









ULSTRUP EFTERSKOLE

INDHOLDSPLAN 2016/2017

Fagfordeling

Lærer	Grundskema				
	Mandag	Tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
08.00 - 08.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
08.30 - 09.15	Sport	Sport	 Sport	Sport	Sport
09.30 - 10.15	Linjefag fordelt på 5 hold 	Linjefag fordelt på 5 hold 	Linjefag fordelt på 5 hold 	Linjefag fordelt på 5 hold 	Rengøring
10.30 - 12.30	Hold A : Boglig hold i krea Hold B : Boglig hold i boglig Hold P : Praktisk hold Hold M : Mad og jordbrug Hold R : Medie og reklame	Hold A : Boglig hold i krea Hold B : Boglig hold i boglig Hold P : Praktisk hold Hold M : Mad og jordbrug Hold R : Medie og reklame	Hold A : Boglig hold i krea Hold B : Boglig hold i boglig Hold P : Praktisk hold Hold M : Mad og jordbrug Hold R : Medie og reklame	Hold A : Boglig hold i krea Hold B : Boglig hold i boglig Hold P : Praktisk hold Hold M : Mad og jordbrug Hold R : Medie og reklame	Temadag Middagsmad
12:30 	Middagsmad	Middagspause	Middagsmad	Middagsmad	Set og sket
13.30 - 15.00	Valgfag f.eks Trædrejning Ridning Engelsk	Valgfag f.eks  Krea Ridning Engelsk	Fællestime 13.30 - 14.30 Samtaler med kontaktelever Fælles start i salen Læremøde	Valgfag f.eks Krea Kor Musik	 Fælles time i salen

Forelagt bestyrelsen på bestyrelsesmøde 21. september 2016

Værdigrundlag

Skolens formål:

Skolens formål er at drive en efterskole for unge med særlige undervisningsbehov indenfor rammerne af gældende regler for frie kostskoler. Målet er, at den enkelte elev udvikler personlige og faglige kompetencer og motiveres til fortsat uddannelse i skole og erhverv. Det vil ske gennem en almendannende undervisning, som indeholder praktiske erfaringer, livsnære oplevelser og teoretisk viden.

Skolens værdigrundlag:

Ulstrup Efterskoles værdier bygger på en gensidig ansvarlighed, på arbejdsfællesskab og respekt for forskelligheden, således at den enkelte elev gennem praktiske oplevelser og teoretiske erfaringer kan opnå succes, styrke og evne til at indgå i sociale relationer. Vi lægger vægt på at integrere økologisk praksis i hverdagen.

Elever

Skolen tilbyder et efterskoleophold tilrettelagt for unge med særlige behov. Undervisningen tilrettelægges som specialundervisning med udpræget hensyn til den enkelte elevs alsidige udvikling og behov. Der udarbejdes individuelle læreplaner og statusbeskrivelser for hver elev. Herefter tages der udgangspunkt i den enkelte elevs kompetencer, lærerteamets observationer, forskellige undersøgelser, samtaler med forældre og tidligere skolepapir og endelig vores daglige samvær med eleverne.

Undervisningen

Kurset er på 42 uger, der fordeles på 39 undervisnings uger og 3 emneuger.

I emneugerne vil der være et særligt tilrettelagt skema. Emneugerne fordeles således: Fagspecifikke emner: 1 uge, Musical: 1 uge, Skolejrscole 1 uge.

Derudover er det obligatorisk at alle elever skal igennem et førstehjælps-kursus.

Idræt:

Der tilbydes motion/idrætsundervisning hver dag fra 8.15 til 9.00.

Mandag, Tirsdag og torsdag tilbydes idrætsaktiviteter som valgfag fra 13.30 - 15.00.

Det er obligatorisk at deltage i morgensporten, men elever kan selv vælge mellem periodens udbud af motionsform/idrætsgren.

Temadage:

Hver fredag i 39 uger er der fællesundervisning for eleverne. Med udgangspunkt i fagene kulturhistorie og samfundsfag samt Folkeskolens timeløse fag, er målet med undervisningen at skabe rammer for elevernes udvikling indenfor den almene viden.

Samling:

Samling er fællesmøder i større eller mindre grupper. Med fokus på folkelig oplysning, demokratisk dannelse og livsoplysning, tages små og store emner op til debat.

Undervisningen varierer mellem information og debat/diskussion i større og mindre grupper.

Kostskolearbejdet

Efter den skemalagte undervisningstids ophør bliver 2 lærere på skolen indtil kl.23.00. De sørger for at eleverne klarer servering af eftermiddagste, aftensmad og aftente, samt forestår fritidstilbuddene. I elevernes fritid tilbydes forskellige aktiviteter, skiftende i løbet af året: f.eks. svømning, bordtennis, fodbold, computer (undervisning og spil), cykelreparationer, Skydning, musik, div. kortspil og brætspil, m.m.

Forstanderen har sovevagten på søndage, mens den i den øvrige weekend, samt på hverdage indgår i den øvrige vagtplan, hvor vagtlæreren sover på skolen eller i tilhørende tjenstebolig.

Lærerne arbejder med en særlig tilknytning til en bo-enhed. Skolen har 4 elevhuse, der hver har tilknyttet 2 huslærere.

Kontaktlærerfunktionen er pålagt linjefagslærerne.

Weekendvagterne er planlagt for et kvartal ad gangen. 1, 2 eller 3 lærere har tilsynet i weekenden. I weekenden deltager eleverne i madlavning, rengøring, pasning af dyr, mv. Der arrangeres ture, sport og deltagelse i kulturelle arrangementer i lokalområdet.

Fag undervisningen

Linjefag

Mandag, Tirsdag, Onsdag, Torsdag kl. 9.30 til 12.30

Skolens undervisning tager sit afsæt i seks parallelle linjer.
Skolens lærere er vær i sær tilknyttet en af linjerne.

Linjefagslærere :

Bjørn Midtgaard (BM) – Praktisk linje
Lotte Møller (LM) – Boglig linje FP9/Dansk
Morten Møller (MM) – Boglig linje FP9/Matematik
Thomas Haugaard (TH) – Medie linje
André Leysiak (AL) - Jordbrugslinje
Andreas Bothmann (AB) - Musiklinje
Christina Andersen (CA) - Ridelinje

Herudover underviser :

Bjarni Mortensen (BJ) – opsamlingshold
William Kuntze (WK) - STU

Boglig undervisning / Boglig bånd (En integreret del af linjefagene)

Mandag til torsdag 9.30 til 10.15
Undervisningen varetages af linjefaglærerne

Formål:

Formålet med bogligt fag er at give eleverne specialundervisning i dansk og matematik.

