

# Praktiske oplysninger om skoleåret 2024-25

BLIV EN DEL AF NOGET STORT  
- TAG PÅ GUDENAADALENS EFTERSKOLE



**GUDENAADALENS**  
EFTERSKOLE

# Praktiske oplysninger skoleåret 2024-25

## Skolens adresse

Gudenaadalens Efterskole

Hovedgaden 2

8860 Ulstrup

Telefon: 8646 3133

Tilsynstelefon: 2475 5203

E-mail: [info@gudenaadalen.dk](mailto:info@gudenaadalen.dk)

Hjemmeside: [www.gudenaadalen.dk](http://www.gudenaadalen.dk)

Facebook: [www.facebook.com/Gudenaadalens.efterskole](https://www.facebook.com/Gudenaadalens.efterskole)

Instagram: [#gudenaadalensefterskole](#), [#gudenaadalen](#)

Snapchat: Gudenaadalens

## Skolens kontor

Skolens kontor har åbent hverdage kl. 8<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>.

Kontaktoplysninger på skolens personale kan findes på skolens Intrasystem (Viggo) eller på skolens hjemmeside.

## En hverdag

En skoledag på Gudenaadalens Efterskole kan i skoleåret 2024-25 se sådan ud:

7 <sup>20</sup>	Morgentur
7 <sup>30</sup>	Morgenmad
7 <sup>55</sup>	Værelsestjek
8 <sup>10</sup>	Morgensang i foredragssalen
8 <sup>30</sup>	Undervisning
	Formiddagspause – formiddagsservering i spisesalen
	Undervisning
12 <sup>00</sup>	Middag og pause
12 <sup>50</sup>	Undervisning
	Eftermiddagspause – eftermiddagsservering i spisesalen
	Undervisning
18 <sup>00</sup>	Aftensmad
18 <sup>45</sup>	Stilletime – ro og mulighed for lektielæsning og lektiecafé
19 <sup>45</sup>	Fri til at tage initiativ til forskellige aktiviteter, hygge, lektier, aftensservering m.m.
21 <sup>40</sup>	Aftensamling
22 <sup>00</sup>	Alle er på egne gange/sektioner
22 <sup>30</sup>	I egen seng, tilsynslærerne siger godnat
23 <sup>00</sup>	Lyset skal være slukket. Computere m.m. skal være slukket.

## Hovedregler

Der findes 5 hovedregler, som vi forventer, du overholder:

1. Vi forventer en god opførsel af dig - du skal behandle andre, som du gerne selv vil behandles.
2. Drengene og pigerne må kun besøge hinanden på værelserne på de af skolen fastsatte tidspunkter.
3. Du har mødepligt til timer og måltider.
4. Skolen er røgfri. Det gælder både almindelig tobak, snus og e-cigaretter.
5. Det er forbudt at medbringe og indtage øl, spiritus og euforiserende stoffer.

Overtrædelse af hovedreglerne kan medføre bortvisning.

# Nyttige oplysninger om skoleåret

## Aktiviteter uden for skolen

Det at være på efterskole betyder også, at du deltager aktivt i de arrangementer og aktiviteter, der foregår på skolen. På den måde er du med til at skabe og bidrage til det fællesskab, som er vigtigt for efterskoleholdet. Da vi bor og lever i et lille bysamfund, er vi også åbne overfor, at du deltager i det lokale foreningsliv. Du kan også i et vist omfang deltage på foreningshold i din hjemklub. Dette aftales med k-læreren. Det er vigtigt, at det er inden for rimelighedens grænser, og at skolen har førsteprioritet.

## Appwriter

Skolen abonnerer på appwriter, og alle elever kan downloade det.

## Besøg

Ønsker du besøg udefra, skal det altid aftales med tilsynslærerne. Forældre til elever er selvfølgelig altid velkomne. Øvrigt besøg kan først finde sted efter efterårsferien. Ved besøg i weekender skal der betales for måltider til tilsynslærerne.

