



Kongensgaard

EFTERSKOLE

Vi gør dit liv lidt lettere

DIN VÆGT FALDER, OG DIT SELVVÆRD STIGER PÅ
KONGENSGAARD EFTERSKOLE. BLIV GLAD FOR DEN DU ER.



Ned med vægten. Op med humøret

Det er ikke fedt at være ung og veje for meget. Man kan nemt miste modet og lysten til at komme videre i livet.

Men sådan behøver det ikke at være.

På Kongensgaard Efterskole har vi i rigtig mange år hjulpet unge med høj vægt og lavt selvværd til at komme videre i livet.

Vi ved, at man ikke kan tabe sig, hvis man ikke har det godt. Og vi ved, at mange ikke har det godt, fordi de ikke kan tabe sig.

Her arbejder vi med alt det, der gør dig glad. Det gør det meget nemmere også at komme ned i vægt.

Her på skolen får du de fedeste kammerater og nogle gode fritidsinteresser.

På Kongensgaard Efterskole bliver dit liv lidt lettere. Det er et stort løfte, men vi mener det.



I kan altid komme på besøg

Besøg os, når det passer jer. I er til hver en tid velkomne til at kontakte skolen for en rundvisning og en personlig samtale. Så har vi kaffen klar.

Se hvordan på kge.dk





Efter et eller to skoleår på Kongensgaard har du lært dig selv at kende på en helt ny måde, og du vil opleve, at dit liv er blevet lettere. Du går ud i verden med mere tro på dig selv, og du er klar til en ungdomsuddannelse.



"Jeg har prøvet kræfter med en masse forskellige valgfag. Jeg har bl.a. haft E-sport, Puls og Styrke og Fodbold. Det er rigtig fedt at prøve noget forskelligt."

TOBIAS
16 ÅR, 10. KLASSE

Du skal vælge Kongensgaard Efterskole hvis...

- 👑 Du gerne vil have det bedre med dig selv.
- 👑 Du gerne vil ændre livsstil.
- 👑 Du gerne vil videre i livet.

Hvis du vil, kan vi give dig...

- 👑 Nye sunde vaner.
- 👑 Nye gode venner.
- 👑 Mere tro på dig selv.

På Kongensgaard Efterskole får du...

- 👑 Hjælp til at tabe dig, hvis du har brug for det
- 👑 Mere selvtillid og selvværd
- 👑 Lov til at udvikle dig personligt og fagligt





“Det fedeste ved at gå på efterskole er fællesskabet og alle de venner man får.

Jeg synes at det er mega hyggeligt at bo med en roommate, det er noget helt andet end at bo hjemme, man kommer lidt tættere på hinanden.”

ANNE
15 ÅR, 9. KLASSE

Anne, 15 år, 9. Klasse

Jeg valgte først og fremmest at tage på Kongensgaard Efterskole, fordi jeg gerne ville tabe mig.

Derudover ville jeg gerne prøve at komme på efterskole, fordi jeg vidste, at der ville være et godt fællesskab. Det betød også meget for mig, at jeg vidste, at man ville få så mange nye venner. Så syntes jeg bare, at Kongensgaard Efterskole virkede som et rigtig godt og rart sted at være.

Kongensgaard Efterskole er jo en livstilsskole, så vi bevæger os generelt rigtig meget.

Til hverdag har vi en masse valgfag, vi kan vælge imellem. Vi kan prøve kræfter med alt fra valgfaget “Kreativ”, hvor man fx kan male med akvaralmaling til valgfaget “E-sport”, hvor man spiller computer – der er mange muligheder.

Motion er en stor del af hverdagen på Kongensgaard Efterskole.

Hver eftermiddag har vi motionsvalgfag. Her kan man selv vælge, hvad man vil lave. Det kan fx være fodbold, hockey, løbeture osv.

Derudover bliver der gjort meget ud af, at vi spiser sund mad. Til måltiderne skal alle tage en halv tallerken med salat, og så har køkkenet sørget for at lave god og sund mad, det er dejligt.

Jeg havde set rigtig meget frem til vores udlandstur, som vi var på her i starten af året.

Det var en virkelig sjov og god tur, på trods af at jeg aldrig havde været i udlandet før. Om aftenen sad vi på værelserne og hyggede, hørte musik og spillede spil, det var meget hyggeligt.

Hvis du overvejer at starte på Kongensgaard Efterskole, er mit bedste råd, at du bare skal springe ud i det.

Det er vigtigt ikke at være for indelukket, især i starten af skoleåret. Prøv i stedet at komme ud, og snakke med en masse forskellige mennesker.

Det kan godt være svært for nogen, hvis man fx hurtigt får hjemve, men jeg tror virkelig, det er vigtigt at prøve at få snakket med nogen om det, så bliver det hele også meget nemmere – der er helt sikkert andre, der har det på samme måde.



Her er det godt at lære

Du vil opleve, at undervisningen på Kongensgaard Efterskole er noget særligt.

Lærerne har hjertet på rette sted og er kompetente og dygtige til deres fag. De elsker at udfordre dig - på den gode måde.

