

2025/2026



INDHOLDSPLAN

HASLEV IDRÆTSEFTERSKOLE

BREGENTVEDVEJ 10

4690 HASLEV

www.his-haslev.dk

OM HASLEV IDRÆTSEFTERSKOLE.....	2
FORMÅL.....	2
VÆRDIGRUNDLAG.....	2
MEDARBEJDERE	3
ELEVFORDELING	5
FAGRÆKKE	5
OBLIGATORISKE FAG:	5
DE IDRÆTSLIGE FAG	5
IDRÆTSUNDERVISNINGEN GENERELT	5
VOLLEYBALLLINJEN	7
FODBOLDLINJEN	8
HÅNDBOLDLINJEN.....	9
DANSE/FITNESS-LINJEN.....	10
FÆLLESGYMNASTIK	11
DE BOGLIGE FAG.....	12
DANSK	12
MATEMATIK	13
ENGELSK.....	15
KRISTENDOM	16
VALGFAG.....	17
PERIODEFAG:	24
ORDBLINDE.....	26
UDDANNELSESVEJLEDNING	26
TILMELDING TIL UNGDOMSUDDANNELSE	27
OSO (OBLIGATORISK SELVVALGT OPGAVE)	27
KALENDER.....	0
KOSTSKOLELIV	0
DAGSRYTME	0
MORGENSANG	1
SANG- OG FORTÆLLETIME.....	2
OVERSIGTSSKEMA.....	4
TURE, TEMADAGE OG ARRANGEMENTER	5
SKILEJRSKOLE	33
KULTUR-/MUSISK DAG	34

OM HASLEV IDRÆTSEFTERSKOLE

Haslev Idrætsefterskole er en idrætsefterskole med ben i 4 forskellige idrætsgrene: Volleyball, håndbold, fodbold og danse/fitness. Skolen rummer 154 elever på 10. klassetrin, der samtidig med at ville noget med deres sport også vil noget med efterskolelivet og fællesskabet.

Et fællesskab der åbnes for, når man er en stor flok jævnaldrende unge samlet om en efterskolehverdag fyldt med sport, boglige fag, temadage, hjemgruppehygge, holdningsdage, valgfag, gymnastik, idrætslinjete, skitur, gode dage, svære dage og ikke mindst voksne, der vil de unge.

Haslev Idrætsefterskole er, udover at have stor fokus på de 4 idrætslinjer og det boglige, en skole forankret i de folkekirkelige værdier. Vi lægger stor vægt på udvikling gennem passende udfordringer, stort engagement, en god portion humor og respekt for den enkelte og fællesskabet.

FORMÅL

Skolens formål er at drive skole inden for rammerne af de gældende regler for efterskoler. Grundlaget for skolens arbejde er et kristent livssyn ud fra den evangelisk-lutherske kirkes lære.

VÆRDIGRUNDLAG

Fællesskab:

- Fællesskabet på HIS bliver til i samspillet mellem elever og medarbejdere, hvor alle har et ansvar for at bidrage til det forpligtende fællesskab, hvor der er plads til den enkelte og hvor alle føler sig som en del af noget større.

Respekt:

- Respekt for hinanden, for aftaler og for fælles beslutninger, herunder respekt overfor hinandens holdninger og forskelligheder.

Engagement:

- Deltage aktivt i skolens liv og aktiviteter, hvor du tør at sætte dig selv i spil med nysgerrighed, nærvær og medmenneskelig interesse.

Udfordringer:

- Søger at udfordre eleverne både på krop, ånd og faglighed med afsæt i den enkelte, det fælles og det uvante.

Humor:

- Glæde, varme, empati, latter, uhøjtidelighed, smil.

Ovenstående beskrivelse af Haslev Idrætsefterskoles værdigrundlag underbygger hovedsigtet i lovens formålsparagraf om demokratisk dannelse, folkelig oplysning og livsoplysning. Og de følgende beskrivelser af såvel undervisning, som pædagogisk tilrettelagt samvær, tager alle udgangspunkt heri.

Organiseringen og vægtningen af undervisningen over skoleåret har ydermere til hensigt, at sikre en afvekslende hverdag og at den samlede undervisningspakke har en bred almen karakter.

MEDARBEJDERE

Ledelse:

Forstander:

Henrik Hoff (HH) (forstander@his-haslev.dk)

Viceforstander:

Anders Bo Johnsen (AJ) (viceforstander@his-haslev.dk)

Kontor:

Lis Højgaard Mieritz (LH) (adm@his-haslev.dk)

Malene Iversen (MA)

Pedeller:

Michael Pedersen (MI)

Kasper Müller (KM)

Køkken:

Køkkenleder:

Joachim Taxgaard (JO)

Køkkenassistenter:

Hanne Fønsskov Henriksen (HF)

Valentina Hristova Topova (VT)

Skolemor:

Mette Mørkeberg Christiansen (MM)

Lærere:

Annegreta Bugtrup (AG): dansk, periodefag

Cecilie Czepluch (CC): Pink hjemgruppe, engelsk, dans, krea, fællesgymnastik

David Særkjær Christensen (DA): Lime hjemgruppe, matematik, kristendom, periodefag

Dorthe Christensen (DC): Rosa hjemgruppe, fitness, tysk, engelsk, periodefag, vejleder, fællesgymnastik

Edel Kjær Pedersen (EP): Violet hjemgruppe, engelsk, kristendom, krea, vejleder, periodefag

Helle Petersen (HP): Orange hjemgruppe, dansk, SoMe (valgfag), periodefag, vejleder

Jakob Hove Kristensen (JH): Lilla hjemgruppe, dansk volleyball, SoMe (valgfag), kristendom

Lars Dalsgaard Rasmussen (LD): Hvid hjemgruppe, matematik, Hisam (valgfag), periodefag, fællesgymnastik

Lasse Seistrup Clausen (LC): Mint hjemgruppe, dansk, fodbold, livslæring (valgfag)

Leif Meier Andersen (LA): Grøn hjemgruppe, matematik, fysik/kemi, periodefag

Mathias Brandt (MB): Blå hjemgruppe, matematik, håndbold, periodefag

Mike Poulsen (MP): Turkis hjemgruppe, håndbold, periodefag

Nicoline Geertsen (NG): Bordeaux hjemgruppe, engelsk, periodefag, fællesgymnastik

Preben Christensen (PC): Rød hjemgruppe, dansk, fodbold, periodefag

Samuel Kloke (SK): Engelsk, volleyball, periodefag

Steen Wibe Träger (ST): Gul hjemgruppe, dansk, fodbold, Hisam (valgfag)

William Kvist (WK): Fodbold, livslæring (valgfag)

Timelærere: Laura Froberg (LF): Vagter, vikartimer og ture

ELEVFORDELING

Til starten af skoleåret 2025/2026 er der optaget 153 elever i 10. klasse, fordelt på de fire linjefag, med 76 piger og 77 drenge.

- Fodbold 22 piger og 38 drenge.
- Håndbold 20 piger og 25 drenge.
- Volley 14 piger og 14 drenge.
- Danse-fitness 20 piger.

FAGRÆKKE

Obligatoriske fag:

- Dansk
- Engelsk
- Matematik
- Kristendom
- Idrætslinje
- Valgfag
- Fællesgymnastik
- Fortælletime
- Periodefag

DE IDRÆTSLIGE FAG

Idrætsundervisningen generelt

Formål

Formålet for idrætsundervisningen på Haslev Idrætsefterskole er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, som giver mulighed for kropslig og almen udvikling. Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af samspillet med andre mennesker i idrætssammenhæng.

Indhold

I idrætsundervisningen tilstræbes følgende elementer:

- Det legende

- Det konkurrenceprægede
- Det eksperimenterende
- Det udtryksmæssige
- Det sundhedsmæssige
- Det miljømæssige

Idrætsundervisningen tager udgangspunkt i fysiske udfordringer, så faget bl.a.:

- Tilgodeser grundtræningsmæssige aspekter
- Giver sansemæssige påvirkninger
- Giver bevægelsesmæssig læring
- Træner tekniske færdigheder

Derudover indgår idrætsteori, herunder:

- Fysiologi og anatomi
- Træningslære
- Opvarmningsteori
- Kost og ernæring
- Idrætsskader

Metoder

Metoderne i idrætsundervisningen varierer fra, at læreren bestemmer både indhold og form, til at eleverne selv finder løsninger inden for givne rammer.

Metoderne kan være:

- Instruktion eller forevisning, hvor en elev indlærer en færdighed.
- Efterligning, hvor en elev tilegner sig en færdighed ved at lade sig inspirere af en kammerat eller andre idrætsudøvere.
- "Følg mig", hvor eleverne følger en lærer, uden at aktiviteten afbrydes eller forklares undervejs.
- Eksperimenterende, hvor eleverne fx arbejder ud over de normale rammer.
- Problemløsninger, hvor elever - alene eller i grupper - kommer med forslag, som de afprøver og udvikler.