Gæsterne skal naturligvis efterleve skolens husorden og deltage i weekendens aktiviteter.

## Brobygning

Hvis du går i 10. klasse, skal du i obligatorisk brobygning. Vi samarbejder med UU-Viborg, og de har ansvaret for fordeling af brobygningen. Brobygningen foregår i uge 47.

## Computer

For undervisningen har det ikke den store betydning, om du bruger Windows eller Mac. Det er vigtigt, at du kan bruge din PC/Mac, og at du kan finde rundt på den (holde den opdateret, finde dine filer igen mm). Din brug af PC/Mac må selvfølgelig ikke gå ud over din undervisning, nattesøvn, fællesarrangementer og samvær med andre. Husk, at når du vælger at gå på efterskole, vælger du også fællesskabet.

Skolen stiller EasyIQ Office 365 til rådighed for alle elever. For at logge på skal man bruge dit MitID. I undervisningen indgår de basale elementer i Word, Excel samt PowerPoint.

## Cykel

Du skal medbringe en cykel, da vi af og til skal bruge den som transportmiddel. Husk cykellygter, lappegrej, reflekvest og cykelhjem. Du skal altid cykle med cykelhjem. Når cyklen ikke bruges, skal den være i cykelkælderen. Det er dit ansvar, at cyklen altid er køreklar.

## Energidrikke

Der har været meget debat om børn og unges indtag af energidrikke. Som det fremgår af sundhedsstyrelsen hjemmeside og DRs udsendelse, er energidrikke ikke sundt at indtage – specielt ikke for børn og unge. Derfor vil vi opfordre til dialog om dette hjemme. Brug eventuelt nedenstående links.

- [Læs anbefalingerne fra sundhedsstyrelsen](#)
- [Se DRs udsendelse "Energidrik – forbudt for børn?"](#)

## Flytning

Du skal ikke melde flytning, når du starter på skolen, men medbringe det gule sygesikringsbevis. Hvis der ændres folkeregisteradresse i løbet af skoleåret, skal kontoret informeres.

## Forsikring

Du (og dermed dine forældre) har det fulde ansvar, hvis du forvolder skader på skolens eller andre elevers ejendom. Det er vigtigt at undersøge, om jeres forsikring dækker unge på efterskole – se mere under lejrskole. **Kære forældre:** Det anbefales, at eleven er dækket i forhold til jeres ansvars- og ulykkesforsikring.

## Fritagelse og andre praktiske beskeder

Ved kort fritagelse skal dine forældre give besked gennem din kontaktlærer. Ved længere fritagelse (flere dage) aftales det med Jesper Emil eller Stampe. I weekenden, fredag kl. 15<sup>30</sup>- mandag kl. 8<sup>00</sup>, gives alle beskeder af praktisk karakter til weekendtilsynet. De træffes på tilsynstelefonen: 2475 5203.

## Fællesskab

Fællesskabet kommer ikke af sig selv, men det skal du være med til at danne. Det gør du gennem en positiv, engageret og ansvarlig tilgang til hverdagen og de andre. Det gode fællesskab er et samvær, hvor ingen skal være bekymret for at stå udenfor. Et samvær der er præget af respekt for hinanden, en ansvarlighed overfor fællesskabet, et engagement i de ting, du deltager i og en passion for at gøre efterskoleåret til et godt år for alle.

## Idrætsskader

I en aktiv hverdag kan du få skader. Der vil være lærere du kan kontakte for anvisninger. Der vil være mulighed for at bestille tid hos Gudenådalens Fysioterapi via kontoret. Det vil være for egen regning.

## Intra

Skole-hjem-samarbejdet foregår gennem intra-systemet Viggo. Forældrebreve, faglig status m.m. sendes gennem dette. Som forældre kan det være svært at følge med i, hvad der sker på skolen. Derfor skriver vi ca. hver 5-6. uge et forældrebreve, hvori vi fortæller om dagligdagen. Herudover kan man altid følge med i skolens hverdag og aktiviteter på skolens hjemmeside eller på de sociale medier, skolen er aktiv på. Viggo findes også som en app til smartphone.