Vi vil:

- styrke og vedligeholde de færdigheder eleverne har indenfor fagene
- bibringe eleverne ny viden og nye redskaber til fortsat læring
- sikre elevens størst mulige lyst til fortsat indlæring i fagene.

Undervisningen har også til formål at sigte mod den fremtid, som eleverne skal påbegynde, efter endt skoleophold.

Metode:

Undervisningen tilrettelægges, så der tages hensyn til den enkelte elevs individuelle forudsætninger og potentialer.

Alle elever bliver læsetestet, mhp. at kunne lave et individuelt mål for den pågældende elev - samt sikre at vi benytter den bedst egnede læringsstil.

Alle elever bliver tilbudt hjælpemidler der understøtter deres behov, f.eks. alm. computer, IT-rygsæk, scanner, mv.

Vi søger at styrke elevernes selvtillid og selvværd igennem succesoplevelser.

Dansk:

Læsning:

Vi arbejder på at styrke elevernes muligheder for, i en vis grad:

- at læse med nogen forståelse og indlevelse
- fastholde det væsentlige af det læste i mundtlig og skriftlig form
- forholde sig åbent og analytisk til tekster fra forskelligartede medier
- opnå og vise indsigt i forskelligartede teksters og teksttypers egenart og virkemidler
- forstå og bruge forskellige trykte og elektroniske kildetyper (tekster, billeder og lyd).

Skrivning:

Vi arbejder på at styrke elevernes muligheder for, i en vis grad:

- At skrive forståeligt, klart og varieret i en form, der passer til situationen
- udtrykke fantasi, følelser, tanker, erfaringer og viden i en sammen-hængende og disponeret form
- styre skriveprocessen fra ide til færdig tekst
- anvende layout så tekst og billeder understøtter kommunikationen
- skrive en læselig håndskrift
- skrive på computer med hensigtsmæssig skriveteknik
- bruge informationsteknologi til at organisere, tydeliggøre og præsentere information til en bestemt målgruppe

- fastholde det væsentlige af det, de læser, hører og ser.

Tale:

Vi arbejder på at styrke elevernes muligheder for, i en vis grad:

- at tale forståeligt, klart og varieret i en form, der passer til situationen
- udtrykke fantasi, følelser, tanker, erfaringer og viden i en sammenhængende og disponeret form
- bruge kropssprog og stemme i en form, der passer til situationen
- bruge hjælpemidler til støtte for mundtlig fremstilling fx plancher, powerpoint etc.
- lytte aktivt i samtale.

Matematik

Formål:

Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne bliver i stand til at forstå og anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold. 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 og nysgerrighed.

Indhold:

Der undervises i matematik på alle klassetrin (1. - 10. klasse).

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

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

I matematik skal de grundlæggende kundskaber og færdigheder i hvert af de fire områder udvikles. De centrale kundskabs- og færdighedsområder er grundlaget for tilrettelæggelsen, gennemførelsen og evalueringen af undervisningen, således at eleverne kan:

- forstå, arbejde med og analysere problemstillinger af matematisk art i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold
- udbygge deres matematiske viden med henblik på et videre uddannelsesforløb
- forstå matematik som en del af vores kultur.

Praktik værksted Linjefaglærer Bjørn Midtgaard



Praktisk værksted indeholder 3 underområder:
Pedelvirksomhed – Træ og metal-arbejde

Pedelvirksomhed:

Formål:

At give eleverne en forsmag på at være på en arbejdsplads.
At lære eleverne at bruge almindelig håndværktøj.
At løse opgaver, som også vil være relevante i alm. husførelse.
Sidst men ikke mindst, at give dem den succesoplevelse, det er at yde forskellig slags service for andre.

Midler:

Vi vedligeholder skolens bygninger og udendørsområder. Vi har et pedelværksted med tilhørende håndværktøj.

Undervisning:

Med udgangspunkt i elevens kunne, og ved en individuel tilrettelagt undervisning, tilstræbes det ikke at give eleverne større udfordringer end de kan klare, men lige netop nok til at det bliver en succesoplevelse for dem. Og på den måde styrke deres selvværd og selvtillid.

Aktivitet:

Eleverne lære at yde forskellige slags service, som at sørge for at der er toiletruller og sæbe i dispenserne på toiletterne, udskifte elpærer, reparation af dørhåndtag og låse, rense vandlåse/ afløb, skifte pakninger i vandhaner, male vinduer og døre og hvad der ellers er af reparationer på ældre bygninger. Derudover er der snerydning om vinteren og vedligehold af grønne områder i vækstperioden.

Træ og metal-arbejde:

Formål:

At eleverne bliver præsenteret for almindelige maskin- og håndværktøjer og gennem praktiske opgaver, at tilegne sig færdigheder som kan bruges senere i uddannelsesforløbet, eller som ballast til elevens udvikling i øvrigt.

Midler:

Et træ værksted og et metal værksted. To fuldt funktionelle værksteder med tilhørende stationære maskiner, håndværktøj, udsugning mv.

Undervisning:

Vi forsøger at tage udgangspunkt i den enkeltes forudsætninger og, ikke mindst, at forløbet bliver positivt og styrker elevens selvopfattelse. Udover fælles elementære grundkurser i fx: måltagning, at save lige, at lappe en cykel, prøve at svejse, bliver den enkeltes opgaver meget forskellige.

Aktiviteter:

Vi udfører reparationer og vedligeholdelse af skolens bygninger, inventar og elevernes cykler. Desuden hjælper vi i perioder pedelholdet, typisk med at holde det grønne område på skolen.

Eleverne kan desuden udføre ting til sig selv – hvis der er tid, og det er der for det meste.

Der bliver lagt vægt på:

At udvikle og planlægge arbejdet fra inspiration til de færdige produkter.

At udvikle sig og føle glæde ved praktisk, eksperimenterende arbejde.

At eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, der knytter sig til en skabende og håndværksmæssigt fremstilling.

At udvikle færdigheder i at formgive og fremstille ting.