Lektioner

Hver idrætslinje (fodbold, håndbold, volley og danse/fitness):

26 uger á 4 blokke

I alt 104 blokke á 100 minutter

Derudover er der linjeturnering, kampe/stævner samt hele dage med idrætslinjen.

Fællesgymnastik: 26 uger med 2 lektioner á 60 minutter.

Bemærkninger

Foruden idrætslinjerne tilbydes en række idrætslige periodefag.

Der indgår endvidere en idrætstemaugle samt en skoleidrætsskole i årskurset.

Volleyballlinjen

Formål

Formålet med undervisningen på volleyballlinjen er at give eleverne en praktisk og teoretisk viden om volleyball - samt dygtiggøre hver enkelt ud fra hans eller hendes niveau. Eleverne skal lære om elementære grundtræningsprincipper og opvarmning (til musik). Derudover skal undervisningen være med til at motivere eleverne til at dyrke volleyball i deres fritid.

Indhold

I volleyball træner og forfiner eleverne grundslagene: Fingerslag, baggerslag, over- og underhåndsserv samt blokade. Derudover arbejdes med taktiske overvejelser i forbindelse med spillets konstante vekslen mellem forsvars- og angrebssituationer.

Der afprøves forskellige småspil, fx 2 mod 2, 3 mod 3 på halv bane, og det rigtige spil 6 mod 6.

Der arbejdes på linjen med den psykologiske faktor, som er meget vigtig.

Eleverne lærer gennem praktik og teori om grundtræning, herunder kondition, smidighed, styrke og udholdenhed. Eleverne lærer at lave opvarmningsprogram til musik samt afprøver dette overfor klassen.

Der undervises i de til enhver tid gældende internationale regler, udstukket af det nationale forbund. Endvidere i idrætsteori - herunder fysiologi, anatomi og trænerrollen.

Volleylinjen deltager i sjællandsmesterskabet (SM) og danmarksmesterskabet (DM) og for efterskoler samt i diverse stævner og kampe.

I 25/26 vil der på pigevolleylinjen arbejdes med et øget samarbejde med Fynske/jyske efterskoler, i forhold til træning, kamp og overnatning, som har til formål at udvikle spillerne, samt styrke fællesskabet blandt eleverne internt på linjen og eksternt med unge på andre efterskoler.

På drengesiden vil der i 25/26 samarbejdes med Haslev KFUM i forhold til deltagelse i U17 klubturnering i Sjællands Volleyball Kreds (Volleyball Danmark), med mulig kvalifikation til Ungdoms-DM.

Metoder

Der veksles mellem isolerede tekniske øvelser, spilnære øvelser og små turneringer.

Isolerede tekniske øvelser laves for at indlære grundslagene. Spilnære øvelser bruges til at repetere og automatisere grundslagene i sammenhæng og under et minimalt pres. Små turneringer bruges til at øve det endelige spil og for at lære eleverne vigtigheden af sammenspil og holdånd.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk for volleyelever, men ikke prøveforberedende.

Fodboldlinjen

Formål

Formålet for linjefaget fodbold på Haslev Idrætsefterskole er at fremme elevernes tekniske og taktiske færdigheder inden for fodbold. Eleverne skal have mulighed for igennem fodboldens mangfoldighed at opleve individuelt og fælles indtryk og udtryk.

Indhold

Undervisningen på fodboldlinjen indeholder følgende perspektiver:

- Teknisk undervisning
- Taktisk undervisning
- Fodbold som holdspil
- Boldbasis
- Teoretisk fodboldundervisning
- Almen idrætsteori, herunder fysiologi, anatomi og trænerrollen
- Indendørs og udendørs (primært) undervisning

Fodboldlinjen deltager i efterskolernes årlige indendørs og udendørs fodboldturnering.

Metoder

Undervisningen omfatter både teoretisk og praktisk undervisning.

Følgende undervisningsprincipper anvendes:

- Induktive princip
- Deduktive princip
- Rammeprincip

Med udgangspunkt i den enkelte elev tilrettelægges undervisningen ved hjælp af følgende metoder:

- Helhedsmetoden
- Elementmetoden
- Den progressive delmetode

Bemærkninger

Faget er obligatorisk for fodboldelever, men ikke prøveforberedende.

Håndboldlinjen

Formål

Formålet med undervisningen er, at eleven gennem leg, læring og personlig dygtiggørelse udvikler en bred idrætsopfattelse samt færdigheder i - og forståelse for håndboldspillets værdier.

Indhold

Der indgår følgende elementer i undervisningen på håndboldlinjen:

- Fysisk træning:
 - Konditionstræning, koordination, muskel-, styrke-, udholdenheds- og grundtræning, skadesforebyggende træning
- Teknisk træning
- Taktisk træning:
 - Angrebsåbninger, contra.
 - Forsvarstræning, returløb.
 - Generel spilforståelse
- Teori:
 - Fysiologi og anatomi.
 - Ernæring
 - DHF's børnetrænerkursus
 - Idrætspsykologi

Håndboldlinjen deltager i KFUM IDRÆT's Forbundsmesterskab og det årlige SM og DM for efterskoler, samt U17 klubturnering under HRØ, DHF.

Metoder

Der undervises individuelt og kollektivt.

Håndboldlinjen er delt i en drenge- og pigelinje, hvor hver linje er tildelt en underviser. Disse lærere deltager dog i to af fire undervisningsgange på den anden linje, for at sikre vidensdeling og kvalitet i undervisningen.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk for håndboldelever, men ikke prøveforberedende.

Danse/fitness-linjen

Formål

Formålet med undervisningen på danse/fitness-linjen er at give eleverne en praktisk og teoretisk viden om dans og fitness, samt at dygtiggøre hver enkelt elev ud fra dennes niveau indenfor udvalgte områder i danse- og fitness-kulturen. Derudover skal undervisningen være med til at øge elevernes glæde ved at bevæge sig til musik, deres sikkerhed i at performe og udvikle deres kondition, koordination, smidighed, balance og kropsbevidsthed.

Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for egen læring, at være opmærksomme på andre og indgå i et forpligtende fællesskab.

Indhold

Dans:

Der arbejdes med forskellige stilarter inden for dans, bl.a. ballet, hip-hop, house og jazz/moderne. Inden for de enkelte stilarter arbejdes med og udvikles på de elementære grundtrin med henblik på en eller flere serier inden for den enkelte stilart.

Eleverne får mulighed for at sætte deres eget præg på serierne og der arbejdes bevidst med idéudvikling hos eleverne.

Fitness:

Der arbejdes med forskellige genrer indenfor fitness-kulturen herunder aerobics, stepaerobics, crossgym, tabata, piloxing, vægt- og styrketræning. Der arbejdes med opbygning af serier, herunder elevernes egen udvikling af serier, samt cueing og instruktion.

Dele af danse/fitnesslinjens serie indgår som en del af skolens samlede gymnastikopvisning.

Danse/fitness linjen deltager så vidt mulig i Efterskolernes DM i dans. Der arrangeres 1-2 linjedagsture i løbet af skoleåret - fx besøg på danseinstitutter og danseforestillinger.

Metoder

Der veksles mellem undervisning i større og mindre grupper afhængig af lektionens indhold. Metoderne varierer desuden fra, at lærerne bestemmer både indhold og form til, at eleverne selv finder løsninger indenfor givne rammer.

Hjælpemidler

Fitnessmaskiner, stepbænke, håndvægte, fitnessmåtter, musik.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk for danse/fitness elever, men ikke prøveforberedende.

Fællesgymnastik

Indhold

Gennem året indøves en fællesserie, som fremvises til et forældrearrangement i oktober, til forårsopvisning i Haslev, til efterskolernes gymnastikdag og til det årlige MAJSTÆVNE på skolen samt enkelte lokale opvisninger.

Metoder

Metoderne i undervisningen vælges af læreren, så de passer til eleverne og faget. Eleverne undervises på små og store hold som sammensættes forskelligt i løbet af året.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk, men ikke prøveforberedende.

Dansk

Formål

Formålet med undervisningen i faget dansk er at fremme udviklingen af elevernes personlige og kulturelle identitet. Dette skal nødvendigvis foregå både i et samfundsmæssigt og sprogligt perspektiv.

Undervisningen skal medvirke til, at eleverne forstår, reflekterer og forholder sig kritiske over for historiske, aktuelle og fremtidige tendenser inden for samfundsudviklingen.

Undervisningen skal fremme en personlig og alsidig anvendelse af sproget i samspil med andre, hvor styrkelse af den aktive lytning står centralt. Denne bevidsthed om sprogets muligheder skal være med til at klarlægge elevernes personlige stillingtagen til væsentlige aspekter inden for danskfaget.

