester, skal I – af respekt for den anden – vente mindst en måned – og have en snak med jeres familiegruppelærer, før I må have en ny kæreste.

Det er svært at gå fra fysisk kontakt tilbage til almindeligt venskab. Derfor er det først ok at kysse og holde i hånd, når I er blevet kærester, og I skal stadig opføre jer, så det er rart for andre at være sammen med jer. Langvarige og mange kys foran andre er ikke i orden. Heller ikke at ligge tæt sammen, opholde sig bag aflåst dør m.m. Seksuelt samvær er hjemsendelsesgrund.

Medicin

Hvis du fast tager medicin, skal du lave en aftale med team rUst om opbevaring og indtagelse. Du skal selv betale medicin – også hvis du bliver syg og får den ordineret af en læge. Det er godt at have lidt ekstra penge i banken til det.

Mobiltelefon

Du må gerne have mobiltelefon med. Den skal være slukket under undervisning, måltider, arrangementer og ved sovetid. Ellers kan den inddrages i en periode.

Musik

På Frydensberg kan vi godt lide musik, men tænk over, hvad du lytter til og hvordan musikken og dens tekster påvirker dig og dem, der er omkring dig. Der kan være musik, vi ikke ønsker spillet. Det forventer vi, du respekterer.

Du må ikke spille så højt, at det generer andre – hverken kammerater, lærere eller naboer. I læsetimen og efter kl. 22.00 må der, hvis alle er enige, spilles musik på værelset så lavt, at det ikke kan høres udenfor. Brug evt. høretelefoner. Efter kl. 22.45 må der kun bruges høretelefoner.

Nyhedsbrev

Ca. hver måned sender vi et nyhedsbrev til forældre og andre interesserede.

Penge

Frist ikke andre over evne ved at lade penge og værdigenstande ligge fremme, men lås dem inde i dit private skab. (Skolen kan ikke tage ansvar for evt. mistede penge). Hav ikke store pengebeløb på værelset.

Vi anbefaler, at du i stedet får et hævekort eller Visa Elektron i en af byens pengeinstitutter.

Skolen kan ikke låne dig penge til transport/medicin m.m. med mindre dine forældre har aftalt dette med kontoret.

Post

Post udleveres til middag og adresseres til:
Elevens navn
Efterskolen Frydensberg
Frydensbjergvej 23
9550 Mariager

Praktiske opgaver

Du har et rengøringsområde, som du er ansvarlig for. Derudover får du i løbet af året køkkendage, hvor du hjælper i køkkenet og dermed ikke deltager i undervisningen.

Påklædning

Tænk over, hvordan din tøjstil påvirker andre og sortér evt. din garderobe. Vi ønsker ikke "for lidt tøj" eller anden udfordrende påklædning på skolen. Vær påklædt på vej til baderum. Et håndklæde er ikke anstændig påklædning!

Piercing m.m.

Hvis du vil ændre dit udseende drastisk (fx ekstrem hårfarvning, tatovering, voldsom klipning eller piercing), skal det ske efter aftale med og under besøg i dit hjem, så det ikke sker pga. gruppepåvirkning her.

Sliksalg

Det er ikke tilladt at sælge slik, sodavand m.m. privat på gangene. Vi har en slik- og sodavandsautomat, hvor overskuddet gavner alle.

Sygdom

Hvis du bliver syg, skal du selv tale med team rUst lige efter morgenmaden. Team rUst afgør, om du kan følge undervisningen. Det er også team rUst, der bestiller tid til lægen. Hvis du meldes syg, bliver du henvist til skolens "sygehus", hvor du skal være hele dagen. Bliver du syg i løbet af dagen, skal du tale med vagtlæreren.

Bliver du syg i løbet af natten ringer du 4133 5222. Det er den letteste måde at få fat i nattevagten på.

Tandlægebesøg

Tandlægebesøg skal klares i de forlængede weekender og ferier. (Du er stadig tilmeldt tandplejen i din hjemmekommune).

Telefon og mail

Skolens telefonnummer er 98 54 24 44, og i kontortiden (9.00-15.00) tager sekretæren telefonen, og derudover bliver telefonen taget af vagten – telefonen er åben døgnet rundt! Tjek www.frydensberg.dk for flere oplysninger.

Tøjvask

Det er gratis at vaske og tørre tøj på skolen.

Undervisning

Vi forventer, at du laver lektier og møder til tiden. Efter dagens sidste lektion skal tasker tages med og lokalet efterlades opryddet.

Uheld/ulykke

Dit hjem vil blive kontaktet snarest i tilfælde af uheld/ulykke, hvor læge/sygehus er indblandet.

Vagt

Der er 3-4 medarbejdere på vagt hver dag. De har ofte tid til en snak og har styr på dagens program.

Valgfag

De vælges efter valgfagsintroduktionsugen, hvor de forskellige fag kan afprøves.

Væk fra skolen

Tager du andre steder hen end Mariager, skal du have en godkendelse af vagtlæreren.

Værelser

Det faste inventar må ikke flyttes (senge, hylder, fastgjorte ledninger, lamper og gardiner).

Der må bruges tegnestifter på opslagstavlen og "abesnot" i/på vægge og lofter. Det, du hænger op, skal være acceptabelt for alle at se på.

Hvis noget går i stykker på dit værelse (eller andre steder), skal du straks meddele det skriftligt til kontoret, pedellen eller vagten. Værelset tjekkes løbende og grundigt ved skolestart, juletid og skoleafslutning. Ødelagte ting skal erstattes.

Hver morgen skal I rulle gardinerne op, åbne vinduer og lufte ud (luk radiatoren imens), rydde op og evt. gøre rent, så værelset er pænt, når det tjekkes.

Værelset skal hele dagen se rimeligt ud, ellers kan I godt blive bedt om at rydde op.

Hver uge har I en grundig værelsesrengøring.

Weekendfri

Du må først forlade skolen kl. 14.30 og skal være tilbage senest kl. 22.00. Efter FW (Forlænget Weekend) skal du være tilbage på skolen senest kl. 22.00. Dog tidligst kl. 18.00, da skolen ikke åbnes før! En skoleuge skal bestå af 5 sammenhængende dage. Derfor skal man i forbindelse med FW være på skolen til undervisning den foregående søndag/efterfølgende lørdag (i årsplanen angivet som UV-dag). Hvis du vil hjem i en almindelig weekend, skal du senest onsdag kl. 9.00 aflevere en "weekendfri-seddel" til kontoret. Skal du besøge andre, sender vi en mail til begge parter forældre for at fortælle om, at du ikke opholder dig på skolen.

Weekendfri – transportmuligheder

Du er selv ansvarlig for at komme til og fra skolen. Tjek togtider på dsb.dk eller på tlf.: 70131415, så du kan tage højde for forsinkelser.

Fra Hobro og Randers går der busser til Mariager, men der er meget få afgangene i aftentimerne og i weekenden. Derfor kan du med fordel lave en aftale med andre om at splejse om en flextaxa hjem fra Hobro eller Randers. Det er både nemt og billigt.

Bestil Flextur på NT.flextrafik.dk i app'en Flextrafik eller tlf.: 99 34 11 34