



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 klassesaker har alle elevene på skolen mulighet til å velge forskjellige valgfag. Det kan være: ballsport, 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, matlaging, invitere gjester, rydde, lære å bli mer selvstendig.



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, klassetimer, 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, skrivetrening håndskrift/data, nettvett.



Reise

Busstrening, å pakke etter pakkelliste, 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



afhs.no

Få innblikk i den spennende hverdagen vår: [#alesundrbf](https://twitter.com/alesundrbf)