At vælge og bruge værktøj, maskiner, og øvrige tekniske hjælpemidler hensigtsmæssigt.

At undervise i sikkerhed ved maskiner, og arbejdsmiljø.

At anvende cm/meter systemet, størrelser på bor, brug af skydelærer mv. i en praktisk kontekst

At anvende forskellige materialers muligheder og begrænsninger, fortrinsvis træ og metal.

At anvende teknologier fra historiske perioder, hvor det falder naturligt ind.

At skabe tids og værkstedsmæssigt rum, for at fremme elevens mulighed for oplevelse af flow.

Jordbrug og dyrehold: Linjefagslærer André Leysiak

Jordbrug er skolens grønne værksted og er bygget op omkring et væksthuis, frilandsgartneri og dyrehold. Vores produktion er økologisk godkendt og underlagt Planteavlsvirksomhedens kontrol.

Formål:

Undervisningen sigter mod at udvikle elevernes naturlige nysgerrighed og lyst til at lære, ved at de realistisk og praktisk arbejder med værkstedets muligheder. Det er vores mål gennem det praktiske arbejde at give eleverne en teoretisk og praktisk forståelse. At elever der tænker på en landbrugsuddannelse, for kendskab til nogle af de mest elementære principper for jordbrug. Eleverne skal opleve den naturlige sammenhæng mellem det, der sås i jorden, arbejde og pasning af dyrene, gennem årstiderne for til sidst at spise resultatet.

Metode:

Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte elevs evner og formåen. Til jordbruget indgår de nødvendige maskiner og redskaber, som er almindelige i dansk landbrug og eleverne vil, gennem det daglige arbejde, få indgående undervisning i vedligeholdelse, sikkerhed og færdselsregler.

Aktiviteter:

Forudsætningen for skolens produktion i både væksthuis, gartneri og dyrehold er jordbehandlingen. Derfor er en væsentlig del af undervisningen centreret om gødning, kompost og jordbearbejdning med traktor og håndredskaber. Nogle elever tager traktor-kørekort under skoleopholdet.

Væksthuset arbejder med alle slags væksthuisplanter, jordforbedring og biologisk skadedyrsbekæmpelse.

Frilandsgartneriet dyrker de mest gængse vintergrøntsager, dvs. sår, planter, luger for ukrudt i bedene, høster og sørger for vinteropbevaring af afgrøderne. Dyreholdet sørger for røgt og pleje. Fremstilling af foderblandinger, høhøst, vedligeholdelse af folde og stalde, samt transportere dyr til slagtning. Vi har grise, heste, og af og til kalve.

Arbejdsform:

Der undervises individuelt, samt i grupper. Undervisningen består af en teoretisk og en praktisk del.

Generelt:

For alle 3 underområder, arrangeres der ekskursioner til relevante virksomheder, for områderne.

Musik

Linjefaglærer Andreas Bothmann

Formål:

Målet med musikundervisningen på Ulstrup Efterskole er at skabe rammer for elevernes alsidige udvikling - såvel den kropslige, sociale, intellektuelle, følelsesmæssige, æstetiske og den musikalske.

Dette gøres gennem en faglig progression, som tilvejebringer kompetencer inden for en række af musikfagets elementer.

Eleverne har mulighed for at vælge musik i en, dog maksimalt to perioder på et skoleår.



Kompetencer:

Eleverne skal efter en periode:

- have prøvet kræfter med et eller flere instrumenter, heriblandt vokal, guitar, bas, trommer, klaver mv.
- have en nogenlunde fornemmelse/forståelse af periode, puls
- kende opbygningen af et musikstykke (vers, omkvæd, bro, solo, m.v.).
- kunne bidrage med et musikalsk indslag ved diverse begivenheder i skoleregi
- have en nogenlunde fornemmelse for den rytmiske musiks stilarter

Beskæftigelsesområder:

- Sammenspil
- Indøvning af flere forskellige numre indenfor mindst to genrer af den rytmiske musik
- Styrkelse af spil på et til flere forskellige instrumenter
- Koncertoptræden
- I enkelte tilfælde solo og improvisation
- Musikalsk udtryk i de indøvede numre
- Produktion af egne numre og tekster
- Analyse af hørt / afspillet musik cd/dvd

Medie og film

Linjefagslærer Thomas Haugaard (TH)

Formål:

At elevens indsigt i billeders betydning i vort samfund udvikles
At elevens evne til at skelne mellem film/foto og realiteter skærpes
At elevens evne til at gennemskue formålet med reklamer bedres
At elevens lyst til at filme/fotograferer styrkes
At elevens forståelse af fællesskabets betydning for filmproduktion styrkes
At elevens oplevelse af at være en del af et produktionshold

Metode:

Der vil blive arbejdet med emnet i en vekselvirkning mellem teoretisk og praktisk læring indenfor rammerne af en fast struktureret karakter, hvor faste punkter dagligt vil blive gentaget og danne udgangspunkt for en videreudvikling af den tematiske proces.

Aktiviteter:

Der arbejdes med mobil – facebook – animation – still-billeder, herunder metadata – udskrivning til andre medier – og naturligvis IT.

Der arbejdes desuden mod færdige produkter, som ex. film og dokumentar og billede dokumentation m.m.

Der er kursus i lys og lyd – kameravinkler og zoom – rekvisitter – sminkeeffekter – special effekter – digital klipning – tekster og ikke mindst drejebogen, uden den ingen film.

Arbejdsform:

Vi arbejder hen imod et fælles filmisk udtryk, hvor det individuelle arbejde danner udgangspunkt for den fælles proces.

Boglig linje Dansk **Linjefagslærer Lotte Møller (LM)**

Boglig linje arbejder målrettet mod Folkeskolens Prøver i 9. klasse og således også med Folkeskolens fagformål for faget dansk.

Kompetenceområderne efter 9. klassetrin:

Læsning: Eleven kan styre og regulere sin læseproces og diskutere teksters betydning i deres kontekst.

Fremstilling: Eleven kan udtrykke sig forståeligt, klart og varieret i skrift, tale, lyd og billede i en form, der passer til genre og situation.

Fortolkning: Eleven kan forholde sig til kultur, identitet og sprog gennem systematisk undersøgelse og diskussion af litteratur og andre æstetiske tekster.

Kommunikation: Eleven kan deltage reflekteret i kommunikation i komplekse formelle og sociale situationer.