Eleverne skal styrke deres bevidsthed om sproget og udvikle en åben og analytisk indstilling til deres egen tids og andre perioders udtryksformer, samt kunne tilkendegive personlig mening i et klart, varieret og fantasifuldt sprog – såvel mundtlig som skriftligt. Og de skal opnå udtryks- og læseglæde, samt øge deres indlevelse og indsigt i fiktiv og faktisk litteratur.

Ydermere skal undervisningen sigte mod at give den enkelte elev en forståelse for- og indblik i både nationale og internationale samfundsforhold og konflikter. Dette skal bidrage til, at eleverne udvikler ansvarlighed for løsningen af fælles opgaver og forstår vigtigheden af aktiv deltagelse i et demokratisk samfund.

Indhold

Læseplanen for det enkelte danskhold tilrettelægges således, at fagets kompetencemål indfries, hvilket hviler på et alsidigt sammensat stof af ældre og nyere prosa, poesi og sagtekster. Desuden arbejder eleverne med større fiktive værker (roman og spillefilm). Ydermere arbejdes der med andre multimodale udtryksformer og æstetiske tekster (eksempelvis romaner, digte, noveller, musikvideoer, tv-serier og lignende).

Elevernes kommunikative kompetencer søges styrket gennem fremlæggelser, skriftlige fremstillinger og øvrige produktioner. Og deres evne til at samarbejde stimuleres ved at arbejde i skiftende teams.

Overordnet set tilrettelægges undervisningen således med udgangspunkt i de fire kompetenceområder og under hensyntagen til de tværgående temaer, i en helhedsorienteret kontekst.

Metoder

Der arbejdes med:

- at analysere, fortolke og vurdere aktuelle problemer
- at opstille faglige spørgsmål og problemstillinger
- at anvende faglige metoder til løsning af problemstillinger

Med udgangspunkt i den enkelte elev tilrettelægges undervisningen vha. klasseundervisning, gruppearbejde, tema- og projektarbejde samt elevforedrag og paneldiskussioner. Ydermere inddrages gæstelærere samt teater- og biografbesøg.

Hjælpemidler

- Lærebøger og andet fagligt materiale
- Elevproduceret materiale
- Trykte og elektroniske medier

Lektioner

26 uger med 1 blok à 90 minutter, 3 blokke à 55 minutter samt en dansk fagdag.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk og prøveforberedende til Folkeskolens FS10.

Der afholdes skriftlig terminsprøve i januar.

Matematik

Formål

Formålet med undervisningen er, at eleverne bliver i stand til at forstå og anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold. Analyse og argumentation skal indgå i arbejdet med emner og problemstillinger.

Undervisningen tilrettelægges, så eleverne opbygger matematisk viden og kunnen ud fra egne forudsætninger. Selvstændigt og i fællesskab skal eleverne erfare, at matematik både er et redskab til problemløsning og et kreativt fag. Undervisningen skal give eleverne mulighed for indlevelse og fremme deres fantasi, nysgerrighed og lyst til at lære, således, at de opnår tillid til egne muligheder.

Eleverne skal lære at kommunikere, reflektere og handle, og dermed udvikle evnen til at tage vare på deres egen fremtid, samt deltage i sociale, kulturelle og samfundsmæssige sammenhænge.

Eleverne skal kunne tage ansvar og øve indflydelse i et demokratisk fællesskab, samt kunne forholde sig kritisk og vurderende til matematikkens anvendelse.

Indhold

Eleverne skal gennem undervisningen opnå matematisk kompetence indenfor følgende kundskabs- og færdighedsområder:

- Arbejde med tal og algebra
- Arbejde med geometri
- Matematik i anvendelse
- Kommunikation og problemløsning
- Den mundtlige dimension

Metoder

Undervisningen er et samarbejde mellem elev og lærer. Elevernes erfaring, koblet med teori og praksis, skal være med til at skabe en forståelse, viden og interesse for fænomener i verden omkring eleverne.

Elevernes undersøgende og eksperimenterende virksomhed er den drivende kraft i undervisningen. Der tilstræbes at arbejde med matematikken via æstetiske læreprocesser, hvor det oplevelsesmæssige, produktive og kommunikative forenes til en sammenhængende helhed.

Undervisningen skal "møde" den enkelte elev og kunne skabe et rum, der giver mulighed for et udviklende læringsmiljø med tid til fordybelse. En løbende evaluering medvirker til en forståelse af den enkelte elevs alsidige personlige udvikling.

Hjælpemidler

- Bogsystemet "MatX"
- Konkrete materialer fra hverdagen
- Reklamer, kataloger, statistiske oversigter, kort, o.l.
- IT indgår som en integreret del af undervisningen
- Noget om matematikken

Lektioner

26 uger med 1 blok à 90 minutter, 2 blokke à 55 minutter og en matematikfagdag.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk og prøveforberedende til FS10.

Der afholdes skriftlig terminsprøve i januar.

Engelsk

Formål

Formålet med undervisningen i engelsk er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, således, at de kan forstå, talt og skrevet engelsk og kan udtrykke sig mundtligt og skriftligt.

Undervisningen skal danne rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevernes aktive medvirken. Herved skal undervisningen bidrage til, at eleverne bevarer lysten til at beskæftige sig med sprog og kultur.

Undervisningen skal endvidere give eleverne indsigt i kultur og samfundsforhold i engelsktalende lande og derved styrke både deres internationale forståelse og deres forståelse af egen kultur.

Indhold

Indholdet i undervisningen består af aktiviteter, der fremmer:

- Lyttefærdighed
- Læsefærdighed
- Mundtlige sprogfærdigheder
- Tekstforståelse og –bearbejdning
- Skrivefærdigheder
- Grammatisk forståelse
- Selvstændig brug af relevante medier (ordbøger, aviser, tidsskrifter og internet)

Det tilstræbes at ovenstående indhold i undervisningen så vidt mulig afspejler de i faghæftet beskrevne trin- og slutmål for 10. klassetrin.

Metoder

Der arbejdes differentieret med ovenstående indhold på følgende måder:

- Selvstændig læsning og opgaveløsning i forbindelse med tekstlæsning (pre-, while- og post reading activities)
- Højtlæsning
- Cases
- Dramatisering
- Skriftligt arbejde
- Foredrag/præsentationer

- Lege
- Klassediskussioner
- Planchefremstilling
- Musik og musikteksler

Hjælpemidler

- Tekster fra ungdomsmagasinerne Club og Current
- Tekster fra diverse bogsystemer bl.a. Blue Cat, Act and Respond, That's it og English 2000
- Internet
- DVD, CD
- Grammatikbøger

Lektioner

26 uger med 1 blok à 90 minutter, 2 blokke à 55 minutter og en engelskfagdag.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk og prøveforberedende til FS10.
Der afholdes skriftlig terminsprøve i december.

Kristendom

Formål

Formålet med undervisningen er, at eleverne opnår viden om og indsigt i kristendommen som en levende, nutidig og vedkommende livstolkning.

Undervisningen tager udgangspunkt i Den danske Folkekirkes evangelisk-lutherske kristendomsforståelse. Det anses for væsentligt, at eleverne får et godt overblik over de bibelske tekster og lærer at læse og tolke specielt tekster fra Det nye Testamente.

Undervisningen sigter mod, at eleverne får forståelse for det kristne menneskesyn samt mulighed for selvstændig stillingtagen til etiske og menneskelige livsspørgsmål generelt.

Indhold

Undervisningen omfatter følgende hovedområder:

- Jesus og hans forkyndelse
- Væsentlige træk af den kristne kirkes historie, herunder personer, der har haft speciel betydning for denne

- Menneskelige livsspørgsmål
- Folkekirkens struktur, indhold og menighedsliv
- Andre religioner

Metoder

- Klasse- og gruppeundervisning
- Fortælling og samtaleformer

Hjælpemidler

- Bibelen
- Forskellige emnebøger, video og IT
- Diverse film og dokumentarudsendelser

Lektioner

26 uger med 1 blok à 55 minutter samt skoleaftener, temadage og holdningsdag.

Bemærkninger

Faget er obligatorisk, men ikke prøveforberedende.

VALGFAG

En gang om ugen har man et valgfag, som vælges for hele året. I disse timer er der mulighed for at fordybe sig og dykke ned i et mere afgrænset interessefelt og arbejde på at højne sin forståelse, færdigheder og kompetencer indenfor dette område.

Indhold og undervisningsform i de enkelte fag er vidt forskellige og vil tillige variere i årets løb. Som afslutning vil der være i nogle fag være prøve, hvor andre vil afrundes med et projekt eller udstilling.

Der undervises i disse fag 1 blok om ugen à 90 minutter:

- Livslæring og selvindsigt, Fysik/kemi, Hisam, Kreativ fordybelse, SoMe – Content Creator, Musik, Tysk

Fagene vælges af eleverne ud fra nedenstående beskrivelse.

FYSIK/KEMI

Fysik/kemi er mest for dig, der har en naturlig interesse inden for naturvidenskabens forunderlighed.

Du kan lide at undres og finde forklaringer gennem hypoteser og undersøgelser.

