



Håndbok



Rensvik skole
2024-2025

Oppslagsverk for ESL-håndbok

Velkommen til Etter Skole Lek (ESL).....	3
Tusen takk til deg som stiller som landsbyboer	4
Ledig stilling som landsbyboer	4
Trivselsregler.....	4
Gjennomføring av ESL-kveld.....	5
Valg av aktivitet	5
Barna kan bidra.....	5
Ansvarsinstruks	6
Førstehjelpsplakat.....	7
Ansvarsplan ESL 2024-2025	8
Aktivitsbank	10
Fysiske aktiviteter.....	10
Hauk og due	10
Haien kommer	10
Kanonball /stikkball.....	11
Boksen går	11
Flaggleken	12
Dogdeball.....	13
Eksempler på andre fysiske aktiviteter	14
Kreative aktiviteter.....	15
Eksempler på kreative aktiviteter.....	15

Velkommen til Etter Skole Lek (ESL)

Er du klar for moro etter skoletid? ESL er det perfekte tilbudet for alle elever fra 3. til 7. trinn på Rensvik skole! Vi åpner skolens område for lek, latter og gøy en til to dager i uka, fra 18:00-19:30.



Foreldrene i klassegruppen har ansvar for hver sin ESL-dag – sjekk ansvarsplanen eller kalenderen på skolens hjemmeside for å se når det er din tur til å være med på moroa!

Og vet du hva? Elever i 1. og 2. trinn er også velkomne, så lenge de tar med seg sine egne foresatte. Det blir garantert hyggelig for hele familien!"

«En og en halv time som utgjør en stor forskjell for læringsmiljøet for alle ved skolen»

Alle klassene fra 3.-7.trinn har ansvaret for tre kvelder hver. Klassekontaktene deler foresatte inn i tre grupper.

Tusen takk til deg som stiller som landsbyboer

På forhånd tusen takk til deg som stiller opp for barn og unge på Rensvik.

Ledig stilling som landsbyboer

Landsbyprosjektet ønsker kontakt med frivillige i nærmiljøet som er villig til å bruke tid med barn og unge. Det kan være en enkelt turdag, eller et lite prosjekt/kurs/aktivitet som kan gå en kveld i uka i 4-6 uker. Her kan vi organisere påmelding for hvert prosjekt/kurs/aktivitet i forkant, slik at oppmøtet blir oversiktlig. Kjenner du noen, eller har du lyst til å lære bort et håndverk, bidra et mindre teaterprosjekt, gjennomføre matlagingskurs eller noe helt annet? Ta kontakt på 46 75 64 30

Første pop-up prosjekt starter opp etter høstferien, og det blir sendt ut påmelding til 6 uker med kor. Koret skal være med det lokale koret Koriosa på deres julekonsert ved Rensvik samfunnshus og fremføre sine sanger på skolen for de andre elevene. Etter nyttår vil vi samarbeide med kulturenheten for pop-up tilbud. Mer informasjon vil komme på hjemmesiden.

Trivselsregler

Trivselsreglene er utarbeidet i et samarbeid mellom elevrådet og styringsgruppa i Landsbyprosjektet.



- Vi tar ikke bilder eller film.
- Vi er rolig når vi er innendørs.
- Vi hører på de voksne.
- Vi tar vare på utstyret vårt.
- Vi bruker mobilen brukes minst mulig.

Gjennomføring av ESL-kveld



Valg av aktivitet

Aktiviteten vil alltid være publisert på skolens hjemmeside. Det er en viktig forutsetning for å gjennomføre en vellykket kveld at elevene vet hvilken aktivitet/aktiviteter som skal gjennomføres før de kommer. Da kommer elevene som er motivert for aktiviteten, og dere slipper å «forhandle» om dette. Skulle det ikke vær nok oppmøte til å gjennomføre aktivitet, eller det oppstår et behov for å endre aktivitet, så står dere selvfølgelig fritt til det. Tips til enkle inkluderende aktiviteter som passer for mange står beskrevet lenger bak i håndboken. **Dersom dere som har fått ansvaret ikke har meldt inn aktivitet på forhånd, setter vi opp en passende aktivitet for årstiden noen dager før ESL-gjennomføringen.** Vi har erfaring med at fysiske aktiviteter som ikke blir for konkurransepregede inkluderer flere, gjerne med bruk av myke baller eller hvor spillet ikke må stoppes om elever kommer til eller går. Vi har ofte styrt unna de største ballsporene da disse har gode tilbud i kommunen, men det utelukker ikke at dere kan velge disse.