Arbejdsformen varierer mellem klasseundervisning, makkerarbejde og individuel undervisning.

Boglig linje Matematik **Linjefagslærer Morten Møller (LM)**

Boglig linje arbejder målrettet mod Folkeskolens Prøver i 9. klasse og således også med Folkeskolens fagformål for faget skriftlig matematik.

Kompetenceområderne efter 9. klassetrin:

Der arbejdes med tidligere års skriftlige prøvesæt med og uden hjælpemidler, samt med systemet Matematikfessor.

Arbejdsformen varierer mellem klasseundervisning, makkerarbejde og individuel undervisning.

Ridning

Lærere :

Christina Andersen (CA)

Der tages i faget "hest og rytter" udgangspunkt i udvalgte områder af de centrale kundskabs og færdighedsområder for 9. klasse i Fælles Mål og formålet for faget idræt.

Formål:

- At eleverne opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kroplig og almen udvikling.
- At eleverne opnår glæde ved at deltage i sportslige aktiviteter (læs her: hest og rytter)
- At eleverne oplever et fællesskab knyttet til idrætslige udfoldelser
- At eleverne bliver bevidstgjorte omkring sundhed og kropskultur
- At give eleverne forudsætninger for at kunne tage ansvar for sig selv og dermed deltage i et forpligtende fællesskab.

Der ligger på Ulstrup Efterskole vægt på at skabe positive fællesskaber, og skabe et miljø hvor den enkelte elev udfordres personligt og tilegner sig nye færdigheder og kundskaber. Set ud fra dette perspektiv er valgfaget "hest og rytter" et vigtigt element.

I undervisningen "hest og rytter" tages der udgangspunkt i den enkelte elevs forudsætninger for omgangen med hestene og ridefaglige kunnen. Dette medvirker til at de enkelte elever må tage hensyn til hinanden, da de enkeltes færdigheder er af meget forskellig karakter og derfor gør det til en nødvendighed at hjælpe hinanden. Her tænkes der specielt på situationer hvor hestene skal indhentes fra fold, strigles, opsadles og rides. Som ovenover beskrevet undervises der i 2 perioder af 3x8 timer og 3x 10 timer. Undervisningens struktur vil som oftest bære præg af gentagelser, dels da kurset er kortvarigt og dels fordi det er vigtigt at eleverne tilegner sig en samlet og ensartet viden og færden i forbindelse med rideundervisningen og omgangen med hestene.

En typisk undervisnings dag vil derfor se således ud:

- Hestene hentes fra fold
- Elever (+ lærer) tjekker hestene for evt. skader
- Hestene strigles, herunder indøves teori omkring pasning af heste, foderplaner, hestens anatomi etc.
- Hestene opsadles, (tjek fra lærer side) det forventes at alle elever kan sadle en hest efter endt kursus
- Ridedervisningen begynder, enten som dressur/småspring/ longering/ skovtursridning
- Alle elever undervises som udgangspunkt individuelt på hesten
- Der sadles af, strigles og tjekkes for skader
- Hesten bliver sat på stald/fold
- Elev erne ordner i fællesskab udstyr og ridebane efter brug

Mål:

Elevernes kundskaber og færdigheder indenfor "hest og rytter" er fra start meget forskellige og der undervisningsdifferentieres derfor indenfor faget imellem de enkelte elever.

Ved kursets afslutning forventes målet for alle elever dog at være, at alle som minimum kan:

- Strigle hesten til den bliver ren og blank
- Rense hove(evt. med hjælp)
- Sadle hesten op(evt. med hjælp)
- Sidde op(evt. med hjælp)
- Ride på banen (evt. med hjælp)

Hvis eleverne ønsker det, er der mulighed for forskellige prøver undervejs såsom:

- Striglekonkurrence
- Mønstringskonkurrence og/eller
- Dressurkonkurrence

Materialer:

- Ridemærkebogen
- "Fra strigling til ridning – sådan kommer du i gang" (DVD)
- Hesten som pædagogisk redskab
- Ridning for mennesker på vej

Valgfag

Mandag, Tirsdag og Torsdag 13.30 til 15.00

Arbejdsliv:

Lærere :

Lotte Møller(LM)

Formål:

Formålet med valgholdet er at vise eleverne, hvilke muligheder der findes efter et efterskoleophold og hvilke muligheder der er indenfor den nye 3-årige ungdomsuddannelse.

Vi ser på muligheder, der netop giver vores type elever med særlige behov, den hjælp og støtte de har brug for.

Undervisningen kommer til at forgå ude af huset — på besøg på forskellige uddannelses institutioner og væresteder, der kunne være aktuelle for vores elever efter Ulstrup. Her får alle mulighed for at se mange forskellige skoler.

Alle skal hjemme på skolen prøve at skrive en ansøgning til et job og gå til en ansættelses samtale, for at få en ide om hvordan virkeligheden uden for skolen fungerer. Vi skal desuden tale om fagforeninger, dagpengekasser, lønforhold, hvorfor er det vigtigt at have et godt arbejde mm.

Ekskursioner til fungerende arbejdspladser, vil i det omfang, det er muligt, lægges ind i planen.

Holdet er forbeholdt 2. års elever, samt de elever der kun går et år på Ulstrup Efterskole.

Fluebinding & Fiskeri: (Forår)

Lærere :

Morten Møller (MM)

Formål:

Formålet med fluebinding er at give eleverne en indsigt i de forskellige fluer som bruges til fiskeri, og hvilken type flue der skal bruges hvornår og til lige netop den type fisk, som man påtænker at fange. Det kan være indenfor sports- og lystfiskeri.

Indhold:

Eleverne bliver præsenteret for de mange af de forskellige fluer. Teknikken omkring bindingen og navnene på fluerne.

Formålet er også at få eleverne til at sidde stille, have tålmodighed og koncentrere sig i fordybelsen af at binde flotte farvestrålende fluer.

Eleverne får ligeledes indsigt i almindelig fiskegrej som hvilke typer flåd og forfang der skal bruges, samt monteringen.

Eleven skal lære havets fiskearter at kende, samt behandlingen og rensning. (muligvis tilberedning)

Selve fiskeriet består i at gøre fisketasker og andet udstyr klar. Besøge strandene omkring Odsherred og ta´ på en fisketur med en fiskekutter, samt lære om fiskerierhvervet.

