

Til deg som skal være elev ved
Namdals folkehøgskole 2023/24

Epost: kontor@namdals.fhs.no
Tlf: (+47) 74 33 20 00 - (+47) 917 39 295
Postadresse: Postboks 14, 7871 Grong
Besøksadresse: Folkehøgskolebakkan 19, Grong
Org.nr.: 971 576 324
Kontonr.: 3000.3917572

www.namdals.fhs.no

VI GLEDER OSS TIL SKOLESTART – OG TIL Å BLI KJENT MED DEG!



Vi har avsluttet et flott og innholdsrikt folkehøgskoleår, og nå går vi inn i sommerferiemodus! Akkurat nå er det folketomt på skoletunet, men om ikke mange ukene så er det din tur! Vi skal skape et fantastisk år sammen - og har alt begynt å glede oss til du kommer i slutten av august!

Skoleåret 2023/24 starter tirsdag 22. august kl. 16.00. Det er mottak fra kl. 08.30 og hele dagen. NB: Du kan ikke komme tidligere - vi trenger tida til å klargjøre alle rom. Du finner mer informasjon og praktiske opplysninger i vedlegget. For ordens skyld; IKKE bestill billetter til hjemreiser (ferier) før skoleåret er i gang, da det *kan* komme endringer i årsplanen/skoleruta.

Søk om lån/stipend fra Lånekassen (det åpnes for søknader for neste skoleår i løpet av mai) her: www.lanekassen.no. Det vanligste er å søke full studiestøtte. Husk at deler av lånet blir kan bli gjort om til stipend (trenger ikke å tilbakebetales) når du fullfører skoleåret. Skolepengene skal betales i månedlige avdrag, og du får din egen betalingsplan med datoer og summer. Betalingsplanen er tilpasset utbetalingene fra Lånekassen. Husk at prisene varierer litt i forhold til linjevalg og om du har enkeltrom.

Romfordeling skjer i løpet av sommeren. Vi har ikke enkeltrom nok til alle, men tar først og fremst hensyn til de som har medisinske/ dokumenterte behov. Dersom det skulle bli vanskelig å skaffe enkeltrom til alle som ønsker det, vil vi ta kontakt med de det gjelder. NB: Vi har IKKE rom med egne bad/wc.

Vi legger ved en god del informasjon i dette brevet. Det er viktig at du leser alt - men du har god tid, og kan ta det fram igjen flere ganger for å være sikker på at du har fått med deg alt. Om det er noe du ikke finner svar på, så send oss gjerne en e-post. Vi kommer også til å legge ut mer informasjon på nettsidene etter hvert.

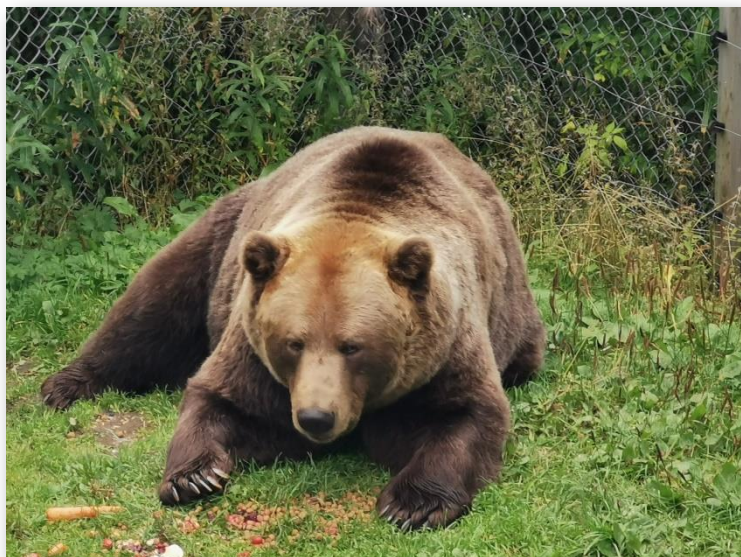
Er det noe du lurer på om linja? Kontakt gjerne linjelærer direkte (e-post eller mobil) om du har spørsmål om linjefaget ditt. Ellers kan du følge oss på sosiale medier (Insta, FB) - eller du kan kontakte oss på e-post, telefon - eller ved å skrive et brev. I løpet av sommeren tar vi i bruk egen Discord-server for kommende skoleår, som vi vil bruke til beskjeder, informasjon og til å bli litt bedre kjent med hverandre.

