Fokuspunkter skoleåret 2026-2027

Fokus på at finde sig til rette i det store fællesskab

Overordnede tanker

I kostskolens vision står "Vi ønsker, at livet som kostskoleelev er aktivt, idérigt, mangfoldigt, nært og inkluderende". Vi tror på, at når vi alle tager del i forpligtende fællesskaber og løfter i flok, så kan næsten alt lykkes både i relation til uddannelse, kostskole og fritid". Det forpligtende fællesskab er i forlængelse heraf grundfundamentet i vores værdier, og vi har i dagligdagen fællesskaber i fokus, både de små fællesskaber og det store.
Derfor har vi de seneste 3 år haft månedlige alle-aftener, hvor det er obligatorisk at deltage. Vi bliver også ved med at insistere på, at der fyldes op ved bordene, når kostskoleeleverne kommer til aftensmad. De har ikke bare måttet sætte sig, hvor de ville, men de har skullet fylde op ved det bord, hvor der allerede sad nogle.
Vores erfaring viser, at der er stor velvilje til at deltage i det store fællesskab i begyndelsen af skoleåret, men at det bliver sværere for kostskoleeleverne, efterhånden som de små fællesskaber bliver mere sammentømrede. Derfor vil vi dette skoleår også lægge ud med mange fællesaktiviteter for at få kostskoleeleverne til at kende så mange som muligt fra begyndelsen af skoleåret. Vi er også opmærksomme på, at gangfællesskabet skal skubbes i gang, for det er ikke alle gange, hvor fællesskabet fungerer.

Vi iværksætter følgende tiltag dette skoleår:

- **Klubber**. Vi udbyder en række klubber i efteråret og i foråret. Hver enkelt klub varer fire gange, eksempelvis fire torsdage i træk. Kostskoleeleverne får i begyndelsen af skoleåret præsenteret de forskellige klubber, der vil være i efteråret, og de skal melde sig på mindst én klub her. Vi håber med klubberne at kunne blande kostskoleeleverne lidt mere og at få dem præsenteret for nogle aktiviteter, som de ellers ikke lige kunne finde på at deltage i. Det kan være friluftsliv, filmklub, syklub, læseklub, svømmeklub, boldklub, musikstudieklub osv.
- **På tur med gangen.** En uge inde i skoleåret har vi en gangaften, hvor kostskoleeleverne skal til Lemvig sidst på dagen. I Lemvig skal de på fotoløb gangvis, og vi slutter turen af med aftensmad på havnen, hvis vejret tillader det.

Fokus på at tilbyde aktiviteter, der tilgodeser alle kostskoleelever

Overordnede tanker

Vi har et væld af aktiviteter på kostskolen, og vi har hidtil formået at ramme kostskoleeleverne med aktivitetstilbud, de kunne se sig selv i eller bakke op om. Vi ønsker dog at være mere opmærksomme på det fremadrettet og har besluttet os for, at vi dette skoleår vil have en bevågenhed omkring, at vi skal komme omkring fire signalstoffer, som bliver iltet under positive fællesskaber, nemlig endorfiner, oxytocin, dopamin og serotonin.
Herunder beskrives signalstofferne kort, og vi kommer med eksempler på, hvad vi kan foretage os, som tilgodeser hver af de fire signalstoffer

Endorfiner. Signalstoffet kalder på ro og sansning, rolig vejrtrækning og lav puls.

Det vil vi gøre: meditation, yoga, mindfulness, gåture i Klosterheden, saunagus med duftolier og gøre noget godt for andre

Oxytocin. Kaldes også kærlighedshormonet. Det er, når man er tryg og har tillid til verden og andre mennesker og føler sig elsket, værdsat og respekteret. Når man er en del af et meningsfuldt fællesskab, hvor man er betydningsfuld for andre. Det er et signalstof, vi søger aktiveret i mange af de fællesskabende aktiviteter, vi planlægger for kostskoleeleverne – og det er et signalstof, som kostskoleeleverne i høj grad oplever i de små fællesskaber.
Det vil vi gøre: Samarbejdsøvelser, synge/kor, bevidning, fortælle vittigheder og sjove historier, lave negle.

Dopamin. Det handler om at vinde og blive belønnet. Når man lykkes og mestrer sit liv og sin hverdag. Her kommer pulsen op.
Det vil vi gøre: gaming, spille brætspil, rejser, forlystelser, fodbold, høvdingebold, pigefitness, morgensvømning, mulighed for at gå på Ynglingeholdet, tons med bold.