Grønt værksted:**Lærere :***Bjørn Midtgaard (BM)***Formål:**

Formålet er at give eleverne kompetencer inde for det grønne område og give dem et forhold til at arbejde udendørs.

Indhold:

Eleverne lærer at bruge en græsslåmaskine, bliver instrueret i, hvordan den startes, hvilken slags benzin der skal anvendes og hvordan man klipper en plæne. Der vil blive et kursus i, hvordan en buskrydder startes og hvordan den bruges, så det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Vi skal etablere et bed med planter og anlægge et mindre stengærde.

På valgfaget vil der blive lagt vægt på at eleverne lærer om sikkerhed ved at bruge græsslåmaskiner og buskrydder.

Vi vil på holdet udbygge skolen naturtræningsbane med et klatrestativ og opstille udendørs bordtennisbord og anlægge en petanque-bane ved naturtræningsbanen.

Kun for drenge:

Lærere :

Formål:

- At lette overgangen fra dreng til mand.
- At eleven får et større kendskab til sig selv som dreng/mand.
- At oplyse omkring sex og samfund.

Indhold:

- Sexualundervisning.
- Mandens rolle i det moderne samfund
- Fysiske aktiviteter der stimulerer urinstinkterne hos mænd.
- Aktuelle emner omkring vold, stoffer og druk.
- Anger management.

Undervisningsmateriale:

- Anger management program fra Jyderup Statsfængsel.
- Aktuelle artikler, nyhedsklip fra dagspressen.
- ”Hvad sker der dernede” bog af Karen Gravelle omkring drenge og seksualitet.

Kurset er tilrettelagt ud fra at eleverne alle modtager specialundervisning.
Kurset afsluttes med en fælles evaluering med holdet.

Pigeliv:

Lærere :

Dette valgfag tager sit udgangspunkt i at give de unge piger på Ulstrup Efterskole et "snus" til hvilken samtid det er de lever i og hvordan det er at gå fra overgangen, stor pige til kvinde. Da kursets varighed er på 24 timer, vil der naturligvis ikke blive gået i dybden med de enkelte emner, men nærmere blive en "appetizer" for pigerne til at søge ny viden indenfor de givne områder vi berører under kursets varighed.

Formål

Der tages i faget "pigelig" udgangspunkt i udvalgte områder af de centrale kundskabs og færdighedsområder for 9. klasse i Fælles Mål og formålet for fagene; samfundsfag, historie, biologi, idræt og religion.

Mål for undervisningen:

Målet med undervisningen er at give pigerne et indblik i hvilken samtid de lever i og hvad denne gør ved det enkelte menneske. Dette skal ses i lyset af et historisk og religiøst perspektiv.

Elevernes ønsker tilgodeses i videst mulige omfang indenfor den givne ramme. Endvidere er målet også at tage aktuelle problemstillinger fra hverdagslivet på en efterskole op til diskussion i gruppen, herunder komme de evt. konfliktsituationer der opstår når så mange unge mennesker er samlet døgnnet rundt på samme skole.

I undervisningen lægges der særlig vægt på at drøfte de emner der har med sundhed, selvværd og samfundsborgerskab at gøre, herunder inddrages medborgerskab. Disse emner giver de unge piger et godt udgangspunkt for at diskutere og tage stilling til de mange udfordringer de møder på deres vej som store piger der er på vej til at blive voksne kvinder og herunder udvikler deres identitetsfølelser i et postmoderne samfund.

Metode

Undervisningen tager udgangspunkt i plenum i gruppen. Der søges at opnå en fællesskabsfølelse hos pigerne der gør dem i stand til at turde medvirke aktivt i timerne og finde deres eget ståsted. Dette søges opnået gennem fællesundervisning, div. opgaver, dialog og fælles diskussioner, rollespil og dagligdagsopgaver. Der vil i undervisningen veksles mellem teori og praksis, ude og inde, hjemme på skolen og ekskursioner. Der vil blive undervist tværfagligt mellem de ovennævnte fag og til hver undervisningsgang være et overordnede emne.

Der vil i undervisningen blive lagt vægt på socialisering imellem de unge piger i gruppen og accept af egne og andres grænser. Der vil blive arbejdet med at eleverne erhverver sig viden om vigtigheden i at indgå i et samarbejde med andre mennesker og indgå i relationer på en respektfuld måde (håndtering og forebyggelse af konflikter) Eleverne vil derudover blive undervist i en positiv og konstruktiv indgang til hverdagen og de får værktøjer til takling af de svære ting i livet.

Planlagte emner

- "Ung pige 2015"(2 undervisningsgange): Hvem er jeg ? Hvor kommer jeg fra? Familie, nærmiljø, venner, klikeannelser, skoleforløb, konflikthåndtering(giraf sprog)konflikttrappen, kærester(kærestevold) social trivsel og takling af tilværelsen
- Medborgerskab og identitet (2 undervisningsgange) : Mine rettigheder i dagens Danmark, flytte hjemmefra, arbejde, drømme, udviklingspsykologi, adfærdpsykologi, Maslowsbehovspyramide, selvskadende adfærd(cutting, spiseforstyrrelser etc, kønsroller og seksualitet
- Sexualundervisning: (1-2undervisningsgange): forelskelse, kærlighed, jalousi, pige og drenge følelser, parathed, den første gang, seksuel orientering, prævention, graviditet, fødsel, ung mor, rettigheder, seksuelle grænser
- Sundhed, ernæring, velvære(1-2 undervisningsgange): morgenmadens betydning, sund kost og kostens indvirkning på kroppen, gode og dårlige kostvaner, fremstilling af sund kost og sund bagning efter grundlæggende madlavningsteknikker og -metoder (f.eks. bagning af groft knækbrød, langtidshævede deje, rugbrøds-fremstilling, sunde snacks af bl.a. æbler og grøntsager, fremstilling af smooties, indkøb, vurdere en vare ud fra varedeklarationer og kende til forskellige mærkeordninger, sammenkæde og sammenligne pris og kvalitet (focus på hjemmelavede/fabriksfremstillede levnedsmidler , motions indvirkning på kroppen, mindfulness, yoga, afspænding
- Misbrug (1-2 undervisningsgange): alkohol, tobak og rusmidler bl.a. snifning, hash, heroin m.v. Misbrugets indvirkning på kroppen og organerne, herunder lever, nyrer, hjerne og lunger. Langtidsskader og følgeskader _ herunder psykiske. Afvænningsprogrammer og hjælp fra sundhedssystemet.