Grong 16. juni 2023

Vennlig hilsen



Bjørn Olav Nicolaisen
rektor
Namdals folkehøgskole



Til våre nye elever:

SKOLEÅRET 2023/2024 - PRAKTISK INFORMASJON

(Les dette godt, og ta det fram igjen i god tid før du begynner å pakke.)

REISE OG OPPMØTE

Skoleåret starter **tirsdag 22. august**, og vi tar i mot elever fra kl. 08.30 og hele dagen (NB: Ingen kan komme før denne dagen). Det blir servert måltider på åpningsdagen, også for gjester som følger elevene. Klokket 16.00 samles vi i gymsalen til en enkel åpning av skoleåret (normalt bare for elever og ansatte).



Til dere som reiser kollektivt med tog/fly via Trondheim/Værnes:

Det går tog fra Trondheim til Grong 3g. i døgnet. Du kan også kombinere tog til Steinkjer med buss Steinkjer – Grong (sjekk ruteinformasjon i appen Entur). Nordfra kan du også komme til Grong med tog 3g. i døgnet. Vi henter på Grong stasjon ved de fleste ankomsttider. Vi anbefaler IKKE fly til Namsos, da busstilbudet ikke korresponderer så godt fra flyplassen til Grong.

Er du så heldig at du har foreldre eller venner som kjører deg hit, så er de selvsagt hjertelig velkomne. Vi kan dessverre ikke tilby overnatting, men viser til Hotell Grong (74 31 20 00), Heia Gjestegård (74 31 24 60) og Grong gård (74 33 11 16). Vi serverer mat til gjestene på åpningsdagen.

Gjør du som DDE, og kommer med bil langs E6 ☺, så er det enkelt å finne fram. Skolen ligger sentralt i Grong sentrum, og det er skiltet. Dersom du ikke kan komme til åpningsdagen, *så må du gi oss beskjed.*

UTSTYR

Se utstyrslista for ting du må/bør ha med deg hit. Det er vanlig at elevene har med seg ting for å pynte opp litt på rommene sine. På internatene er det ulike fellesrom; stue/te-kjøkken med litt utstyr (ikke for matlaging), vaskemaskin/tørkerom, oppbevaringsrom for ski/kofferter m.m. Ellers har vi ei stor peisestue, et bibliotek, og gymsal med utstyr – for å nevne noe. Du får bruke alle undervisningsavdelingene og utstyr fram til kl. 23:00 hver kveld. Ta gjerne med deg musikkinstrument - du finner helt sikkert noen å spille sammen med.

Vi skal på overnattingsturer – og du trenger sovepose og liggeunderlag (til innendørs bruk, om ikke annet er sagt i linjeinformasjonen). Vi vil også ellers ha dagsturer i skog og mark, så du må ha med deg klær/sko/utstyr til å være ute i. På vinterstid er alpinesenteret Bjørgan og fjellet tilgjengelig for flotte dager. Men det blir neppe skiføre før i november, så du trenger ikke pakke vinterutstyret før i høstferien... Om du har egen bil, så har vi parkeringsplass ute.

SKOLEMATERIELL

Alt du trenger av skolemateriell vil du få tak i her på skolen (dersom ikke annet er opplyst i informasjonen fra linjelærerne), eller i butikker som ligger i gangavstand fra skolen. Her har vi et relativt godt servicetilbud; sportsforretning, bank, post-i-butikk, apotek, dagligvarer m.m. Ellers er det bussforbindelser til Namsos, som er nærmeste by (45 km).