Barna kan bidra

Ofte ønsker elevene selv å bidra til å lede aktiviteten. De kjenner reglene for de ulike aktivitetene og er ressurser for gjennomføringen. Dette er helt greit så lenge barna ønsker det, og at dere støtter opp ved behov.



Ansvarsinstruks

- ESL er barnas fritid og de kan komme og gå fritt som de ønsker
 - Barna må følge trivselsreglene, dersom de ikke følger disse er det mulig å be de forlate aktiviteten på en fin måte.
 - Foresatte og frivillige er ikke ansvarlige for andre barn som oppholder seg på skolens område og ikke bruker tilbudet, men vi hjelper om vi kan.
 - Det er lov å si nei til elever fra 1.-2. trinn som ikke har med foresatte og ønsker å være med.
 - Dersom et barn skader seg, kan de fleste elever selv telefonnummer til en foresatt dere kan ringe. Ved akutt sykdom eller skade, ringer dere 113 og informerer skolen på 46 75 64 30.
 - Skolen har hjertestarter som henger synlig i inngangspartiet til SFO og 1.trinn.
 - Skolen eller FAU er ikke ansvarlig dersom noen kommer til skade i lek så lenge at det ikke skyldes forsømt vedlikehold av lekeplassutstyret (skolen har ukentlige rutiner for uteområdet). Alle har rett til gratis helsehjelp ved alvorlig skade i Norge.
 - **Ikke forlat skolen eller området uten at dere har ryddet, vinduer må være lukket og skolen helt låst.**
 - Gi nøkkelen til neste klasse på lista. Her kan klassekontakt være behjelpelig med løsning. ESL-nøkkelen skal kun brukes, overleveres og oppbevares av foresatte.
- Elevene skal under noen omstendigheter ha tilgang på denne nøkkelen.**

FØRSTEHJELP

på ulykkesstedet

GI RIKTIG MELDING

HVEM

- Presenter deg
- Telefonnummer det ringes fra
- Din adresse og kommune

HVA

- Beskriv situasjonen
- Alvorlige skader/sykdom
- Eventuelt fastklemt personer

HVOR

- Nøyaktig stedsangivelse for ulykken

FÅ MELDINGEN BEKREFTET

- Hold forbindelsen
- Nødtelefonoperatøren vil gi nyttige råd spesielt angående gjenoppliving

Ring ett av nødnumrene



Gi riktig melding

Opptreden på skadestedet før kvalifisert hjelp kommer

En må ta ledelsen

- Sikre skadestedet.
 - Få oversikt over situasjonen.
 - Tilkall hjelp. Ring 113.
 - Organiser arbeidet med førstehjelp.
 - Fordel oppgavene. Gi direkte og enkle ordre.
- Det er lov å være redd, men opptre rolig og bestemt.*

Gi livreddende førstehjelp

- Se til at alle puster. Hold frie luftveier.
- Stans blødninger.
- Velg riktig leie.
- Start gjenoppliving hos bevisstløse som ikke puster.

Spesielt ved trafikulykker

Sikre skadestedet og de skadede

- Sett frem varselreklant og slå på varselblinkere.
- Slå av lys og tenning – gjør klar brannslukningsapparatet.
- Ved brann-eksplosjonsfare: Bring de skadede i sikkerhet.
- Støtt opp kjøretøy som kan velte.
- Bruk reservelign, jekk eller lign.
- Hold nysgjerrige personer unna slik at ikke flere blir involvert i ulykken.

Undersøk den bevisstløse

Prøv å få kontakt



- Prøv å vekke personen ved å riste forsiktig i skuldrene og rop: Er du våken?
- Våkner personen – søk etter skader.
- Er personen bevisstløs – sjekk pust.
- Tilkall andre for hjelp til å ringe 113.

Sjekk pust



- Fri luftvei: For hodet bakover og løft kjæven frem.
- Hold kinnet/øret tett inntil persons munn og nese – Se, lytt og føl etter normal pust i inntil 10 sekunder. Legg personen i sideleie bare hvis pusten fortsatt er normal etter ett minutt.