Undervisningsmaterialer

- "Filmstriben" med aktuelle emner om de ovestående emner
- Div. Pigeblade
- Teori omkring medborgerskab
- Planche og dagbogsskrivning vedr. Den enkelte deltager/elev på holdet
- "Ind i tiden"
- Gruppepsykologiens dynamik
- Diverse opskrifter
- Teori omkring mindfulness og afspænding, samt musik
- Sandheden om sundhed
- Fedt, fup og flæskesteg (DR1)
- Sport og motion
- Rusmidler (Poul Rindom)

Rollespil:

Lærere :

William Kuntze (WK)

Formål:

- at udvikle elevernes lyst til og færdighed i at bruge rollespil som udtryksmiddel.

Indhold:

Dagen opdeles i en teoretisk del, hvor eleverne skal skrive og planlægge en historie og fordele deres roller - samt en praktisk del, hvor eleverne arbejder med våben, beklædning og effekter.

Eleverne skal herefter øve sig på deres roller og dagen vil slutte med et spil, gennemført som et flagspil, eller som temaspil.

Træsløjd

Lærere :

Georg Thiim

Formål:

At eleverne opnår kendskab til forskellige træsorter og deres anvendelsesområde, bliver fortrolig med arbejdsprocesser og brugen af værktøjer som stemmejern, høvl, sav, mm.

Metode:

Individuel, praktisk undervisning i træværkstedet, hvor eleverne i deres eget tempo lærer at forarbejde træ og fremstille f.eks. flagstænger, klapborde og knive snittet i frisk træ.

Trædrejning:

Lærere :

Georg Thiim

Formål:

Formålet med undervisningen er at eleverne tilegner sig, teoretisk og praktisk viden om brug af almindeligt håndværktøj, samt mindre el-værktøj. Det er målet, at forbedre elevernes håndelag.

Indhold:

- at give eleverne kendskab til de forskellige drejemetoder (lang og tværdrejning) – og til at kunne betjene drejebænken og dens værktøjer.
- at lære de forskellige processer ved overfladebehandling, slibning, voks, mm.
- at få kendskab til de forskellige træsorter.
- at ansopre eleven til at vælge forskellige formmæssige, kunstneriske og kreative muligheder.

- at fremstille smukke brugs genstande.
- at træne elevens koncentrations- og præcisionsevner.
- at formidle trædrejningens kulturhistoriske udvikling.

Idræt

Lærere :

Bjørn Midtgaard (BM)

Andreas Bothmann

André Leysiak (AL)

Bjarni Mortensen (BJ)

Boldspil:

Formål:

At eleven opnår glæde ved fysisk idrætslig udfoldelse

At eleven får forståelse for betydningen af motion og idræt

At eleven opnår færdigheder inden for bold håndtering.

At eleven for forståelse af vigtigheden af opvarmning før, og afspænding, efter fysisk udfoldelse

Indhold:

Diverse boldspil

Opvarmnings øvelser og afspændingsøvelser.

Cykling:

Formål:

At give eleverne motion og styrke deres fysik.

At præsentere eleverne for en unik måde at bevæge sig på

At lære at færdes sikkert i trafikken, lære cykelregler og almindelig færdselskultur.

At lære lokalområdet at kende.

Metoder:

Cykelture i det skønne Odsherred.

Fittnes /bevægelse – cross-fit:

Formål:

Målsætningen er at eleverne finder glæde og lyst til at bevæge sig og være i kontakt med deres krop og forbedre deres fysik.

Indhold:

Programmet består af 2 elementer.

1. Kredsløbs træning

2. Styrketræning

Midler:

Det er konditions-træning hvor det er meningen at eleverne arbejder med pulsen, åndedræt og fedtforbrænding.

Kredsløbstræningen varer 30 min. Øvelserne består af øvelser på gulv til musik.

Muskeltrænings-programmet er baseret på 2 rygøvelser og 2 maveøvelser, (arbejde med træningsbold) armbøjninger med bøjet knæ og balance på træningsbolde, i styrkedelen indgår træningsbolden som et fast element. Programmet varer 1,5 time med pause midt i forløbet.

Fodbold:

Faget er opdelt i 3 dele

1: en konditions del

2: en teknik del

3: spil til 2 mål

Kondition: at arbejde med den enkeltes kondition, træne hurtighed, smidighed og udholdenhed. Hver dobbelt lektion starter med opvarmning vi løber rundt om banen i moderat tempo. Efter elverne er varme trænes spurt og reaktion.

Teknik: Alle øvelser er med bold, her trænes tæmning af bold, hovedstød, indkast og skud på mål. Ofte slutter teknik træningen af med småspil, hvor tre til fire spiller mod hinanden.

Spil til 2 mål: Her arbejdes med spilforståelse, placering og overblik, her er der mulighed for at finde sin rolle i holdspillet, målmand, forsvar, midterbane eller angreb.

Der arbejdes med disse tre faktorer i et fast mønster som er genkendeligt for eleverne, det er vigtigt at eleverne forbedre deres kondition, arbejder med at forbedre deres fodbold teknik og bliver bedre til at overskue en fodboldbane samt de forskellige situationer i en fodboldkamp, og samtidig lærer at styre temperamentet.

Gå & Løb:

Formål:

Formålet med faget er, at eleverne dygtiggør sig indenfor løb og at de lærer at gå på en hensigtsmæssig måde, samtidig med at det styrker og forbedre deres kondition, så grundformen forbedres. Der gås og løbes i forskellige distancer og tempi. Fokus vil også være rettet mod fysiologisk- samt anatomisk undervisning. Faget henvender sig til alle elever.

Kom i form:

Der tages i faget "Kom i form" udgangspunkt i udvalgte områder af de centrale kundskabs og færdighedsområder for 9. klasse i Fælles Mål og formålet for faget idræt.

Formål:

- At eleverne opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der medfører kropelig og almen udvikling.
- At eleverne opnår glæde ved at deltage i sportslige aktiviteter
- At eleverne oplever et fællesskab knyttet til idrætslige udfoldelser

- At eleverne bliver bevidstgjorte omkring sundhed og kropskultur
- At give eleverne forudsætninger for at kunne tage ansvar for sig selv og dermed deltage i et forpligtende fællesskab.