I undervisningen kunne vi fx. arbejde med følgende emner:

Svingninger

Bølger

Lyd

Lys

Kernekemifysik

Organisk kemi

Kemisk analyse

- men der er også plads til emner, som elevers ønsker.

Faget foregår på Nordskovskolen (2 km fra HIS) hvor du cykler til.

Undervisningen er tilrettelagt de elever, der ønsker en naturfagsretning på STX el. HTX, men der er også plads til dem, som bare synes naturvidenskab er virkeligt spændende.

Der arbejdes ikke frem mod FP10/10. klasseprøven.

HISAM – HISTORIE/SAMFUND

Bliv klogere på verden omkring dig

Hisam er faget for dig, der ønsker at forstå de aktuelle emner, der præger vores tid. Vi tager udgangspunkt i de vigtigste begivenheder og tendenser – lige fra valg og politiske konflikter til katastrofer og globale udfordringer.

Hvem er Hisam for?

Hisam er for dig, der:

- Vil blive bedre til at forstå og analysere aktuelle nyheder.
- Ønsker at finde ud af, hvor du står politisk – (du får snart få stemmeret)
- Vil dykke ned i aktuelle emner og se dem i et historisk perspektiv.
- Er nysgerrig på emner som krige, økonomi, personligheder og historiske begivenheder.

Hvordan arbejder vi?

Undervisningen i Hisam er varieret og engagerende. Du vil opleve:

- Klasseundervisning med fokus på formidling og diskussion.
- Debatter, hvor du lærer at argumentere og forstå forskellige synspunkter.
- Gruppearbejde, der styrker samarbejdsevner og perspektiv.
- Projektarbejde, hvor du fordyber dig i specifikke emner.
- Fremlæggelser, der træner din evne til at formidle viden.

Hisam giver dig ikke bare indsigt i verden – det giver dig også redskaberne til at forstå og navigere i den.

KREATIV FORDYBELSE

Kreativ fordybelse er faget, hvor du får mulighed for at fordybe dig i det kreative univers indenfor forskellige fokusområder.

Du skal vælge faget hvis du kan lide at nørde med kreative processer og dygtiggøre dig indenfor disse. Ting kommer til at tage tid, og vi forventer at du møder op til undervisningen med god energi og klar til at arbejde.

Vælger du dette fag, kan du i løbet af året komme til at arbejde med kunstarter/områder som:

- Maleri
- Skulptur
- Tegning
- Collage
- Fotografi

Vi skal inspireres af det, vi ser og oplever, lære at iagttage, reflektere og bruge billedsprog som kommunikationsredskab, og vi skal udvikle vores kunstneriske evner, sådan at vi kan formidle vores egne tanker og idéer vha. forskellige kunstarter.

Faget handler altså om:

- At skabe sine egne kunstneriske værker
- At tilegne sig viden om og erfaringer med kreative processer
- At fordybe sig i billedmediets indflydelse på os

Som så meget andet kan kreativitet læres - hvis man vil.

Du skal turde:

- Tænke skævt
- Være nysgerrig og eksperimenterende
- Du skal være parat til at begå fejl og lære af dem
- Du skal have mod til at give noget af dig selv
- ...og så skal du vide, at ting tager tid

SoMe – CONTENT CREATOR

Er du vild med sociale medier, og elsker du at være kreativ med billeder, videoer og idéer? Så er "SoMe – Content Creator" lige noget for dig!

I dette fag bliver du en del af HIS' helt eget content creator team, hvor vi sammen arbejder med at udvikle en strategi og årsplan for skolens profiler på Facebook, Instagram og TikTok.

Du lærer, hvordan man planlægger indhold, så det rammer målgruppen – og hvordan man får likes, kommentarer og visninger til at stige!

Vi kommer til at arbejde med:

- Idéudvikling og planlægning af opslag og reels
- Produktion af fotos og videoer med mobiler og apps
- Redigering, undertekster og trends på sociale medier
- Hvordan man laver indhold, der fanger – både sjovt, informativt og æstetisk
- At forstå algoritmer og bruge dem til vores fordel

Faget handler både om strategi og kreativitet – og du får masser af mulighed for at sætte dit præg på, hvordan HIS præsenterer sig udadtil. Målet er, at vi sammen skaber et levende og autentisk billede af efterskolelivet på HIS – fortalt af jer, der går her.

MUSIK

I valgfaget musik arbejder vi med samspil

- Vi lægger stor vægt på at lytte aktivt til hinanden, og vi arbejder med tekniske og instrumentale færdigheder
- Sang er en stor del af musikkens verden, så vi synger selvfølgelig også
- I årets løb arbejder vi lidt med musikteori og hørelære – både i form af rytmisk grundtræning og nodelære/teori
- Individuel instrumentalundervisning i det omfang det er muligt

Skolens musiklokale står til din disposition i fritiden for individuel øvning og for de bands, der måtte opstå i løbet af året.

Når du vælger musik, skal du have spillet et instrument eller sunget før, men dermed ikke sagt, at du skal være en stor stjerne, når du starter.

♪♪ "Mennesker, der arbejder med musik, har en ekstra dimension i livet, som styrker dybden og refleksionen" ♪♪

Tysk på HIS – til dig, der skal bruge det videre

Er du én af dem, der skal have tysk i gymnasiet og gerne vil holde det lidt i gang, uden at det bliver alt for tungt? Så er valgfaget Tysk vedligeholdelse noget for dig.

Vi mødes én gang om ugen til en blok på 100 minutter. Her skal vi læse, snakke, lytte, se og producere små videoer, øve grammatik og generelt holde tyskkundskaberne varme, så du ikke er helt rusten, når du møder op i 1.G.

Det er et vedligeholdelsesfag for dig, der faktisk gerne vil blive ved med at kunne noget tysk, fordi du skal have det i gymnasiet. Du behøver ikke være perfekt til tysk, bare du ikke følte dig helt hægtet af i tysk i folkeskolen. Vi starter nemlig ikke helt forfra, og det er ikke et "redningsfag".

På Tysk vedligeholdelse skal du være med på at arbejde aktivt med sproget hver gang: læse korte tekster, se tyske Youtubere, snakke i små grupper, se tyske film, blive endnu stærkere i tysk grammatik og sikre dig basisviden om tysk politik, kultur og geografi. Her er der ingen stile, ingen lektier og du skal ikke til eksamen.

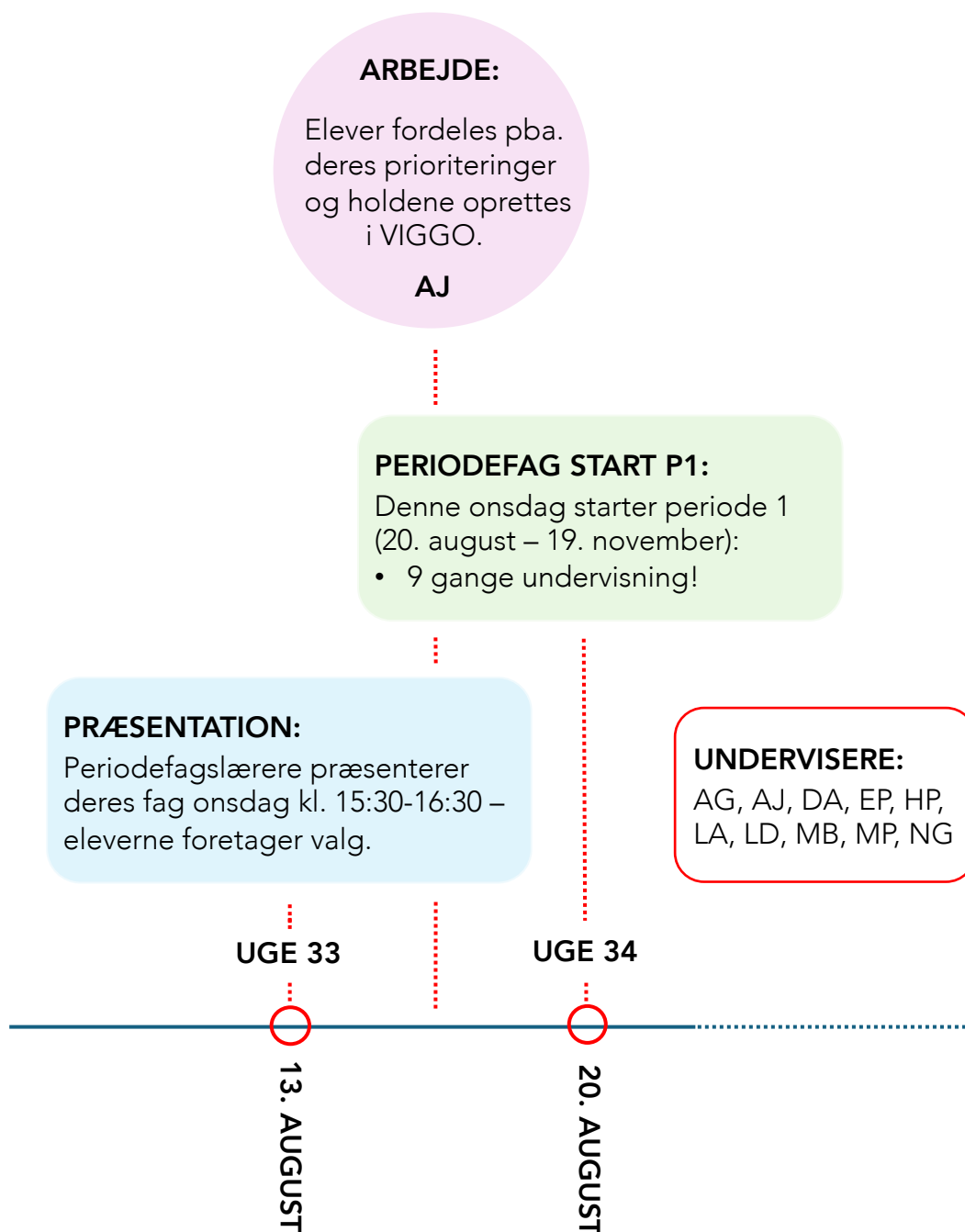
Så hvis du vil give dig selv en god start på gymnasiet – og samtidig have en sjov og afvekslende måde at lære tysk på – dann sehen wir uns☺