Gjenoppliving av små barn



- Dekk munn og nese med egen munn.
- Blås forsiktig 5 ganger. Hos spedbarn en munntull.
- Komprimer 30 ganger på brystkassen med en hånd. Bruk to fingre på spedbarn.
- Videre 2 innblåsninger og 30 kompresjoner osv. Komprimer med en takt på ca. 100 ganger pr. minutt.

Våken person med store skader

Blødning i indre organer er vanskelig å bedømme. Mistanke om dette får du hvis den skadede har:

- Blek, kald og kiam hud.
- Rask, svak puls.
- Stram og smertefull mage.
- Rask pust.
- Nedsatt bevissthet.

Disse har høyeste prioritet for transport til sykehus. Våken person legges flatt med bena høyt.



- Ved store blodtap fra bena, skal en våken person legges flatt med bena høyt. Dekk til med klær eller pledd over og under personen.
- Ikke gi noe å drikke.

HUSK: Bevisstløse legges i sideleie.



- Våken person med brystskader og pustevansker bør sitte høyt oppreist for at det skal bli lettere å puste.
- Åpne sår dekkes.

Bevisstløse som puster normalt: Legges i sideleie etter ett minuts observasjon, slik at pusten sikres



- Frie luftveier sikres, og hvis pusten har vært normal i ett minutt legges personen i sideleie.
- Bøy hodet bakover og legg ansiktet med munnen lavt, gjerne med handen til støtte under kinnet.
- Fjern blod og oppkast fra munnen.
- Kontrollér uavbrutt at personen fortsatt puster.

Bevisstløse som sitter



- Stillingen på bildet gir utri luftvei, personen kan bli kvatt.
- Ved trafikulykke: Vurder mulig nakkeskade.
- Hvis personen våkner la vedkommende sitte slik det føles behagelig.

Tiltak ved bevisstløshet



- Løft hodet opp i normalstilling. Støtt hode og nakke i denne stilling. Sjekk om personen puster.
- Hvis personen fortsatt ikke puster, må man legge vedkommende ned og begynne gjenoppliving.

Vær nøye med ikke å vri eller bøye nakken for mye!

Stans ytre blødninger



- Hold det blødende stedet høyt.
- Trykk direkte på det blødende stedet med en kompress e.l. Bruk helst hansker når du er i kontakt med blod.



- Legg en trykforbinding direkte på det blødende stedet.
- Ved store blødninger, hev bena.

Gi psykisk støtte!

- Vær sammen med den som er skadet.
 - Gå ned på kna og ta den skadede i hånden.
 - Forklar hva som skjer og at hjelp er på vei.
 - Det er ikke alltid nødvendig å si alt man vet – Bruk normal stemme.
 - Vær en god lytter og akseptér følelser.
 - Hold nysgjerrige unna og betrodde opplysninger for deg selv.
- DET ER LOV Å VÆRE REDD!**

- Snakk om dine egne reaksjoner i ettertid. – Det vil gjøre deg godt.
- Barn hjelpes best ved å tegne opplevelsen.
- Både opplevelsen i seg selv og følelsen av utilstrekkelighet kan være en påkjenning.

- Dersom du er forberedt, kan du redde andres liv! Gå derfor på førstehjelpskurs.
- Tren regelmessig livreddende førstehjelp for å øke dine kunnskaper og ferdigheter.

Gi ikke opp! All førstehjelpsinnsetts skal fortsatte inntil helsepersonell kan overta

Bevisstløse som ikke puster: Start gjenoppliving



- Tilkall hjelp. Ring 113.
- Bøy hodet bakover: Legg en hånd på pannen og klem neseborene sammen med to fingre. Løft frem underkjeven med din andre händs peke- og langfinger.
- Gap over persons munn – blås inn i personen og kontrollér at brystveggen hever seg. Blås langsomt og ikke for kraftig.
- La kulfen strømmen ut og se at brystveggen senker seg igjen.
- Gjør 2 innblåsninger slik at det blir 2 innblåsninger før brystkompresjon.



- Finn trykkpunktet som ligger midt på brystkassen. (ca. midt mellom brystvortene).
- Plasser håndroten mot trykkpunktet. Legg den andre hånden rett på den første. Løft fingrene fra brystet. Du skal bare trykke med håndroten.