## Kontaktlærer

Kontaktlæreren er bindeleddet mellem skolen og dine forældre, og er den person, der er opmærksom på, at dit efterskoleår bliver et godt år. Det er kontaktlæreren, man som forældre kan rette henvendelse til omkring almen trivsel. Den enkelte kontaktlærer aftaler med forældrene, hvordan kontakten skal fungere. Man kan ikke forvente, at kontaktlæreren tjekker Viggo fra fredag kl. 15<sup>30</sup> til mandag kl. 8<sup>00</sup>.

## Køkkentjeneste

I løbet af skoleåret deltager du i dele af køkkenarbejdet i hverdagen. Hertil kommer det fælles ansvar for køkkenarbejdet i forbindelse med weekender og arrangementer på skolen.

## L25

I sommeren 2025 holder DGI deres Landsstævne i Vejle. Alle elever er tilmeldt et efterskoleår på 43 skoleuger – dette er inkl. Landsstævnet i Vejle. I efterår 2024 skal I forældre tage stilling til om jeres barn skal deltage i L25 eller ej. Der vil komme nærmere informationer om det senere. Hvis jeres barn ikke skal deltage i L25, bliver skolepenge regnet om til 42 skoleuge.

## Lejrskole

Når vi skal på lejrskole i januar, skal du medbringe både dit pas, det gule og det blå sygesikringskort (husk at tjekke udløbsdato). **Vedr. forsikring:** Skolen har en forsikring, der dækker hjemtransport. Vi anbefaler, at eleven er dækket af jeres private ansvars- og ulykkesforsikring under efterskoleopholdet og dermed også lejrskolen. Det er vigtigt, at I tjekker, at I er dækket af jeres ulykkesforsikring, da der kan være forskel fra forsikringsselskab til forsikringsselskab. **Obs på forsikring anbefaling**

## Lægehus i Ulstrup

Lægehuseet i Ulstrup tager kun i mod nødstilfælde, da de prioriterer lokale patienter. Hvis det ikke er nødstilfælde, skal man opsøge egen læge. Hvis du hentes hjem, skal dette aftales med skolen inden afhentning.

## Lån af ketjcher, bordtennisbad eller kontrollere

Ved lån af ovenstående i om aftenen, skal eleven aflevere sin mobiltelefon. Når det lånte returneres i samme stand, udleveres mobiltelefonen.

## MitID

Det er vigtigt, at eleverne har et MitID ved skolestart. Det bruges i forhold til vejledning, Uni-login og Office 365.

## Musik og musikanlæg

Musik er en stor del af ungdomskulturen, og den må naturligvis også høres på GE – men på et niveau, så alle kan være der. Støj i det offentlige rum skal minimeres. Vi viser hensyn til naboerne og spiller derfor ikke i byen.

## Nøgler/brik

Hvis du mister din nøgle, skal en ny bestilles på skolens kontor. En ny nøgle koster 350 kr., da det er en systemnøgle. Når nøglen er bestilt, kan pengene ikke refunderes, selvom nøglen skulle blive fundet igen. I den nye elevfløj brugers der nøglebrikker til dørene/skabe. Hvis du skal have en ny brik koster det 75 kr.

## Ordbøger

Skolen stiller elektroniske ordbøger til rådighed, der både kan bruges on- og offline. Hvis du ønsker at bruge ordbøger i bogform, skal du selv medbringe dem.

## Post

Al post til eleverne bedes adresseret således:

Elevens navn  
Gudenaadalens Efterskole  
Hovedgaden 2  
8860 Ulstrup.

## Printer

Skolen stiller printer til rådighed i forhold til at udskrive afleveringer til de forskellige fag. De fleste aflevering afleveres elektronisk via Viggo.

## Obligatorisk Selvvalgt Opgave

I almindelig 10. klasse laves den Obligatoriske Selvvalgte Opgave.