Serotonin. Handler om harmoni og tilfredshed. Når man kan sige ”pyt med det” eller ”det går nok”, er i harmoni og har energi til modgang på en sund måde
Det vil vi gerne gøre: malebøger, gang i puslespil, madlavning, genkendelighed (godt for diagnose-eleverne), oplæsning af bog. Køkkenhave, krea-café, massage, film, brætspilsklub.

Fokus på et aktivt kostskoleliv

Overordnede tanker

Gennem mange år har udtrykket ”En sund sjæl i et sundt legeme” været almenkendt, og det er også en art læresætning, vi har fokus på i udbuddet af aktiviteter og i samværet med kostskoleeleverne. Det har bl.a. affødt et rigtig godt samarbejde med Lemvig Nissum Håndbold, vi har indkøbt SUP-boards og mountainbikes, og vi sørger for, at kostskoleeleverne kan få rørt deres kroppe i de aktiviteter, vi udbyder. Vi bakker op om diverse foreninger på matriklen – fodbold, volleyball, håndbold. Kantinen serverer varieret og sund kost, primært tilberedt med økologiske ingredienser.
Størstedelen af vores kostskoleelever kommer direkte fra efterskoler, hvor mange af dem har været vant til at dyrke gymnastik og har været til en del opvisninger i løbet af foråret. Det har givet dem mange gode oplevelser, og vi kan høre på dem, at flere af dem ønsker at fortsætte med gymnastikken. Det er den manglende offentlige transport om aftenen, der spænder ben for at kunne fortsætte med at dyrke gymnastik, da det primært vil være ynglingeholdet i Holstebro, kostskoleeleverne vil gå på.

Vi iværksætter følgende tiltag dette skoleår

Kostskoleelever, der ønsker at gå på Ynglingeholdet i Holstebro, kan blive kørt frem og tilbage fra torsdagstræningerne af kostskolepersonalet. Der vil blive taget hensyn til, at kostskoleeleverne får tid til at klæde om før og efter træningerne, så de bliver en naturlig del af ynglingeholdet.

Fokus på at få heste i stalden

I skoleåret 2026-2027 byder vi heste velkommen i stalden på Dronninggård. Det betyder, at kostskoleelevernes har mulighed for at komme med ned til hestene i deres fritid.
Vi har brugt foråret på at lave en masse PR-arbejde på hestefronten og håber, der er sået frø rundt omkring i hele kongeriget. Vi har især været ude i Danmarks islænder-verden, hvor vi har været til stede på både Istølt i Frederikshavn og IceHorse Festival i Herning.
Vi havde nogle skønne dage på IceHorse og fik input fra rigtig mange kyndige islænder-folk. Blandt andet fik vi gode kontakter i lokale klubber, efterskoler med ridelinjer og andre interessante forbindelser. Det har affødt besøg i et par etablerede "skole-stalde", som har været yderst gavnligt for vores tanker omkring egen stald. Vi har nogle erfarne og dygtige nye bekendtskaber at læne os op ad – og alt dette har medvirket til, at der er en del ting, vi selv er blevet afklarede med i "heste-processen", for startede det hele egentligt med ægget eller hønen? Hvordan sætter man i gang med noget så spændende som en stald med heste?
Vi forventer at skolen har egen råderet over to islandske heste til opstarten i august – og glæder os vildt til at byde kostskoleeleverne med ind i hesteuniverset – nybegyndere såvel som erfarne travere. Vi ser en kæmpe værdi i at kunne tilbyde vores kostskoleelever samvær med heste – og fællesskabet i dét.
I et svensk studie har det vist sig, at involverede unge oplevede en forbedret evne til at regulere deres følelser, at de blev roligere, mere positive og følte sig mere trygge, når de var sammen med hesten
Hestens rytmer kan have en synkroniserende indvirkning på dine rytmer, hvorved den kan være med til at sænke et alarmeret nervesystem fx. ved stress eller angst. Dermed kan det have en helende virkning på krop og sind blot at være nær heste.
I skrivende stund forventer vi også at en enkelt elev kommer med egen hest – og vi glæder os vildt til at få liv i stalden.
Naturen på egnen er oplagt til skønne rideture. Blandt andet kan fjorden relativt hurtigt tilgås på hesteryg – via små trafikfattige veje. Og med den destination er du altid sikker på en ridetur i den skønneste natur.
Herudover har Nr. Nissum Borgerforening optegnelser og beskrivelser af en masse skønne ruter, der formentligt kan tilgås for vandrere såvel som ryttere.
På sigt kan drømmen være at have mulighed for at transportere hestene til Klosterheden, for at lave skønne heldagsture i weekenderne.