- Gjør 30 kompresjoner med en takt på ca. 100 ganger pr. minutt. Ved hver kompresjon skal brystbenet trykkes ned 4-5 cm.
- Fortsett med 2 innblåsninger, deretter 30 kompresjoner osv.
- Skyldes bevisstløshet for lite oksygen: Start med fem innblåsninger for de første kompresjonene.

DRUKNING

Våt drukning. Lungene er fylt med vann

- Kommer opp 2-3 ganger. Roper om hjelp.
- Synker etter dette til bunnen.
- Kaldt vann i lungene gir nedkjøling.

Tørr drukning. Luft i lungene

- Stemmebåndskrampe grunnet vann i munn.
 - Luft passerer ikke stemmebåndene.
 - Ingen rop om hjelp.
 - Skal ikke anses som død.
- Tørrdrukne får oftest hjertesjokk bare etter luftinnblåsning som bør startes allerede ute i vannet.*

Livløse funnet med flyteutstyr

- Ukjent tidspunkt hjertestans.
- Personen alltid nedkjølt.
- Skal ikke anses som død.
- Kan gjenopplives etter 1 times hjertestans.

Nedkjølte personer

Behandling av livløse

- Innblåsning og brystkompresjon gjøres i vanlig takt.
- Fortsett gjenoppliving på vei til sykehus, selv om det tar tid.

Behandling av nærdrunkte som puster

- Vær forsiktig med alle bevegelser av personer, hjertestans kan oppstå ved bevegelser.
- Fjern våte klær forsiktig, dekk med tørt tøy.

**Ta ansvar
- lær førstehjelp!**



Opphavstext: Førstehjelp AS, Aslyveien 5, 7715 Steinkjer. Ettertrykk forbudt. Bestilling: www.firstehjelp.no eller telefon +47 907 28 416. Idé og tekst: Harald Schram. Faglig innhold utarbeidet i samarbeid med Norsk Luftambulans Undervisning. Illustratør: Judith Nærland. Foto: Førstehjelp AS. Revidert i overensstemmelse med Norsk Indeks for medisinsk nødhjelp. BRS 000 910

Trykk: Fagtrykk AS
Opplag 1.000
4. opplag, juni 2021
ISBN 82-92719-00-8

NSN 7610 – 25 – 148 – 9355



Ansvarsplan ESL 2024-2025

Oppdatert plan og aktiviteter vil ligge på skolens hjemmeside. Dersom foresatte bytter uker, må dere gi beskjed til skolen på 46 75 64 30. Bruk samme nummer om du ønsker å melde inn aktivitet selv.



Uke	Dag	Ansvar	Aktivitet
Uke 37-40	Styringsgruppa henger ut tilgjengelig utstyr i skolegården.		
Uke 42	Mandag	3.trinn	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Kor
Uke 43	Tirsdag	4a	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Kor
Uke 44	Onsdag	4b	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Kor
Uke 45	Mandag	5a	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Kor
Uke 46	Tirsdag	5b	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Kor
Uke 47	Onsdag	6a	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Kor
Uke 48	Mandag	7a	Legges på hjemmesiden.
	Torsdag	Skolen + Koriosa	Koret deltar på julekonsert Rensvik samfunnshus.
Juleferie			
Uke 2	Tirsdag	7b	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 3	Onsdag	3.trinn	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 4	Mandag	4a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 5	Tirsdag	4b	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 6	Onsdag	5a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 7	Mandag	5b	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Vinterferie			
Uke 9	Tirsdag	6a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 10	Onsdag	7a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 11	Mandag	7b	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 12	Tirsdag	3.trinn	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 13	Onsdag	4a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 14	Mandag	4b	Legges på hjemmesiden.

	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 15	Tirsdag	5a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Påskeferie			
Uke 17	Onsdag	5b	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 18	Mandag	6.trinn	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 19	Tirsdag	7a	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 20	Onsdag	7b	Legges på hjemmesiden.
	?	Kompis 2.0	(kommer)
Uke 21 - 25	Styringsgruppa henger ut tilgjengelig utstyr i skolegården.		

I uke 37-40 og 21-25, vil skolen henge ut poser med fotball, basketball og slåball. De vil henge godt synlig for kameraovervåkingen ved skolen. Alle uansett alder er velkommen til å bruke disse og legge tilbake. Om noen skulle finne utstyr eller en ballpose med ESL-logo, lever den tilbake til skolen. Elevrådet vil lage plakater som henger godt synlig.