## Prøver

I den almindelige 9. og 10. klasse forventes det, at du går til prøve i de fag, som du er tilmeldt. Du vil på de enkelte faghold få nærmere oplysninger om indhold og om kravene til prøverne.

## Rengøring

Du deltager i de rengøringsopgaver, der er forbundet med et efterskoleophold. Du har ansvar for, at dit værelse og boområde er ryddet op og rengjort til de fastlagte tidspunkter. Du deltager på skift med dine kammerater i aften- og områderengøring.

## Skolevejledning

Du vil hele skoleåret igennem modtage skolevejledning og oplysninger om de forskellige ungdomsuddannelser. Skolevejlederne sørger for tilmelding til ungdomsuddannelserne i samarbejde med dig og dine forældre. Du har også mulighed for at bruge e-vejledning – se mere på skolens hjemmeside.

## Skoleweekender

Der vil være weekender i løbet af året, hvor du skal være på skolen. I disse weekender er der arrangementer, der er vigtige for efterskoleopholdet. I marts er der 4 weekender, hvor du deltager i gymnastikopvisninger.

## Snacks

Vi har de sidste år oplevet, at mange af de unge mennesker har mange penge mellem hænderne. Det kommer blandt andet til udtryk i den mængde af snacks, som de unge mennesker køber/medbringer på skolen. En hverdag med et stort aktivitetsniveau kræver energi – det får eleverne ikke gennem de snacks, som de køber. Ud over hovedmåltiderne, har eleverne adgang til 3 serveringer, hvor der er forskellige typer brød (boller, franskbrød, rugbrød mm) samt frugt. Dette kan give et godt supplement, hvis eleverne mangler energi.

## Sociale medier

Sociale medier er en del af unges hverdag. I brugen af sociale medier skal alle være opmærksom på en positiv tone, en adfærd, der har respekt for andres grænser og at sociale medier bruges konstruktivt.

## Sygetransport

Skolen har ikke et Falck Abonnement. Ved akutte skader vil skolen sørge for transport til hospital. Ved al anden transport til røntgen, tjek m.m., står forældre/eleven selv for transporten.

## Sygdom

Bliver du syg under opholdet, vil tilsynslærerne naturligvis tilse dig. Sygdom skal meddeles til morgen-tilsynet af dig selv efter morgenmad. Bliver du syg i løbet af dagen, taler du med en lærer herom. Hvis du melder dig syg, gælder det hele dagen. Der kan i visse tilfælde laves specialaftaler ved fx migræne m.m. Hvis du hentes hjem, skal dette aftales med skolen inden afhentning.

## Søvn

Det er vigtigt, at du får den søvn, som din krop har behov for. Vi oplever hvert år, at der er elever, der har udfordringer med at få søvn nok. At eleverne får den rette mængde søvn, er et fælles ansvar for elev, forældre og efterskolen. Her får vi brug for jer forældre. Vi vil opfordre til, at I laver begrænsning på jeres barns telefon, så de ikke kan bruge den fra kl. 23<sup>00</sup> til 6<sup>30</sup>. Man kan eventuelt stille det op, så eleven kan ringe til forældre og tilsynstelefonen.

Skolens netværk lukker kl. 23<sup>00</sup> og åbner igen kl. 6<sup>30</sup>

**OBS.** Der kan være udfordring hvis forældre og barn har forskellige styresystemer

- [Se hvordan du laver tidsbegrænsning på brug af Androd-telefon](#)
- [Se hvordan du laver tidsbegrænsning af brug af Iphone](#)

## Telefon

Når eleverne kommer på efterskole, har de ofte oplevet, at de i deres tidligere skoletid ikke har måtte have deres telefoner på sig. Efterskolen er både et hjem og en skole for eleverne. Derfor vil vi i skoleåret 2024-25 definere elevens hjem på efterskolen, som den sektion de bor på. På sektionen må man bruge telefonen hele dagen, men når man forlader sektionen, må den ikke medbringes rudnt på skolen. Derfor skal telefonen være på sektionen/værelset hele dagen. Efter stilletimen er skoledagen slut, og elever må tage telefonen med rundt på skolen. Ved aftensamling skal telefonen være i lommen og på lydløs. Hvis telefonen skal bruges i undervisningen giver læreren besked.