Der arbejdes ikke frem mod FP10/10. klasseprøven.

PERIODEFAG:

Periodefag er placeret i én undervisningsmodul pr. uge, af 80 minutters varighed og har det overordnede formål, at eleverne skal gøres nysgerrige på nye områder og ydermere bidrage til at indfri vores ambition om et almendannende undervisningstilbud.

Året deles op i tre perioder, så man har 3 forskellige periodefag. Nedenstående er processen for valg af- og fordeling på periodefag illustreret og efterfølgende er oplistet eksempler på udbudte fag, fra de seneste år (de periodefag der oprettes i første periode 2025/2026 er markeret på listen).



PERIODEFAG DE SENESTE ÅR:

- Friluftsliv
- Strik og hækl
- **Fysisk træning (styrketræning)**
- Skadesforebyggende træning
- **Badminton**
- I køkkenet
- Yoga
- Afspænding
- **Balance (fysisk og mentalt)**
- Massage
- Spil og leg
- Bordtennis
- HIS-news (skriveværksted/journalistik)
- **Psykologi**
- Mountainbike
- Beachvolley
- Fodbold
- **Spring**
- Rytmask gymnastik
- Hyggeligt håndarbejde
- Dans
- **Smykkeværksted (vævede perlearmbånd)**
- Rullesjov
- **Spinning**
- Drama
- Ekstra matematik
- Ekstra engelsk
- Blå bog
- Giv det videre – sammen
- **Basketball**
- Sang
- Floorball
- PowerPoint
- Walk and talk
- Wellness
- Bodypaint
- Softball
- Foto
- Maleværksted
- Ultimate

Har man som elev læse-, skrivevanskeligheder og har brug for tilgang til ordblindeprogrammer, kan skolen søge herom. Dette gøres hos undervisningsministeriet og kræver, at skolen får adgang til elevens ordblindetest. Programpakken er den til enhver tid gældende, fra SPSA (Styrelsen for IT og Læring). Dette er i indeværende skoleår IntoWords.

Som supplement til ovennævnte hjælpemidler, har vi indkøbt skoleadgang til AppWriter og TxtAnalyser, som mange elever er trykke ved at bruge fra tidligere skolegang. Dette er således et tilbud til alle elever.

Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at vi ikke er en efterskole specialiseret i ordblindeundervisning og brug af it-hjælpemidler, så vi anbefaler, at eleven er selvhjulpne og trænet i brugen af disse. Underviserne vil naturligvis være behjælpelige med, at materiale brugt i den boglige undervisning også udleveres elektronisk, så hjælpemidlerne nemt kan benyttes.

UDDANNELSESVEJLEDNING

På Haslev Idrætsefterskole er der 3 uddannelsesvejledere, der forestår skolens vejledningsaktiviteter. Dette foregår i tæt samarbejde med skolens andre lærere, der hver især har et godt og indgående kendskab til de forskellige elever og dermed kan bidrage til et mere nuanceret syn på den enkelte elevs kompetencer.

I løbet af skoleåret foregår der forskellige vejledningsaktiviteter enten som individuelle samtaler, gruppearbejde eller samlede foredrag. Alle elever skal desuden i brobygning på 2 forskellige ungdomsuddannelser og i den forbindelse udarbejdes en obligatorisk selvvalgt opgave (OSO), der tager udgangspunkt i elevens uddannelses- og jobønske.

Men vejledningen på HIS er mere end de formelle vejledningsaktiviteter nævnt herover. Alle elever er tilknyttet en hjemgruppelærer og flere faglærere og idrætslinjelærere. Den tætte relation dette giver er også med til at danne baggrund for mange samtaler, der også kan være afklarende og udviklende for elever i forhold til fremtidsønsker og muligheder. Det er fx helt naturligt, at volleylæreren inddrages, når elever er i tvivl, om de skal vælge et givent gymnasium pga. de sportslige muligheder, det giver, og faglærerne får ofte spørgsmål fra eleverne om, hvorvidt deres faglige niveau er højt nok til at klare en gymnasial uddannelse. I det hele taget giver de tætte relationer på skolen – både til andre elever og medarbejdere, lejlighed til at reflektere over spørgsmål som: Hvem er jeg? Hvordan skal mit liv forme sig? Hvilke drømme og muligheder har jeg?

Tilmelding til ungdomsuddannelse

I et samarbejde mellem vejleder, elever og forældre udfyldes elevernes ansøgning til ungdomsuddannelsen på optagelse.dk. Forældrene tilsendes en mere detaljeret plan for dette i løbet af skoleåret.

OSO (OBLIGATORISK SELVVALGT OPGAVE)

Eleverne skal som produkt lave en kort rapport omhandlende deres fremtidige jobønske og uddannelsesvej og herunder skrive en ansøgning samt CV til deres ønskejob. Selve OSO-prøven består (udover deres rapport) i, at eleverne skal gå til jobsamtale med udgangspunkt i deres ansøgning. Vi har et ønske om at gøre seancen så virkelighedstro som muligt og derfor spørger vi den pågældende årgangs forældre om hjælp til at agere arbejdsgivere ved disse ansættelsessamtaler. De vil skulle have 11 elever til samtaler varende af 20 min. inklusive feedback. Til samtalerne vil være elevernes hjemgruppelærer samt to/tre andre elever, som hver især vil have specifikke opgaver.