ØKONOMI

Skolepengene skal betales i månedsvise avdrag, og du får en egen betalingsplan. Du skal ikke betale noe annet enn innmeldingsavgift før skolestart (den du betalte da du takket ja til skoleplass). Totalsummen for skoleåret varierer litt for ulike linjer – og det er et tillegg for enkeltrom. I totalsummen som du betaler er alle utgifter tatt med – også linjeturer til utlandet. Du får et eget KID-nummer, og det er lurt å legge betalingene inn til forfall i nettbanken din. Statens Lånekasse for Utdanning sender melding om stipend og lån direkte til deg, og vi må bekrefte at du er elev hos oss – og så overføres pengene til kontoen din. For ordens skyld gjør vi oppmerksom på at manglende betaling av

skolepenger fører til at du mister skoleplassen. Trenger du råd om hvordan du skal håndtere økonomien din, så hjelper vi deg gjerne med dette.

FORSIKRING/HELSETRYGDEKORT/PASS

Alle elevene skal ha reiseforsikring, helsetrygdekort og pass. Vi anbefaler alle å skaffe seg helårs reiseforsikring, og ber deg vurdere om du trenger andre forsikringer (innbo-/skade-/livs-). Noen selskaper har spesielle kombinerte studentforsikringer, som dekker hele spekteret – men sjekk nøye hva som er dekket. Skolen har kun ansvars- og ulykkesforsikringer, og dette betyr at du ikke får dekket skader/tyveri av eiendeler fra f.eks. internatet gjennom våre forsikringer.

ÅRSPLAN/FERIER

Årsplanen for skoleåret 2023/24 er ikke endelig fastsatt ennå, og den blir ikke gjort tilgjengelig før skolestart. Men skolestart er altså 22.08. Vent med andre billettbestillinger til du har oversikten. I feriene (høst-, jule-, vinter- og påskeferie) er skolen stengt, og det er ikke anledning for elever å være her. Unntak kan gjøres for utenlandske elever som ikke kan reise hjem.

I alle helger serveres det selvsagt også mat, og de fleste elevene er på skolen. Du kan gjerne ta imot besøk, og gjester betaler for kost/losji. Vi har ikke ekstra gjesterom, så de må overnatte på rommet ditt.

MAT/DIETTER

Vi serverer variert, god og næringsrik mat – og legger til rette for de som skal ha spesialdieter (kan i noen tilfeller medføre ekstra kostnader). Dersom du har allergier eller matintoleranse, så ber vi om at du tar med deg legeerklæring – så kan vi tilpasse menyen til dine behov. Selvsagt har vi vegetar- og veganmeny også.

RØYKING

Skoletunet er røykfritt (gjelder også vaping), men vi har *1 utendørs røykesone* på skoleområdet. Det er ikke tillatt å røyke andre steder enn i denne sonen – og heller ikke innendørs (f.eks. på rommet ditt).

UTSTYRSLISTE

Denne utstyrslista er ment til hjelp for deg, og du kan sikkert fylle den ut selv etter hvert som du kommer på ting du vil ha med deg. Du trenger ikke ta med deg alt på en gang, men heller vente til høstferien med f.eks. vinterklær. Vi anbefaler bærbare datamaskiner/nettbrett. For elever på E-sport og Spillutvikling, vil private stasjonære PC'er være plassert på elevens egen arbeidsplass på linjas klasserom. Det er WiFi på skoleområdet (fiber/kabling i E-sport og Spillutvikling sine klasserom).

Vi gjør for ordens skyld oppmerksom på at det ikke er anledning til å ha med seg dyr.

Vi har ikke så veldig god lagerplass til tomme koffert, pappesker o.l. – men det finnes boder i hvert internat, og vi prøver å finne plass til det meste. Sykler kan stå i garasje om vinteren, biler må stå ute. Ski og snøbrett skal oppbevares i egne stativ i egne lagerrom.



Dersom du lurer på hva slags utstyr du trenger til linja di, så ta kontakt med linjelærer. Dette gjelder også om du vil ha råd om innkjøp o.l. Som regel MÅ du ikke kjøpe alt før du kommer – og det kan være greit å få råd først. Handler du på nettet, så sendes jo varen hit i løpet av få dager – så sparer du også plass når du skal pakke...