Når eleverne skal på tur ud af huset, afgører lærerne om telefonen må medbringes eller ej.

Der kan være elever, der har brug for at have telefon på sig eller med til undervisning. Det kan fx være elever med diabetes eller dysleksi. Her laves der specielle aftaler med k-lærer/faglærer.

Skolen opfordrer forældrene til at lave forældrekontrol på deres barns telefon, så eleverne kan få deres nattesøvn. Vi opfordrer til, at begrænsningen lukker telefonen fra 23<sup>00</sup> til 06<sup>30</sup>. Dette gør vi, da vi oplever, at en større del af elevgruppen ikke får den søvn, som de har behov for.

I weekenden har eleverne mere fritid, og det betyder, at de har mere adgang til telefonen. I weekenden må telefonen ikke medbringes til fælles aktiviteter (fx samlings, obligatorisk aktiviteter, måltider mm)

Hvis eleven ikke overholder retningslinjerne, bliver telefonen inddraget, og må udleveres igen i 10- pausen. K-læreren følger op på inddragelsen hurtigst muligt. Hvis retningslinjerne overtrædes flere gange, inddrages forældrene.

Hvis telefonen er inddraget op til weekenden, kan telefonen udleveres, hvis eleven skal hjem på weekend. Ellers udleveres telefonen lørdag kl. 10

## Trivsel

I løbet af et efterskoleår vil der være tidspunkter, hvor alle kan opleve, at efterskolelivet kan være hårdt. Det er helt normalt og kan ske for alle. Når den oplevelse kommer til dig, er det vigtig, at du er åben overfor både dine forældre, men også de voksne på skolen. Vi kan kun hjælpe dig, når vi ved det.

## Trådløst netværk

Du kan komme på skolens trådløse netværk, hvis du har et opdateret anti-virus program på computeren. Du må ikke, gennem skolens netværk, downloade materialer, der er i strid med dansk lovgivning. Koden til netværket er 76gudena7300. Skolens netværk er lukket mellem 23<sup>00</sup> og 6<sup>30</sup>.



## Vask

Du kan vaske gratis på skolens vaskemaskiner. Du skal selv sørge for vaskepulver og evt skyllemiddel.

## Værelsesflytning

Der vil være værelsesflytning to gange, så du kommer til at bo tre forskellige steder. Formålet med værelsesflytningen er at styrke fællesskabet og dit sociale netværk. Ved værelsesflytning skal man vælge hinanden til og ikke fra, så alle føler sig trygge.

## Web-shop

Du har mulighed for at købe basistøj med skolens navn/logo i vores webshop. [I finder vores webhop her.](#)

## Weekend

Efterskolen er en 7 dages-skole og det betyder, at du har mulighed for at blive på efterskolen i de fleste weekender i skoleåret.

For at blive i weekenden, skal du svare på weekendtilmeldingen via Viggo. Weekendtilmeldingen lukker tirsdag kl. 9<sup>00</sup>. Weekendten begynder efter sidste time fredag.

Som udgangspunkt tilmelder du dig for hele weekenden. I særtilfælde kan du tage hjem – se mere på opslagstavlen på Viggo.

De elever, der tager hjem på weekend, skal være retur på skolen igen senest søndag mellem 19<sup>00</sup> og 21<sup>15</sup>. Hvis du er forhindret i at møde ind efter weekenden, skal dine forældre give skolen besked søndag aften i førnævnte tidsrum på tilsynstelefon: 2475 5203

Hvis der er forlænget weekenden, skal elever komme retur mellem 19<sup>00</sup> og 21<sup>15</sup>.