

Kære elever & forældre
Efterskolen Hjarnø skoleåret 2024/25

Hjarnø den 26. juni 2024

Om 7 uger starter skoleåret for elevhold 2024/25, og vi glæder os til at tage imod jer til åbningsmødet

søndag den 11. august

Der vil være følgende program for dagen:

- Kl. 10.00-10.45: Vi står klar på Gramvej 3 (BGI akademiet) til at tage imod jer og tjekke jer ind.
Kl. 10.45-11.45: Åbningsmøde i opvisningshallen.
Kl. 11.45-12.45: Husmøde med forældre.
Kl. 12.45: Afgang fra Gramvej 3 til havnen i Snaptun. Det er muligt at sige farvel i Snaptun, når bagagen er afleveret eller at tage med til efterskolen og sige farvel.
Kl. 13.00: Afgang fra Snaptun til efterskolen i mindre hold.
Der kan parkeres på havnen og på langtidsparkeringspladserne i Snaptun.
Alle 10. klasser møder ved færgen fra kl. 13.00.
Alle 9. klasser møder ved færgen fra kl. 13.30.
Alle 8. klasser møder ved færgen fra kl. 14.00.
Ved færgen står der personale klar til at hjælpe og guide jer. Her holder en lille lastbil og en traktor med vogn klar til at køre bagagen til skolen. Hav gerne tålmodighed, når I skal med færgen. Der sat god tid af til at få alle over.
På Hjarnø står der også personale klar til at hjælpe og guide. Fra færgen til skolen er der 1,7 km, som forældrene går og som eleverne cykler. Er man dårligt gående, så kontakt os. Så finder vi en løsning.
På skolen står elevernes huslærere klar til at tage imod jer og give informationer om, hvilket hus eleven skal bo i, og hvor cyklen skal placeres.
Der vil også være lidt mad og drikke.
Kl. 15.30: De sidste forældre siger farvel. Forældrene hentes med traktor eller går til færgen.
Kl. 15.30-17.30: Husmøder, udpakning og hygge i husene.

Undervejs serverer vi en let forplejning bestående af kaffe/the og boller med pålæg/ost.

Som I kan se, er der afsat god tid til, at alle kommer fra Snaptun til skolen og til indkvarteringen, så der er god tid til at ankomme og pakke lidt ud. Vi arbejder sammen med Hjarnø færgefart, som har stor erfaring, og plejer at få tingene til at glide så let som muligt.

Der vil være mulighed for at hver elev kan tage max 2 gæster med til åbningsmødet.

EN DEL AF

EFTERSKOLEN

bgi akademiet
- vi gør det sgu

Efterskolen Hjarnø
Hovedvejen 41
7130 Juelsminde

75 68 10 22
info@bgi.dk

efterskolenhjarnoe.dk

Lidt praktisk:

Eleverne skal på den første tur til Belgien med afgang søndag morgen meget tidligt den 8. september, og I vil først på skoleåret få yderligere oplysninger om turen. Vi minder om, at eleven skal medbringe sit gyldige blå sundhedskort på turen og pas. Tjek det gerne allerede nu, da et gyldigt pas, samt det blå sundhedskort er en forudsætning for at komme med på turen.

Lørdag den 28. september er der forældredag for elever og forældre. Forældredagen er uden søskende. Invitationen kommer senere. Dagen efter den 29. september er Efterskolernes dag. Lørdag og søndag er det derfor obligatorisk for alle elever at være på skolen. Vi opfordrer til, at man prioriterer at deltage i forældredagen så sæt gerne kryds i kalenderen allerede nu. Når I møder på skolen den 11. august, vil I få udleveret en "Forældreguide" hvor I kan se de forskellige aktiviteter og arrangementer, der er planlagt i løbet af skoleåret.

Husk at mærke tøj med navn og elevnummer. Vi anbefaler at dyrt mærketøj efterlades hjemme.

Huskelisten finder I på vores website. <https://efterskolenhjarnoe.dk/om-efterskolen/info-til-kommende-elever/>. Den er vigtig at orientere sig i, når I skal til at pakke til efterskoleopholdet.

Vedhæftet finder I et basis træningsprogram lavet af fysioterapeuterne på skolen. Det anbefaler vi jer at tage i brug hen over sommeren, med mindre du holder dig aktiv på en anden måde. Vi forventer ikke at eleverne er i topform ved skolestart, men vi har erfaret de seneste år, at det kan være en hård start på efterskoleåret, hvor vi bevæger os dagligt, hvis man slet ikke er vant til at bevæge sig. Der kommer hurtig små overbelastningsskader ved selv en lille gåtur, som sætter en ud af fællesskabet i en periode, fordi man ikke kan deltage i aktiviteterne. Så væn gerne kroppen til at bevæge sig lidt inden den 11. august.

I de første dage af skoleopholdet skal eleverne prøve det tøj, som vi kalder "skoletøjet" og som er inkluderet i skolepengene. Sport24 er vores samarbejdspartner på dette område, og de har også lavet en webshop, hvor de tilbyder ekstra sportstøj, refleksevenne m.m. Webshoppene finder I på vores hjemmeside www.efterskolenhjarnoe.dk nederst på startsiden. I skal IKKE bestille skoledragten, da den som nævnt bestilles og betales af os.

Mobiltelefoner og andre devices:

Som I kan se af vores årsplan, er der et introforløb i ugerne 33 og 34. Der laver vi diverse fællesskabsskabende aktiviteter, kombineret med at eleverne skal lære dagligdagen at kende med dens rytme og forskellige spilleregler for samvær.

