



# REISE

BO OG FRITID

Vennskap, opplevelser, aktivitet og mestring



## Hei!

***Dette er linjen for deg som er glad i å reise og vil lære mer om å bo for seg selv! Her kan du bli kjent med elever fra hele landet, og oppleve mye nytt sammen med andre ungdommer.***

Her skal vi lære å holde orden, vaske klær og rom. Vi skal lage mat og spise den i hyggelig selskap. Skolen ligger godt til rette for en aktiv fritid, både ute og inne.

Vi drar på tur til Israel med hele skolen, i tillegg til noen turer i Norge. Som klasse skal vi også på turer, og på slutten av skoleåret reiser vi på en 18 dagers reise! De siste årene har dette vært til Island og Spania.

I tillegg til klassesetimer har alle elevene på skolen mulighet til å velge forskjellige valgfag. Det kan være: ballspill, maling, keramikk, eksotiske retter, foto, ut i naturen eller andre spennende aktiviteter. Vi hjelper deg å sette opp en timeplan som passer for deg. I fritida kan du velge å være med på noen av skolens fritidstilbud eller bruke den på egne interesser.

**På Reise, Bo og Fritid (RBF) heier vi hverandre fram og har fokus på individuell utvikling og mestring.**



### **Bo-trening**

Vask av rom og klær, sortering av skittent/rent, holde orden, handle inn badroms-artikler, matlaging.



### **Sosial trening**

Bli bevisst på egne evner og utfordringer, delta i skolemiljøet, elevkvelder og fritids-arrangement, øve på sosiale koder og samhandling.



### **Personlig hygiene**

Få veiledning i personlig hygiene, trene på gode rutiner.



### **Personlig økonomi**

Bli mer bevisst på egne penger og innkjøp, bruk av aktuelle tjenester etter evne.



### **Aktiv fritid**

Holde et sunt aktivitetsnivå, prøve nye aktiviteter, utvikle egne interesser gjennom valgfag, klesstimer, fritidstilbud.



### **Mat, kosthold og helse**

Lære om sunt kosthold, trene på tiltak som forebygger dårlig helse, lage enkle matretter, lære kjøkkenhygiene og håndtering av ulike redskap.



### **Skrivetrening og data**

Lesetrening og gjenfortelling av handling, skrevetrening håndskrift/data, nettvett.



### **Reise**

Busstrening, å pakke etter pakkedliste, hjemreise, å reise på tur uten familie i Norge og i utland, oppleve kulturer og smaksopplevelser. Få erfaringer som gir økt livsmestring.



**Noen ting er bedre  
når vi opplever det sammen!**

SIGURD, ELEV 2014/15



afhs.no

Få innblikk i den spennende hverdagen vår: [#alesundrbf](#)