KALENDER

2025

JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER	
ti 1	h-dag	fr 1	h-dag	ma 1	Trivselsamtaler kl. 9:15-12:15	on 1	OL-Temadage	lø 1	Aktivitet: Horror	ma 1	
on 2	h-dag	lø 2		ti 2	Udd. Eftermiddag Bestyrelsesmøde	to 2	OL-Temadage	sa 2		ti 2	OSO-formiddag kl. 9-15:30
to 3	h-dag	so 3		on 3		fr 3	OL-Temadage	ma 3	Brobygning	on 3	VOLLEY: FM (Blåkløbe) - Hele dagen
lø 4	h-dag	ma 4	h-dag	to 4		lø 4		ti 4	Brobygning	lø 4	
sa 5		ti 5	h-dag	fr 5		sa 5		on 5	Brobygning	sa 5	
ma 6		on 6	h-dag	lø 6		ma 6	LLM	ti 6	Brobygning	lø 6	
ti 7	h-dag	ma 7	h-dag	ti 7	Aktivitet: Outdoor	to 7	Forventningsamtaler 27/28	sa 7	Brobygning	ti 7	
to 8	h-dag	ti 8	h-dag	fr 8		on 8	Hovedrengøring	lø 8	Aktivitet: "Bryllup"	ma 8	
on 9	h-dag	lø 9		ti 9	FOD: Tur til Hjemly (ALLE) kl. 8:45-17	to 9		sa 9		ti 9	
lø 10	h-dag	ma 10	h-dag	to 10		fr 10	Foreldremøder	ma 10	OSO formiddag	lø 10	
sa 11	h-dag	ti 11	h-dag	on 11		lø 11		ti 11	Lisistrævningsformiddag	sa 11	LM
ma 12	h-dag	to 12	h-dag	ti 12		ma 12		on 12		ti 12	Bestyrelsesmøde
ti 13	h-dag	on 13	h-dag	lø 13		ti 13		sa 13		lø 13	
to 14	h-dag	ma 14	h-dag	ti 14	Aktivitet: Stafet for Livet	to 14		sa 14		ti 14	
on 15	h-dag	ti 15	h-dag	fr 15		on 15		lø 15	VOLLEY: Rema1000 Cup	ma 15	
lø 16	h-dag	on 16	h-dag	ti 16		to 16		sa 16		ti 16	
sa 17	h-dag	ma 17	h-dag	to 17	Forventningsamtaler 27/28	fr 17		ma 17		on 17	LM
ti 18	h-dag	ti 18	h-dag	fr 18		to 18		sa 18	OSO formiddag	ti 18	Gudstj. kl. 14 / Julefest
to 19	h-dag	on 19	h-dag	lø 19		ma 19		ti 19	OSO aften kl. 21	on 19	Juleferie kl. 15:10
on 20	h-dag	ma 20	h-dag	ti 20		to 20		sa 20		ti 20	
lø 21	h-dag	ti 21	h-dag	fr 21		on 21		lø 21	Foreldresamtaler	sa 21	
ma 22	h-dag	on 22	h-dag	ti 22	Ank. 20-21:30	to 22	Lisjetur (ALLE)	sa 22		ti 22	
ti 23	h-dag	ma 23	h-dag	fr 23		to 23	Lisjetur (ALLE)	sa 23	Ankomst kl. 20-21:30	ti 23	
to 24	h-dag	ti 24	h-dag	on 24	Red Baser kl. 9:30-14	fr 24	Lisjetur (ALLE)	ma 24		on 24	
on 25	h-dag	ma 25	h-dag	ti 25	HÅND: HER (Denge kl. 11:50, Pigor kl. 13)	to 25	Lisjetur (ALLE)	sa 25	Værelsesbytting 1	ti 25	Juledag
lø 26	h-dag	on 26	h-dag	fr 26		on 26		lø 26	LM	sa 26	2. Juledag
sa 27	h-dag	ma 27	h-dag	ti 27	Hjemgruppedag 1	to 27	Kulturmusikk dag	sa 27	Besøget kl. 19-21	ti 27	
ma 28	h-dag	ti 28	h-dag	fr 28	FOD: Tur til Gørlø (ALLE) kl. 8:45-17	on 28		lø 28		sa 28	
ti 29	h-dag	ma 29	h-dag	ti 29		to 29		sa 29		ti 29	
to 30	h-dag	ti 30	h-dag	on 30		fr 30		ma 30		ti 30	
on 31	h-dag	ma 31	h-dag	ti 31		to 31		sa 31		on 31	

Opdateret 26/8-25

2026

JANUAR		FEBRUAR		MARTS		APRIL		MAJ		JUNI	
to 1	Nyårsdag	sa 1		ma 1		on 1	Temadage	fr 1		ma 1	
fr 2	Ankomst kl. 20-21:30	ma 2	Ankomst kl. 15	ma 2		to 2	Skærtorsdag	lø 2	Aktivitet: Sæskende weekend	ti 2	
lø 3	Holdningsdag	ti 3	Udd. Eftermiddag Bestyrelsesmøde	ti 3		fr 3	Langfredag	sa 3		on 3	Majskema skat
sa 4	Bødste klinge banko (2. del indsamlingsprojekt)	on 4	Nye elever 26/27 m. foreldre Hovedrengøring	on 4	SOS Gudstjeneste kl. 19	lø 4		ma 4		ti 4	
ma 5		to 5		to 5	LM	sa 5		ti 5		fr 5	
ti 6		fr 6		fr 6	Efterskoleles årsmøde	lø 6	2. Påske dag	sa 6	FP10 - Engelsk kl. 12-15	ma 6	
on 7	Trivselsamtaler kl. 13-16	ma 7		ma 7	Efterskoleles årsmøde	ti 7	Ankomst kl. 20-21:30	to 7	FP10 - Matematik kl. 9-13	sa 7	
to 8		ti 8		ti 8	Efterskoleles årsmøde	fr 8		sa 8	FP10 - Dansk kl. 9-13	ma 8	
fr 9		on 9		on 9	Scandinavian Master	lø 9	Generalforsamling	ti 9		ti 9	
lø 10		ti 10		ti 10		fr 10		sa 10		on 10	
ma 11		on 11		on 11		lø 11	Nye elever 26/27 (Skoleled kl. 17)	ma 11	FOD + HÅND: DM	ti 11	
ti 12		ma 12		ma 12		to 12		ti 12	FOD + HÅND: DM	fr 12	(MM) LLM
to 13	Terminspøve (M) / -	ti 13		ti 13		fr 13		sa 13	FOD + HÅND: DM	ma 13	
on 14	Terminspøve (E) / -	on 14		on 14		lø 14		ti 14	Kr. Himmelfart	sa 14	
ti 15		ma 15	Ankomst kl. 20-21:30	ma 15		to 15	Gymnastikopvisning for Efterskoler i Slagelse kl. 7:30-18:30	sa 15		ti 15	
fr 16		ti 16		ti 16		fr 16	HÅND: SM	lø 16		on 16	
lø 17		on 17		on 17		sa 17		ma 17	Ankomst kl. 20-21:30	ti 17	
ma 18		ti 18		ti 18		to 18		sa 18	Majskema start	fr 18	
ti 19		on 19		on 19		lø 19		ti 19	LLM	sa 19	Gallafest???
to 20		ma 20		ma 20		ti 20		to 20	Turdage	fr 20	
on 21		ti 21		ti 21		fr 21	Udflugtsdag	sa 21		ma 21	Aktivitet: Rekorddag
ti 22		on 22		on 22		lø 22		ti 22	Turdage	sa 22	
fr 23		ma 23		ma 23		to 23		sa 23		ti 23	
lø 24		ti 24		ti 24		fr 24		sa 24	Pinsedag	ma 24	
sa 25		on 25		on 25		lø 25		ti 25	2. Pinsedag	sa 25	Afslutning
ma 26		ti 26		ti 26		to 26		sa 26		fr 26	MM LM
ti 27		on 27		on 27		lø 27		ma 27	Hovedrengøring	ti 27	
to 28		ma 28		ma 28		ti 28	Besøget kl. 19-21	sa 28	Bestyrelsesmøde	fr 28	
fr 29		ti 29		ti 29		to 29	FOD: PO	sa 29		ma 29	
lø 30		on 30		on 30		lø 30	D/F: DM (Sine)	ti 30	Majstævne (Skoleled kl. 16)	sa 30	
ma 31		ti 31		ti 31		to 31		sa 31		fr 31	

(1) Fodboldmøde på HIS

KOSTSKOLELIV

DAGSRYTME

07:55-08:10	Morgenrengøring og værelsesoprydning
08:10-08:40	Morgenmad
08:45-09.10	Morgensang med nyhederne
09:15-12:25	Undervisning samt fællesaktiviteter
12:30-13:00	Middagsmad
13:15-16:40	Undervisning samt fællesaktiviteter
17.30-18.00	Aftensmad
18:00-19:00	Stilletime
19:30-21:00	Aftenaktiviteter
21:00-21:20	Aftenforfriskning
21:45-22:00	Aftensamling
22:00-22:15	På egen gang
22:15-23:00	På eget værelse (godnatrunde)
23:00-...	Sov godt

Hjemgrupper

På Haslev Idrætsefterskole er hjemgruppen en fast gruppe af 10 til 11 elever med én lærer tilknyttet. Denne gruppe mødes fast hver onsdag fra 10:40-11:10 og efter behov.

Eksempler på indhold på hjemgruppemøder:

- Trivsel i det store såvel som lille fællesskab
- Det praktiske
- Dilemmaer i dagligdagen
- Hygge i det lille fællesskab

Derudover er der i årets løb forskellige arrangementer, hvor hjemgruppen danner base for fælles oplevelser.

Hjemgruppens funktion er derfor af både praktisk og social karakter.

Den praktiske del af hjemgruppen består af daglig og ugentlig rengøring af et fællesareal. Hjemgruppelæreren er ansvarlig for planlægningen og opfølgningen på områderengøringen. Desuden er det et forum for modtagelse af diverse drøftelser og oplysninger om skolens dagligdag.

Foruden det praktiske element har hjemgruppen også en vigtig personlig og social funktion. Eleverne oplever en proces, hvor aktiv lytning og egne ytringer er centrale værdier.

Vi tror på, at hjemgruppens funktion på Haslev Idrætsefterskole er essentiel for den enkelte elevs udvikling, dannelse og livsoplysning.

Via hjemgruppemøderne ønsker vi, at eleverne viser respekt for hinanden og medvirker engageret og positivt til fællesskabet.

Måltider

Vi spiser de tre hovedmåltider sammen, hvor der inden aftenmåltidet synges bordvers, og der holdes bordskik for alle elever. I starten af året spises i hjemgrupper, men i løbet af året kan nogle af måltiderne spises i andre grupper bl.a. i weekenderne. Der serveres varm mad til frokost i spisegrupperne og det tilstræbes, at spisesituationen bliver så rolig og afslappet, som det nu kan lade sig gøre med 154 spisende samtidig. Til aften serveres der kold mad med enkelte lune retter.