For at vi får mest mulig ro til den proces, er de første uger uden nogen form for digitale platforme og mulighed for at kommunikere. Det er ganske enkelt for, at vi kan få fred og ro til at lære hinanden godt at kende. Opstår der situationer, hvor man skal have fat i den unge og omvendt, kan man ringe til 60 98 80 41 eller sende en mail til info@bgi.dk. Vi beder om, at det kun er i absolut nødvendige situationer. Når de unge mennesker kommer hjem på weekend, er de så ekstra klar til at fortælle om alle de nye indtryk.

EN DEL AF

EFTERSKOLEN

bgi akademiet
- vi gør det sgu

Efterskolen Hjarnø
Hovedvejen 41
7130 Juelsminde

75 68 10 22
info@bgi.dk

efterskolenhjarnoe.dk

Hvis eleverne vælger at tage deres mobiltelefoner eller andre devices med, opbevarer vi dem under betryggende forhold hele introperioden. Vi samler dem ind til forældremødet, vi har ved ankomst den 11. august. Elever, der skal hjem på weekend den 16.-18. august, får dem udleveret ved afgang og afleverer dem igen søndag aften ved ankomst til skolen. Elever, der bliver på skolen, får mobiltelefonerne udleveret fredag kl. 15.00 og skal aflevere dem i forbindelse med aftensmad samme dag. Alle mobiltelefoner mv. udleveres torsdag den 22. august kl. 14.00.

PC'ere og tablets medbringes efter introperioden. Hvis man kommer fra udlandet, giver vi mulighed for, at de opbevares på efterskolen.

Weekenden den 17. og 18. august:

Vi forventer, at de fleste af eleverne er her på Efterskolen Hjarnø, hvor der vil være forskellige aktiviteter weekenden igennem. Der er dog mulighed for at komme hjem fra fredag den 16. august til søndag den 18. august, hvis man har brug for det. Hvis man har brug for at komme hjem, skal man give besked herom torsdag morgen i forbindelse med vores morgensamling.

Hjemrejse torsdag den 22. august:

Torsdag den 22. august har eleverne forlænget weekend fra kl. 14.00. Transport til og fra Efterskolen Hjarnø, når eleverne skal hjem på weekend, kan med fordel gøres med efterskolebussen hos DK-Bus. Firmaet arbejder på køreplanen for skoleåret 24/25, og I kan se den i løbet af sommeren på www.dk-bus.dk. Eleverne møder på skolen igen søndag den 25. august mellem kl. 18.00-21.30.

Der arbejdes på højtryk på at få de sidste praktiske detaljer på plads inden skoleåret starter, så vi er helt klar til at tage imod jer første skoledag. Har I endnu ikke haft en opstartssamtale, bedes I tage kontakt til os snarest muligt.

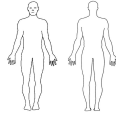
Efterskolen Hjarnø holder lukket i uge 27-31. Administrationen er lukket i uge 30, og i de øvrige uger afvikler vi ferie på skift og er ikke på fuld bemanding, så I må forvente en lidt længere svartid på både telefon og mail.

I slutningen af dette brev finder I nogle stikord, I kan bruge til at forberede den unge til efterskolelivet, og vi har lavet en lille velkomstfilm til jer, som vi vil anbefale at den kommende efterskoleelev og efterskoleforældre går ind og ser. Den kan tilgås her: [Velkomstfilm](#)

Vi glæder os til at tage imod jer til august og vil ønske jer alle en rigtig god sommer!

Venlig hilsen

Teamet på Hjarnø, Helle Vestergaard og Troels Ross Petersen



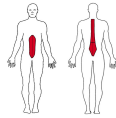
1. Cykle eller gå en tur

Cykel - hop på cyklen og kom ud og få fornyet energi og frisk luft til hovedet.

Gå - gå en tur med hunden, alene, med en ven eller familien.

Tid: 15- 30 min er rigtig godt og derover er bonus.

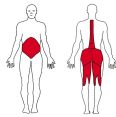
Varighed: 15 min 0 sek.



2. Lændepres

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet. Hold spændingen i 5 sek og gentag.

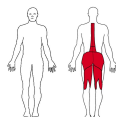
Sæt: 2 , Reps: 10



3. "Broen"

Lig på ryggen, placer fødsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

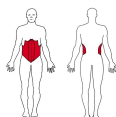
Sæt: 2 , Reps: 10



4. Maveliggende diagonalløft

Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.

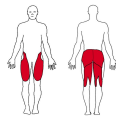
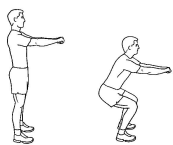
Sæt: 2 , Reps: 10



5. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

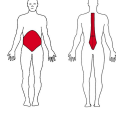
Sæt: 2 , Reps: 10



6. Knæbøj 1

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

Sæt: 2 , Reps: 10

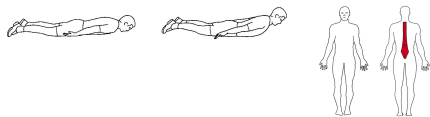


7. Armstræk på knæ

Stå på alle fire med knæene lidt bagud og hænderne i en skulderbreddes afstand. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave", sænk kroppen mod gulvet og pres op igen.

Sæt: 2 , Reps: 10





8. Maveliggende ryghæv 3

Lig på maven med armene ned langs siden. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

Sæt: 2 , Reps: 10



Den gode snak

- til den første hjemmeweekend

Om de første indtryk,
de mange forventninger
og de udfordringer, I
(nok også) vil møde
undervejs.





Actioncard

- hvis det bliver svært

Tal med hinanden om, hvad I vil gøre, hvis det bliver svært og lav aftaler om, hvordan I samarbejder sammen med hinanden og med BGI akademiet.

1. Kontakt huslæreren på BGI
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____