Undervisningen i "Kom i form" er et koncept der i høj grad tager udgangspunkt i den enkelte elevs forudsætninger "her og nu". Der vil i undervisningen ske undervisningsdifferentering i videst mulige omfang, da eleverne har meget forskellige forudsætninger for at udøve sport.

Der vil til timerne være mulighed for at vælge mellem forskellige idrætslige udfoldelser såsom; styrketræning, løb/gang, Crossfitt, cykling, gps-løb(geocaching).

Målet for den enkelte elev vil være at øge dennes fysiske formåen gennem perioden og der vil derfor i starten af perioden blive lavet en forventningsafstemning i samråd med AS, ud fra elevens forudsætninger i starten af perioden, til afslutningen af perioden. Hvad skal eleven kunne opnå for at tilfredsstille egne forventninger.

Der vil til hver time være fælles opvarmning, hvor de større muskelgrupper hos eleverne opvarmes grundigt, så skader undgås. Der vil under opvarmningsseancen blive undervist i kroppens anatomi og emner om sundhed og fysisk udfoldelse vil ligeledes indgå.

"Kom i form" opbygning:

- Eleverne ankommer, der tales kortvarigt om dagens program og muligheder
- Opvarmning, herunder undervisning i anatomi og sundhed
- Eleverne går i gang med deres valgte aktivitet/aktiviteter
- Evaluering på timerne
- Bad og skift

Undervisningsmaterialer:

- Løbeskolen, træningsprogram af Henrik Jørgensen
- Geocaching.com
- <http://www.netdoktor.dk/interactive/interactivetests/bmi.php>
- Coopers test
- Motion i hverdagen/netdoktor
- Duda.dk

Emneuger

Skilejrskole:

Pædagogisk tilrettelagt skirejse til Norge.

Formål:

- at styrke sammenholdet, fællesskabet og det personlige selvværd.
- at styrke samværsformen, så den enkelte elev oplever sig som en vigtig del af gruppen.

Indhold:

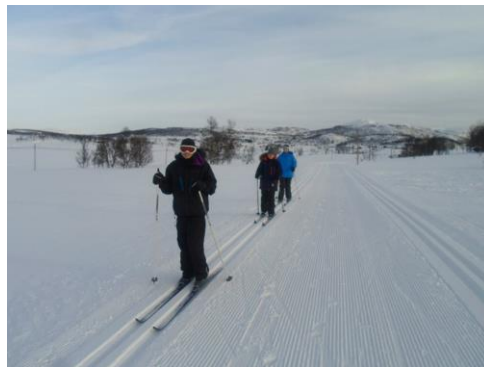
- at udfordre eleverne på langrend, snowboard og slalom
- at opleve et fremmed land med en stor ski-kultur.

Organisering

Alle køres i bus til Norge. Herefter indkvartering i hytter med 8 – 10 elever. Hvert hus har tilknyttet 2 lærere. Hvert hus er selv ansvarlig for madlavning, opvask og rengøring.

Alle elever er ude på bakkerne

Fælles aktiviteter om aftenen.



Forårsemne: Påske.

Formål:

Målet for påske emnet er at elever opnår større forståelse for at vi holder påske. At eleverne oplever påskens stemning, traditioner og sociale samvær og glæden over det.

Organisering:

Der arbejdes på værksteder hvor der fremstilles produkter som understøtter påskens stemning: mad, påskeæg, udsmykning, frugtbarhed, historie, musik mv.

Derudover vil der også være et overordnet emne der beskriver påsken nu og før – i forhold til menneskets udvikling, æstetik og symbolik.

Temadage

Ung og Samfund:

Formål:

Med udgangspunkt i fagene orientering, kulturhistorie og samfundsfag, er målet med undervisningen at skabe rammer for elevernes udvikling indenfor den almene viden.

Kompetencer:

Eleverne har, efter skoleårets udgang, været undervist i flere ungdoms-og samfundsrelevante emner. De vil have oplevet at udforske, debattere og forholde sig objektivt og kritisk til pågældende emner.

Metoder:

Undervisningen er inspireret af nye, frie undervisningsformer, hvor bøger ikke er det centrale. Undervisningen kan således foregå i naturen, eller andre steder der ikke umiddelbart ligner et klasselokale

Undervisningen består bl.a. af emnerelaterede besøg af fagfolk (foredrag, koncerter, forestillinger m.v.); oplæg fra lærere og efterfølgende gruppearbejde eller debat mellem elever og lærere; udflugter til forskellige seværdigheder m.m.

Struktur:

Undervisningen: Ung og samfund er tilrettelagt som fællesundervisning for hele skolen. I selve undervisningen vil eleverne dog arbejde i større eller mindre grupper afhængig af indhold.

Samling

Morgensamling:

Lærere :

Ann West (AW)
Morten Møller (MM)

Formål:

Formålet med morgensamlingen er at styrke samvær og fællesskabsfølelse.

Indhold:

Der lægges vægt på livsoplysning, som strækker sig fra fællessang, mærkedage, årets gang og traditioner.

Forstander, lærere og elever styrker her skolens indre fællesskab med mundtlig information om frivillige aktiviteter og ved kreative indslag.

Husmøder:

Formål:

Formål ved det ugentlige husmøde er, at understøtte og videreudvikle elevens kompetence til deltagelse og medbestemmelse i et fællesskab.

Indhold:

Eleverne skal få en forståelse for og lære at medborgerskab handler om følelsen af at høre til i et større fællesskab, at vise social ansvarlighed og om at have rettigheder og pligter indenfor fællesskabet.

Organisering:

Faget er obligatorisk for alle, og faget tager udgangspunkt i folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Undervisningen foregår i kontaktgrupper, hvor 3 – 4 lærere er sammen om 12 – 14 – og 17 elever.

Set og Sket:

Lærere :

Ann West (AW)
Morten Møller (MM)

Formål:

- at informere og diskutere om aktuelle samfundsproblematikker, i ind- og udland
- at informere og diskutere kulturelle, etiske og moralske spørgsmål
- at tage konkrete oplevelser, konflikter op til en fælles debat og diskussion

Indhold: - f.eks:

- Folketinget/ valg

- Det amerikanske valg/ Hvorfor er det interessant for os
- Hvad er EU?
- Unge med kniv / Ret og rimelighed for straf
- De kristne helligdage i årets løb
- Dem og Os/ Om flygtninge, indvandrere, gæstearbejdere, mm
- Affaldssortering/ Hvorfor - Hvordan
- Mobning/ Hvem har skyld?
- Elevråd/ Hvad kan det nytte?