Udover de tre hovedmåltider serveres tre gange forfriskning i løbet af dagen, som er valgfrie for eleverne at deltage i.

Morgensang

Den daglige morgensang (mandag, tirsdag, onsdag og fredag) tager afsæt i skolens værdigrundlag og afvikles på følgende måde:

- Fællessang/salme
- Oplæg/foredrag over et relevant emne (ud fra ugens tema, i relation til morgensangen, noget samfundsrelevant eller med afsæt i skolens værdier)
- Stilhed – hvor hver enkelt elev har mulighed for refleksion og eftertanke
- Fadervor
- Dagens morgennyhedsudsendelse

Sangene og salmerne hentes primært fra efterskole- og højskoletraditionens bagkatalog, men kan også være fra samtiden, som afveksling.

Følgende temaer kan indgå:

Fællesskab, stilhed, lignelser, mennesker Jesus mødte, store personligheder, nødhjælpsorganisationer, julens, påskens og pinsens beretninger, gennemgang af udvalgte sange/salmer, forårstanker, undren, er alt til salg, kirkemusik, farver, de fire elementer, at rejse er at leve, skolens værdigrundlag, sanserne, demokrati, Benny Andersens digte, H.C. Andersens eventyr, Grundtvig, juletraditioner, store personligheder, nytårstaler etc.

Der gøres brug af både ord, billeder og musik.

Sang- og fortælletime

Hver onsdag over middag er der 20 minutters sang- og fortælletime (kl. 13:15-13:35). Gennem disse fortælletimer ønsker vi, at eleverne skal udfordres, forstyrres; lære at lytte og lære at forholde sig til komplekse problemstillinger i nærmiljøet og globalt set. Der fortælles om politiske begivenheder og systemer, eksistentielle spørgsmål og om menneskers forskellige livsvilkår.

Derudover sættes der også fokus på fællessangen.

Me & We

Vi er en del af projekt Me&We, som er et projekt startet af Mary Fonden, Just Human og Efterskoleforeningen, der fokuserer på unges sociale trivsel.

Materialet er baseret på en forandringsteori, hvor styrkelse af unges sociale kompetencer, sociale relationer og sociale fællesskaber anses som et værn mod mistrivsel. Det indeholder konkrete øvelser til at træne elevernes sociale muskler. Ligesom kroppens øvrige muskler kan trænes, så forudsættes det også, at vores sociale muskel er fleksibel og derfor kan trænes.

Øvelserne forløber spredt over hele året lagt ind der, hvor det giver mening ift., hvor langt eleverne er i deres efterskoleår.

Stilletime

Hver aften mellem kl. 18.00-19.00 er der stilletime på skolen. Alle elever skal være på deres egne værelser, medmindre de går i lektiecaféen.

I denne time skal der være ro på skolen, og eleverne skal have mulighed for at få tid til at lade op for sig selv og få en pause fra det store fællesskab, hvilket mange elever giver udtryk for at have behov for.

Weekender

Ugens undervisning stopper som regel fredag kl. 14.55, idet der ligger linjefagsundervisning i 100 minutter (fra kl. 13:15-14:55). Enkelte gange vil der være placeret anden undervisning og altid i mindst 90 minutter (kl. 13:15-14:45). Hvis eleverne tager hjem i weekenden, skal de komme tilbage til skolen søndag aften imellem kl. 20:00 – 21:30. Hvis de er syge derhjemme, skal de meddele skolen dette imellem kl. 20:00 – 21:30 via telefonisk kontakt.

Tirsdag inden kl. 13:00 skal eleverne give besked, om de bliver på skolen i den kommende weekend. Dette gøres på vores intranet Viggo.

I weekenden er der friere rammer end i hverdagen. Weekendene er ikke skemalagt som i hverdagene. Weekendeleverne er ofte med til at planlægge programmet, hvor der minimum er én obligatorisk aktivitet hver dag. Derudover indeholder weekendernes program fri tid, frivillige aktivitetstilbud og tid til lektielæsning.

Måltiderne er stort set fastlagt med 3 obligatoriske hovedmåltider som i hverdagene.

Søndag sen eftermiddag er der fælles rengøring af de arealer, der er blevet benyttet hen over weekenden.

Skoleweekender

I løbet af skoleåret afvikles 3 hele skoleweekender og enkelte obligatoriske dage.

De tre skoleweekender afvikles i følgende måneder:

- August
- September
- Januar

Skoleweekenden i august er en integreret del af introugen, med et omfattende program af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær. I september afholder vi velgørenhedsdag, hvor vi samler ind til et velgørenhedsprojekt og om søndagen er der Efterskolernes Dag med åbent hus for mulige kommende elever.

I skoleweekenden januar måned har vi Holdningsdag om lørdagen og bedsteforældredag om søndagen.

De enkeltstående obligatoriske undervisningsdage, der er placeret i weekender, indeholder en dag med gymnastikopvisninger, en dag for kommende elever og Majstævne, hvor eleverne arrangerer og afvikler en dag for tidligere elever på HIS.

I skoleweekenderne fokuserer vi primært på elevernes sociale ansvar og indsigt i såvel nærmiljøet som samfundet i et større perspektiv. Vi ønsker at vise eleverne fordelene for den enkelte ved at bære i flok.

Dette søges opnået gennem:

- Fællesskabsoplevelser
- Oplysning om - og indsamling til et velgørenhedsprojekt
- Give eleverne ansvar i forbindelse med efterskolernes dag og majstævnet.

OVERSIGTSSKEMA

Lærerskema 2025/2026

Opdateret: 25-8-2025

Opdateret: 25-06-2020

Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag									
7:55 8:10 8:40	Morgen rengøring + værelsesoprydning			7:55 8:10 8:40	Morgen rengøring + værelsesoprydning			7:55 8:10 8:40	Morgen rengøring + værelsesoprydning			7:55 8:10 8:40	Morgen rengøring + værelsesoprydning			7:55 8:10 8:40	Morgen rengøring + værelsesoprydning								
Morgenmad				Morgenmad				Morgenmad				Morgenmad				Morgenmad									
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause									
8:45 9:10	Morgensang (DA/LD)			8:45 9:10	Morgensang (DA/LD)			8:45 9:10	Morgensang (HH/-)			Team Fællessk. CC, DC, LD, NG			Morgensang (A/JLD)										
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause									
9:15 10:10	ENG 1 - NG (A)	MAT 2 - DA (B)	MAT 3 - LD (C)	9:15 10:10	MAT 1 - MB (A)	MAT 2 - DA (B)	MAT 3 - LD (C)	9:15 10:10	Fællesskabsmusik CC, DC, LD, NG			FTM DAN JH, LC, PC, AG, HP, ST			9:15 10:15	Linjetræning FD, HP, VP (LC, PC, MB, JH)	8:45 10:15	DAN 4 - HP (D)	DAN 5 - AG (K)	ENG 6 - DC (EF)	9:15 10:15	Fællesskabsmusik CC, DC, LD, NG			
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause									
10:25 11:20	KRIST 1 - JH (A)	ENG 3 - BP (C)		10:25 11:20	Linjetræning DF, FP, HD, VD (CC, DC, ST, MP, SK, WK)	Linjetræning FD, HP, VP (LC, PC, MB, JH)	10:25 11:25	MAT 4 - LD (D)	10:25 10:55	Områderengøring			Pause			10:25 10:55	Værelsesrengøring			10:25 10:55	Værelsesrengøring				
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause									
11:30 12:25	DAN 1 - JH (A)	DAN 2 - LC (B)	DAN 3 - PC (C)	11:30 12:25			11:30 12:25	KRIST 5 - DA (K)	10:55 11:55	LM/MM			10:50 12:20	DAN 1 - JH (A)	MAT 2 - DA (B)	DAN 3 - PC (C)	10:30 12:10	Linjetræning DF, FP, HD, VD (CC, DC, ST, MP, SK)	MAT 1 - MB (A)	DAN 2 - LC (B)	DAN 3 - PC (C)	FTM ENG NG, EP, SK, CC, DC	MAT 4 - JH (D)	MAT 5 - AG (K)	MAT 6 - ST (EF)
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause				Pause					
12:30 13:00	Frokost			12:30 13:00	Frokost			12:30 13:00	Frokost	KTM 135	KTM 246	12:30 13:35	Thielse erarbejde			12:30 13:00	Frokost			12:30 13:00	Frokost				
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause				Pause					
13:15 14:45	Valgfag FYSIK - LA (Nordskovskolen/A) HISAM - LDST (E/F) KREA - CC/EP (Krea) LIVSLÆRING - LC/WK (B) SoMe - HP/JH (D) TVYSK - DC (C)			13:15 14:45	ENG 1 - NG (A)	DAN 2 - LC (B)	ENG 3 - BP (C)	13:15 14:45	ENG 4 - SK (D)	13:15 14:45	ENG 5 - CC (K)	DAN 6 - ST (EF)	13:15 13:35	ENG 1 - NG (A)	KRIST 2 - DA (B)	ENG 3 - BP (C)	13:15 14:10	MAT 1 - LD (D)	ENG 2 - CC (K)	DAN 3 - ST (EF)	13:15 14:55	Linjetræning FD, HP, VP (LC, PC, MB, JH)	Linjetræning DF, FP, HD, VD (CC, DC, ST, MP, SK, WK)		
Pause				Pause				Pause				Pause				Pause				Pause					
15:00 16:40	Linjetræning FD, HP, VP (LC, PC, MB, JH, WK)	MAT 4 - LD (D)	DAN 5 - AG (K)	15:00 15:55	ENG 1 - JH (A)	ENG 2 - NG (B)	KRIST 3 - BP (C)	15:00 16:40	Linjetræning DF, FP, HD, VD (CC, DC, ST, MP, SK)	15:00 16:20	Periodeflag Basketball 1			14:25 15:55	MAT 1 - MB (A)	ENG 2 - NG (B)	MAT 3 - LD (C)	14:25 15:20	ENG 3 - SK (D)	MAT 3 - DA (K)	MAT 4 - LA (EF)	Fri tid			
Fri tid				Fri tid				Fri tid				Fri tid				Fri tid				Fri tid					
Fri tid				Fri tid				Fri tid				Fri tid				Fri tid				Fri tid					