Aktivitsbank

Fysiske aktiviteter

Gjennomføres som regel i gymsal eller ute

Hauk og due

En av deltakerne i leken velges til å være hauk, en annen velges til å være duemor. Resten av deltakerne er duer. Duene står på den ene siden av en åpen plass, eventuelt en gymsal, duemor står på den andre siden. Hauken står i midten. Duene kan gjerne stå bak en startstrek som er tegnet på bakken, og løpe til en målstrek på andre siden.

Leken starter med at duemor roper: «**Alle mine duer, kom hjem!**» Duene svarer: «**Nei, vi tør ikke, hauken tar oss!**» Duemor roper: «**Kom likevel!**» Nå skal alle duene løpe til duemor, mens hauken prøver å fange dem. Den hauken fanger, blir også hauk. Jo flere hauker, jo flere duer blir fanget, og den som sist blir tatt, er vinneren. Vinneren får velge hvem som skal være hauk og duemor i neste omgang.

Leken kan varieres alt etter alder og antall deltakere. Avstanden mellom startstrek og målstrek kan økes eller minskes, alt etter hvor langt man vil løpe. Hauk og due kan gjennomføres med myk ball.

Haien kommer

En deltager er hai og står tett sammen på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp valgfrie fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Instruktør sier hvilke fisker som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien. Instruktøren roper plutselig "**haien kommer**" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne.

Kanonball /stikkball

Laget bestyr av likt antall spillere på to lag. Formålet med spillet er å eliminere alle motstandernes spillere på. Det gjøres på to måter:

1. Treffe motstanderen med en ball fra skuldrene og ned.
2. Gripe en ball direkte fra en motstander uten å miste den.

Spillerne tar oppstilling bak sin endelinje. Spillet begynner ved at to til seks baller plasseres langs midtlinjen. På signal fra dommer kan lagene løpe mot senterlinjen og ta ballene. Når ballen er tatt, må denne bringes bak endelinjen før den kan kastes mot motstanderen.

Det laget som først eliminerer motstanderens spillere er vinneren.

Dommeren/ den voksne er suveren når det gjelder alle avgjørelser!

Boksen går

En tom hermetikkboks settes i midten av en stor ring. Deltakerne samles i ringen. En blir valgt til å stå. En annen sparker hardt i boksen. Mens den som står, løper for å hente boksen og deretter teller til femti, løper de andre og gjemmer seg. Etter hvert som de blir funnet, skal den som står, løpe tilbake til boksen og rope navnet til den som blir oppdaget, for eksempel: ” Per på boksen” osv. De/den som blir fanget, kan befries. En som ikke er tatt, kan løpe bort til boksen og sparke den langt av sted. Den som står, må da hente boksen og telle til femti før han igjen kan lete etter de andre.

Det er lurt å følge med på rulleringen av hvem som «står». Hvis det er noen som blir stående lenge og har vanskeligheter med å fange alle, kan det være lurt å kanskje bytte ved en naturlig anledning. Du som voksen kan være med på leken!

Ved å velge et område med variert underlag, kan alle delta. Dersom det er en person som synes det er vanskelig å telle, synes det er utfordrende med rom-retning (å strukturere søket), eller synes det er vanskelig å finne gjemteplass, kan disse være sammen med en annen. Avklar hvor langt det er lov å gå for å gjemme seg. Sørg for ro når beskjeder og instruksjon gis.

Flaggleken

1. Del deltakerne inn i lag. Er dere flere enn 20 personer bør dere ha fire lag, er dere færre enn 20 deltakere kan dere spille med to lag.
2. Bruk gjerne vester eller lignende til å markere hvem som er på lag med hverandre.
3. Bli enige om et avgrenset område dere leker i. Det kan gjerne være et ganske stort område med steder hvor det er mulig å snike og gjemme seg.
4. Hvert lag lager seg en base innenfor området.
5. I basen skal hvert lag oppbevare en gjenstand som symboliserer flagget, for eksempel et flagg eller en kubb-kastepinne.
6. Når en leder starter spillet med et lydsignal, er det om å gjøre å for spillerne å komme seg inn i motstanderlagets base og hente flagget uten å bli tatt.
7. Deltakere kan ta spillere fra motstanderlaget ved å være fysisk borti dem, som ved sisten. Hvis en spiller blir tatt, må hen bli i motstanderlaget sin base til noen på sitt eget lag klarer å komme frem til basen og ta på den fangede spilleren. Da blir spilleren fri.
8. Spillere som blir fri må løpe tilbake til sin egen base før de kan prøve å ta flagget på nytt.
9. Laget som først klarer å ta med seg flagget til motstanderlaget hjem til sin base, vinner.
10. Hvis en spiller som har flagget blir tatt, må hen legge fra seg flagget der hen ble tatt. Da kan begge lag ta flagget. Laget som eier flagget kan frakte det tilbake til sin egen base, mens motstandere kan frakte flagget videre til sin base.