Dette MÅ du ha med deg:

Sengetøy; dyne, pute, laken, dyne- og putetrekk
Håndklær, hygieneartikler og personlig "stash"
Klær: inne-, ute-, friluft-, trim-, regn-, vinter-
Sko: trim/joggesko, tursko, støvler, innesko/tøfler
Sovepose/liggeunderlag (innendørs bruk)

Se ellers linjeinformasjon for annet utstyr

Dette KAN du vurdere å ta med deg:

Musikkinstrument
Sykkel/longboard/skateboard
Turutstyr (fiske-, telt, ...)
Bilder/pynteting til rommet
DnD-utstyr
Geek-/nerdeting



GODE RÅD ER IKKE DYRE...

Tidligere elever gir disse rådene om hvordan du skal få mest mulig ut av året ditt:

- Ikke sitt på rommet ditt - møt opp på alle sosiale arrangementer, særlig i begynnelsen av skoleåret. Husk: det er ikke bare du som synes det er litt skummelt.
- Send foreldrene dine hjem så fort som mulig... (men på en høflig måte ☺)
- Ikke bruk opp alle pengene med en gang. Begynn tidlig å spare lommepenger til linjeturer.
- Vær nysgjerrig og åpen for å bli kjent med folk som er annerledes enn deg selv. Bli kjent med så mange som mulig.
- Lær navn fort – det er ikke så vanskelig som du tror!
- Vær sosial selv om du har eller får deg kjæreste.
- Støvsug rommet ditt dagen før romvask – så blir det mindre stress med vaskinga.
- Ha gode sko og gode uteklær.
- Ikke døm folk etter førsteinntrykket.
- Vær hygienisk.
- Stå opp om morran, og spis frokost – det er dagens viktigste måltid.
- Vær deg selv – det er slitsomt å prøve å være noe annet...
- Vær positiv til nye utfordringer – oppdag nye sider ved deg selv.
- Hiv deg med i galskapen – delta i «Assassin» og karaoke. Dette er et trygt sted å gjøre sånt på...
- Merk klærne dine, og hold orden på vaske- og tørkerommet.
- Utnytt tida godt – skoleåret går utrolig fort, og plutselig er det over...
- Velg så mange valgfag som mulig.
- Ta opp problemer så tidlig som mulig. Ikke baksnakk.



STAUDER

En stau er en elev som går to år, og det andre året har de friplass-stipend for å stimulere miljøet og organisere fritidsaktiviteter, og være hjelpelærere. Vi har fire stauder, som du kommer til å bli veldig godt kjent med. Staudene blir "ansatt" etter søknad i løpet av våren. Les mer om dem på nettsidene våre.

OK. Dette var veldig mye informasjon...

Gå gjennom utstyrlista flere ganger (husk sengetøy/dyne/pute!), så du ikke glemmer noe. Ta kontakt med oss om du lurer på noe.

HA EN FIN VÅR OG SOMMER TIL VI MØTES!

LEVEREGLER (reglement)

Man skal ikke plage andre - man skal være grei og snill. Og for øvrig kan man gjøre som man vil. (Thorbjørn Egner)

Ved Namdals folkehøgskole må vi alle bidra til å skape et godt miljø. Derfor må vi ha noen enkle leveregler. Det er skolerådet som vedtar levereglene. I skolerådet er både elever og ansatte representert. Her er gjeldende reglement:

Vi krever at du respekterer disse tre reglene:

1. Du skal alltid vise respekt og omtanke for dine medmennesker.
2. Det er pliktig deltakelse i all undervisning, praktisk arbeid og ved alle obligatoriske skolearrangement.
3. Det er ikke lov til å oppbevare, bruke eller være påvirket av rusmidler på skolen.

Brudd på disse reglene blir behandlet i skolerådet, og kan føre til vedtak om utvisning fra skolen (tap av skoleplassen).

Kunnskapsdepartementet har bestemt at dersom totalt fravær (summen av dokumentert og udokumentert fravær) er over 10% ved skoleårets slutt, mister eleven 2 konkurransepoeng ved opptak til høyere studier. Høyt fravær fra f.eks. valgfag vil føre til at fag/aktiviteter ikke blir godkjent som fullført.