Organisation:

Samling vil, afhængig af indhold, foregå i større eller mindre grupper.
Der er i dette skoleår afsat 2,5 time pr. uge til samling.

Årsplan/vejledning

Lærere :

Lotte Møller (LM)

Morten Møller (MM)

August/september/oktober:

- Alle elever er til en samtale med vejleder, hvor der finder en afdækning sted for ønsker, evner, interesser mm. i forhold til fremtidsplanerne efter Ulstrup Efterskole.
- 2. års eleverne kommer først til samtale, derefter 1. års elever.
- For alle elever laves der en uddannelsesplan pt. i UG i UV-vej, – Denne plan følger eleven (elektronisk) gennem hele efterskoleopholdet og videre i evt. uddannelsessystemer fremover. Forældre der ønsker det kan få udleveret adgangskode - så de hjemmefra kan følge med i elevens uddannelsesplan.
- Alle elever og forældre opfordres til at besøge uddannelsesmessen, hvor der er mulighed for selv at søge oplysninger og derefter tale med en af skolens vejledere.

November:

- Skole-hjem samtale mellem forældre, kontaktlærere og elever. Sagsbehandlere, kuratorer og UU vejledere inviteres med. Denne samtale skal både informere om elevens trivsel og velfærd på skolen, men også være der, hvor der træffes valg i forhold til hvilke foranstaltninger, der skal etableres i forbindelse med fremtiden. Der skal ikke tages definitive valg, men der skal lægges en linie for hvilke ideer og hvilke reelle muligheder der er fremover.
- Etablering af handleplaner.

Oktober/november/december:

- Praktikforløb, brobygning og præsentationskurser.
- Besøg på relevante uddannelsesinstitutioner sammen med vejleder eller kontaktlærer.
- Valgholdet Arbejdsliv.

Januar/februar/marts:

- Brobygning.
- Afprøvnings praktikker primært for 2. års elever.

Februar/marts:

- Endelig afklaring og tilmelding til ungdomsuddannelser mm. digitalt via optagelse.dk

April/maj:

- 1.års elever tilbydes samtale i forhold til afklaring efter Ulstrup – videre bearbejdning og fordybelse og opsamling efter første samtale i efteråret.

Note: Alle de elever der vælger kun at gå et år på Ulstrup bliver ligestillet med 2. års elever i forhold til samtaler, praktik og brobygning.

Køkken

Formål:

At eleverne gennem deltagelse i den daglige produktion lærer ansvarsfølelse – og samarbejde gennem nødvendigt arbejde, nemlig at bespise hinanden i dagligdagen.

At lære hverdagen og rutinerne i køkkenet at kende.

At lære eleverne at bearbejde råvarerne fra jordbrug og gartneri på en ansvarlig og økonomisk måde.

At lære eleverne at servere maden på en indbydende måde, så det at spise ikke kun er at tilfredsstille et sultbehov, men også bliver en nydelse og oplevelse.

At lære eleverne betydningen af god køkkenhygiejne.

På Ulstrup efterskole spiser vi en varieret og ernæringsmæssig rigtig kost.

Maden er tilpasset, så den passer til vores målgruppe, de unge.

Vi spiser 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider om dagen.

Inden maden spises, præsenteres den i spisesalen, og man spiser ved mindre borde.

Eleverne sidder husvis, og vi tilstræber, at der sidder en lærer ved hvert bord.

Vi lægger vægt på, at der er ro om måltidet og at der er tid nok til at nyde maden.

Ved festlige lejligheder og arrangementer serverer vi festmad. Der er også forskel på hverdag og weekend menuer. Ved højtider serverer vi den mad, der er tradition for.

Køkkenholdet producerer sammen den daglige mad til alle elever og lærere. (ca. 75 pers.)

En stor del af de råvarer (kød og grøntsager) vi anvender, bliver produceret af skolens økologiske jordbrugsværksted.

Undervisningen/ produktionen er organiseret i 5 faste områder:

Den kolde mad (fade mm., klar til servering om aftenen)

Den varme mad (til middag)

Grøntsager; vaskes, skrælles, snittes – ingredienser til den varme ret, og salatbar.

Bagning, det daglige brød (ikke rugbrød) og boller, evt. kage.

Rengøring; forefaldende opgaver fx køleskabe, opvask, og borddækning.

Eleverne er på et område en uge af gangen.

Opgaverne fordeles på det korte møde, der indleder værkstedstiden.

Eleverne vælger selv køkkenet.

De unge er med i alle arbejdsprocesser. Eleverne får en vis rutine i de daglige køkkenfunktioner og bliver bekendt med anvendelsen af maskiner og ovne samt øvrigt køkkenudstyr.

Alle processer foregår i mindre enheder i det samme rum; bortset fra opvask (i åben forbindelse).

Køkkenet er indrettet med institutionsmaskiner, ovne, røremaskine, opvaskemaskine, - men nogle maskiner er fravalgt; f.eks. dampgryder og kip-pande. Her anvendes store gryder og pander på stort komfur i stedet. Idéen er at det skal ligne "hjemlige forhold".

I madlavningen tilstræbes at eleverne får kendskab til råvarerne og deres anvendelse. Vi vil så vidt muligt anvende økologiske produkter. Den økologiske produktionsmåde belaster

miljøet mindre end den konventionelle, og der er mindre risiko for restindhold af problematiske kemikalier og andre uønskede stoffer.

Vi bruger mindst muligt halvfabrikata af flere grunde:

For at undgå farve- og tilsætningsstoffer.

For at få den bedste smagsoplevelse og det størst mulige næringsindhold.

For at øge bevidstheden omkring årstidens frugt og grønt.

For at synliggøre hvad den mad vi spiser er sammensat af.

Vi følger de 8 kostråd, så vi:

1. Spiser meget groft brød.
2. Spiser frugt og grøntsager hver dag
3. Spiser ofte kartofler, ris eller pasta.
4. Spiser jævnligt fisk af forskellig slags.
5. Vælger mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
6. Bruger kun lidt smør, margarine og olie.
7. Sparer på sukker og salt.

(Det 8.kostråd: Vær fysik aktiv.)