Som ugeskemaet viser, har alle elever 25 timer og 40 minutters obligatorisk undervisning pr. uge (hvis basket oprettes som 60 minutters modul i periodefag, vil disse elever "kun" have 25 timer og 20 minutters undervisning pr. uge). Der ud over deltager eleverne i 90 minutters obligatorisk tilrettelagt samvær (hjemgruppemøde, værelsesrengøring og områderengøring).

Undervisningen er placeret således, at mindst 90 minutter er placeret før og efter frokosten (formiddag og eftermiddag). Dog består onsdag formiddag af 85 minutters undervisning og 60 minutters pædagogisk tilrettelagt samvær.

Introdage

Formål

Skoleåret starter med 5 introdage samt meget struktureret obligatorisk første weekend, hvori der også er placeret undervisning. Med dette ønsker vi at introducere:

- Skolen og skolens rammer og regler
- Eleverne for hinanden
- Undervisningen på idrætslinjerne

Der sættes fokus på aktiviteter, der opbygger fællesskabet i hjemgrupperne, på linjerne, i klassen og på skolen.

Hjemgruppedag

En dag med fokus på det sociale gennem samvær, nærvær, samtale og fællesoplevelser.

Dagens indhold besluttet på et hjemgruppemøde i samspil mellem hjemgruppelærer og -elever. Disse dage kunne udspille sig på tur til København, diverse cykelture, hos hjemgruppelæreren, i skoven etc.

Frokosten udbydes som hjemmesmurt madpakke eller madkasse med ingredienser til fælles madlavning.

Aktiviteterne er præget af hjemgruppens valg af omgivelser.

Hjemgruppedagen er en dag, der samler og styrker tillidsforholdet og relationerne i hjemgruppen og dermed skaber et stærkt fundament for den videre personlige og sociale udvikling.

I 25/26 er hjemgruppedagen, jf. kalenderen, placeret onsdag d. 27. august 2025.

Forældrearrangementer

Udover første og sidste skoledag inviterer vi 3 gange om året alle forældre på besøg på skolen for at vise dem en lille bid af, hvad deres børn foretager sig, og hvordan efterskolelivet er.

Idrætstemadage

Idrætstemadagene har en varighed på 3 dage og afvikles i september måned.

Det gennemgående tema for idrætstemedagene er De olympiske lege på HJS.

Formål

Formålet med idrætstemedagene er, at eleverne kommer til at opleve følelsen af fællesskab i den store gruppe. Gruppeinddelingen i OL sker på tværs af skolens idrætslinjefag, således, at alle elever bliver inddelt i 8 forskellige lande. På den måde lærer eleverne tidligt i skoleåret andre elever fra andre linjefag at kende.

Der konkurreres landene imellem om 1. 2. og 3. pladser i de enkelte discipliner og om den samlede holdsejr.

Indhold

- Hvert land får udleveret et flag der passer til "deres nationalitet"
- Holdet vælger en anfører/administrator der holder styr på, hvilke elever der skal deltage i hvilke discipliner
- Holdene skal blive enige om, hvilken farve trøje de vil bruge. Der kan sminkes i ansigterne laves kampråb mm.
- Landene konkurrerer i en bred vifte af forskellige idrætsgrene - atletik, holdsport, alternative idrætsgrene og mere showprægede discipliner.
- Atletik foregår på en af de lokale stadions hvor følelsen af at løbe, hoppe og springe på rigtige baner
- Hver aften uddeles medaljer til vinderne af dagens discipliner
- Til morgensang er temaet de pågældende dage rekorder, historie og andet ang. de olympiske lege
- Eleverne opfordres alle dage til at vise den rette positive olympiske ånd, hvor fairplay og anerkendelse af andres præstationer, er gennemgående

Der oprettes et "pressecenter", hvor historier fra dagen skrives og formidles til eleverne.

Skilejrskole

Mellem juleferie og vinterferie tager alle elever og en stor del af skolens medarbejdere på en skilejrskole til Sverige.

Formål

Formålet med skilejrskolen er bl.a., at eleverne gennem skimæssige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder i at stå på ski.

Skolens generelle holdninger til undervisning og samvær følges og udvikles. Metodikken og det indholdsmæssige skal stemme overens med læseplanerne for faget idræt. En del af skoleidrætskolen er naturoplevelsen. Eleverne skal undervejs opleve naturen gennem deres sanser, mærke naturen både fysisk og psykisk, søge udfordringer med naturen og gøre erfaringer med en anden geografi.

Principper for undervisningen:

- Respekt for elevens niveau gennem dynamisk niveaudeling.
- Udfordre eleverne med nye konstellationer barmhjertigt, holdmæssigt og med skiftende undervisere.
- Daglige aftensamlinger med fællessang, og hvor dagens oplevelser deles gennem humoristiske fortællinger.
- En aften i sneen, hvor fællesskabet og det, der bringer os sammen, er i højsædet.
1. halvdel af skoleåret sættes i perspektiv og der ses frem mod 2. halvdel med blik for de fællesskabende ting, som eleverne bidrager med.

Kultur-/musisk dag

Begreberne kultur og musisk henvender sig bredere end til blot musikalitet og museumsbesøg. Dermed er det en dag med fokus på at skabe nysgerrighed og interesse for det kunstneriske og det musiske og dermed skærpe elevernes kunstneriske sans indenfor områder som:

- Musik/sang
- Billedkunst
- Filmkunst
- Dans

Dagen organiseres med forskellige aktiviteter, der henvender sig til både det sanselige og det intellektuelle.

Linjeture

Uanset hvilket idrætslinjefag, man har valgt, kan man glæde sig til en 4 dages inspirerende og lærerig trænings- og kulturel tur med linjeholdet (onsdag d. 22. oktober til lørdag d. 25. oktober). Turen for de enkelte linjer går til et land præget af den pågældendes linjes idrætskultur, hvor faciliteter og rammer for træning, samt kampe er optimale. De steder og lande vi besøger, træner og spiller vi mod lokale hold.

Turen er ikke kun idrætslig, men vægter også kulturelle oplevelser højt. Dette kommer blandt andet til udtryk via en udflugtsdag til et eller flere kulturelle steder.

Linjeturen er placeret i første halvdel af skoleåret og det giver derfor linjeholdene en fornemmelse af fællesskab og sammenhold på linjerne.

Turene går til:

Danse/fitness:	Berlin
Fodbold:	Italien
Håndbold:	Italien
Volleyball:	Berlin

Elevevaluering

Sidst i oktober afvikles der elevsamtaler. Den enkelte elev har en samtale med lærerne i dansk, matematik og engelsk.

Eleverne bliver på forhånd introduceret til samtalerne og får et selvevalueringskompas udleveret, som bliver gennemgået på et hjemgruppemøde, hvor de derefter skal udfylde det som forberedelse til selve samtalen.

Efter samtalen følges der løbende om med hjemgruppelærere, faglærere og uu-vejleder.

I samtalerne lægges der vægt på at afdække elevens:

- Personlige trivsel
- Tilhørsforhold til fællesskabet på HIS
- Engagement i undervisningen
- Fremtidsperspektiv

Selvevalueringskompas

Hvordan klarer jeg de opgaver, jeg får i timerne, og er de passende og relevante for mig?

HIS

Navn: _____

Hvordan har jeg det med at være den, jeg er?

Hvor godt føler jeg, jeg hører til i fællesskabet her på HIS?

Hvor klar er jeg på, hvad jeg skal i fremtiden?

Evaluer de fire udsagn og sæt ring om det tal, der passer bedst (10 er det bedste).