Vi forventer av deg

- at du gjør noe aktivt for å skape et godt miljø
- at du viser interesse for samfunnsspørsmål og verden omkring deg.
- at du møter forberedt og deltar aktivt i undervisninga, og gjør faglig arbeid også i fritida.

Vi lover deg

- å møte deg som en voksen og ansvarsbevisst person
- å ta hensyn til at du er et individ med egne behov, følelser og meninger
- å la deg få medbestemmelse på skolens innhold og opplegg
- å gjøre vårt beste for at du får et best mulig folkehøgskoleår.

Spesielt om ulovlige rusmidler

Dersom du bruker narkotika eller andre ulovlige rusmidler mens du er elev ved skolen, så må du regne med at skoleplassen din er i fare. Ved mistanke vil vi be om at du avlegger urin-/blodprøve for å renske deg, og at skolen blir gjort kjent med resultatet av slik prøve. Ved mistanke om bruk av narkotika på skolen, vil vi kontakte politiet - som normalt setter i gang etterforskning. En mulig konsekvens av dette kan være at du blir bedt om å inngå en *frivillig ruskontrakt* - der skole, helsepersonell og politi samarbeider med deg for å holde deg rusfri.

Vi arbeider aktivt for å ha et rusfritt skolemiljø, og legger stor vekt på alternative samværsformer uten rus - det er dette som er noe av hovedessensen i folkehøgskolen. Dette ber vi deg bidra til, og samtidig forventer vi at du forstår hvor viktig dette er for at alle skal få et best mulig folkehøgskoleår.

SOSIALE OG PRAKTISKE ORDNINGER

For å få miljøet til å fungere godt, uten at folk går rundt og irriterer seg - så har vi noen praktiske og sosiale ordninger. Disse er basert på erfaringer og evalueringer med elevene gjennom flere år.

Vær positiv!

- Møt alle med et smil, og si "Hei!"
- Vær inkluderende, inviter folk med
- Sett pris på ting, og gi positive tilbakemeldinger
- Ta kontakt med hen som sitter aleine
- Motvirk klikk-dannelser
- Samarbeid lønner seg ALLTID
- Skift gjerne plass i matsalen, sett deg med nye folk
- Møt opp når noen arrangerer noe
- Vær en god ambassadør for skolen.

Vær grei

- Problemer? Irritert? Ta det opp med den det gjelder, og vær gjerne direkte
- Snakk for deg selv, og prøv å ta alt i beste mening
- La folk få snakke ut, selv om du er uenig
- Ikke mobb dialekter; på folkehøgskole har du en unik mulighet til å få innblikk i mange dialekter
- Unngå "pranking"; det er ikke alltid morsomt for den som blir utsatt for det
- Ta spesielt hensyn til de som ikke snakker norsk, eller har vanskelig for å forstå deg
- Noen å snakke med? Bruk stauder eller ansatte du har tillit til, de har taushetsplikt
- Ødelagt noe som ikke er ditt? Gi beskjed, så ordner det seg som regel.

Slik har vi det her:

- Hold det ryddig rundt deg, og hjelp gjerne andre med å rydde selv om det ikke er "ditt rot"
- Gjør fellespliktene dine (orden/vask på internatet, kjøkkentjeneste o.l.)
- Røyking er kun tillatt på anvist plass
- Sjøppelsortering: Bruk de riktige søppelbøttene, og tøm dem på riktig plass når de blir fulle
- Respekter det som er bestemt i bofellesskapet
- Ta av sko i gangen, eller bruk innesko
- Ikke bruk mobil i undervisninga
- Ikke ha med mat, drikke e.l. i amfiet
- Kvelds- og nattero etter kl. 23.00; de som vil sove, har retten på sin side
- Respekter andres eiendeler
- Ikke gå i matsalen hvis du er syk og smittebærende; få noen til å ta med mat til deg
- Hold god hygiene
- Tenk ENØK! Slå av unødvendig lys og varme, og lukk ytterdører og vinduer.

"Folkehøgskole er som å få en bømme av kjærlighet slått over seg..."
sitat fra tidligere folkehøgskoleelev