Hvis dere spiller flere enn to lag, kan dere spille med flere flagg i hver base. Da spiller dere en bestemt tid og teller opp flaggene når tiden er ute i stedet for å avslutte spillet når et flagg er fraktet til motstandernes base.

Dogdeball

Forberedelser

- Del klassen inn i to like lag. Det er viktig å ha et jevnt antall spillere på hvert lag.
- Plasser 6 dodgeballer på midtlinjen

Utstyr

- 6 dodgeballer/skumballer
- En klokke for å holde tiden
- Kjegler som banemarkører (valgfritt)
- Fløyte (valgfritt)

Dodgeball kan spilles både inne- og utendørs. En volleyball- eller basketballbane passer fint til dette.

Målet med spillet

For å vinne i Dodgeball må spillerne eliminere motstandere ved å kaste ballen og treffe motstanderen med ballen. Laget med flest spillere igjen etter endt spilletid, vinner runden.

Spilletid

En runde Dodgeball er 5 minutter, man blir enige om hvor mange runder man skal spille eller ta pauser med sosialt samvær mellom rundene.

Beskrivelse

I begynnelsen av spillet plasseres 6 baller på midtlinjen. Når lærer setter igang spillet løper elevene frem og samler sitt lags 3 baller. Hvert lag kan bare ta de 3 ballene som ligger til høyre på midtlinjen og ikke motstanderens baller.

Spilleren er ute av spillet om man krysser sidelinjene eller midtlinjen, treffes av en ball eller kaster en ball som motstanderen klarer å ta imot.

En ball som er kastet kan bare slå ut en spiller av gangen. Om ballen treffer en vegg, gulvet, andre baller eller andre ting før den treffer motstanderen, anses ballen som død og kan ikke slå ut en spiller.

Du kan blokkere en kastet ball med ballen du holder i, men om du mister ballen du holder i eller kastede ballen treffer deg er du ute.

De spillerne som har blitt truffet stiller seg opp i rekke utenfor sidelinjen. Hvis en lagkameret klarer å fange en ball med hendene, kan en eliminert spiller fra laget gå tilbake til spillet.

Runden avsluttes når 5 minutter er over, eller hvis et av lagene mister alle lagmedlemmene først. Laget med flest spillere igjen vinner runden.

Eksempler på andre fysiske aktiviteter

- Tur til Breilia, Hoel, Drabo eller annet egnet sted.
- Frisbeegolf (skolen har noen til utlån)
- Sykkeltur
- Akekveld på skolen eller Hoel
- Egne forslag kan meldes inn

Vi fraråder om å dra ned og oppholde seg ved vann, eller legge opp til skøytedag på Rensvikvatnet.

Kreative aktiviteter

Gjennomføres som regel på aktivitetsrommet. Elevene velge mellom noen aktiviteter som lar seg gjennomføre samtidig. Vi anbefaler å sette opp tidsperioder på tavla for aktiviteter med mye lyd og støy. Elevene skriver seg på tavla for å holde orden på rekkefølgen. Om ikke alle får prøve, finnes det flere sjanser.

Eksempler på kreative aktiviteter

- Just Dance på Smartboard
- Brettspillkveld
- Mørkgjemsel
- Karaoke (Youtube, Spotify?)
- Bakekveld (krever forberedelse og innkjøp i samarbeid med skolen)
- Filmkveld med forhåndsbestemt film /pysjamaskveld
- Disco
- Strikkeklubb
- Ansiktsmaling (sjekk om vi har nok igjen)
- Tegnekurs, fritegning
- Bordtennis
- Teatersport (mange barn kan reglene)

SFO, skolekjøkken eller biblioteket kan også brukes etter avtale.