På skolen har vi alle de fag, som du finder i folkeskolens 8., 9. og 10. klasse, og vi tilbyder folkeskolens afgangsprøve i 9. og 10. klasse. Hertil kommer, at vi har en lang række spændende og kreative linjefag og valgfag, så du selv kan være med til at sammensætte dit skema og dyrke flere interesser på én gang.

Når du begynder på Kongensgaard, skal du vælge hvilken af linjerne, du vil gå på hele skoleåret. Efter jul får du mulighed for at prøve et af de andre, spændende linjefag.

E-Sport

Vores E-Sportlinje i 9. og 10. klasse er gaming på højt plan!

Glæd dig til et valgfag, hvor du skal arbejde med spilstrategi, hvordan du optimerer dit spil. Du får hardware-undervisning, så du kan bygge din egen gamer-PC, og I skal selvfølgelig holde hjernen skarp med motion og kost som de professionelle gamere.

Performance

Vi arbejder med musik, dans og teater, og du kommer til at opleve befrielsen ved at træde ind i en rolle, som du selv har 100 procent kontrol over.

På Performancelinjen lærer du at performe, og du lærer dig selv at kende.

Sport & Outdoor

For os handler sport først og fremmest om at få sig rørt og samtidig have det sjovt med hinanden. På valgfaget dyrker vi mange forskellige sportsgrene, fx mountain biking, rappelling, paddleboard, kajak og vandski eller ridning, amerikansk fodbold, golf og tennis.

Medielinjen og Designlinjen

På **Medielinjen** lærer du at lave små film, især til Youtube, Facebook, Instagram og andre sociale medier. Vi skal lave både sjove og alvorlige film, men også film, som giver mening.

På **Designlinjen** arbejder vi med kreativt design. Det kan være design af modetøj, som vi genskaber af genbrugstøj. Måske laver vi en helt ny KGE Kollektion og holder et modeshow med vores genbrugstøj.

Du kan vælge disse valgfag:

Valgfag på Kongensgaard er en bred vifte af fag inden for forskellige områder. Der er altid mange valgfag at vælge imellem, og nye fag kommer til hvert år.

De kan fx hedde: Cross Dance, Girls Corner, Boyzone, Popcorn Time, Popband, Guitarspil, Sorte Fingre, Aqua Fitness, Food Factory eller blot Håndbold, Fodbold, Hockey og Badminton.

DU KAN VÆLGE MELLEMLISSE LINJER:

E-SPORT



PERFORMANCE



SPORT OG OUTDOOR



MEDIE OG DESIGN



De unges selvbillede forandrer sig

Udover at ændre livsstil, får de unge på Kongensgaard nye venner, som er i samme situation som dem selv, og de får faglige sejre i undervisningen.

De oplever sig selv på en helt ny måde. Deres eget syn på sig selv forandrer sig fundamentalt - og de tør tro på det, som de ser i spejlet.

På skolen har vi fokus på god og sund mad, på bevægelse og sund livsstil. Men vi kan ikke skabe forandringerne alene.

For at lykkes, er det vigtigt, at I som forældre er med på banen. I skal bakke op og være med til at holde fast.

Alt det fortæller vi selvfølgelig mere om, når vi ses. Det er bare vigtigt for os allerede nu at slå fast, at I som forældre stadig spiller en afgørende rolle i den unges liv, selvom I sender ham eller hende på efterskole.

Det samarbejde, vi kan få i gang, er afgørende for den unge. Vi er eksperter på vores felt siden 2003, og du er ekspert på dit eget barn. Sammen når vi rigtig langt.



“Vi anbefaler jævnligt Kongensgaard Efterskole til børn som er på ophold hos os, og som gerne vil på en efterskole der arbejder i samme retning som os på Julemærkehjemmet.

Vi anbefaler også skolen til forældre, der ringer og ønsker ophold hos os, hvis børn er blevet for gamle til Julemærkehjemmet, men har alderen til et efterskoleophold.”

LISE CLAEISSON

FORSTANDER PÅ

JULEMÆRKEHJEMMET I HOBRO

Kongensgaard hjælper dig som fagprofessionel

En god løsning til unge med overvægt

Kongensgaard Efterskole er en af de eneste efterskoler i Danmark med særligt fokus på unge og overvægt. Siden vi blev etableret i 2003, har vi fokuseret på at komme hele vejen rundt om de problematikker, som medfører overvægt og ofte også mistrivsel og mismod i forhold til egen læring.

Det betyder, at du som fagprofessionel kan bruge tilbuddet fra Kongensgaard Efterskole som et værktøj til at hjælpe familier med unge i 8., 9. og 10. klasse, der har udfordringer med høj vægt og lavt selvværd.

Besøg os

Kongensgaard har et godt samarbejde med sagsbehandlere og andre fagprofessionelle i flere af landets kommuner.

Og vi vil også gerne indlede et samarbejde med dig. Du er altid velkommen på besøg for at høre mere om skolens tilbud og tilgang til de unge.



Besøg Kongensgaard Efterskole

Skal du i 8., 9. eller 10. klasse, kan du blive elev på Kongensgaard Efterskole.

Men inden du kan ansøge om en plads på skolen, skal du besøge os sammen med dine forældre eller en anden voksen.

Det er vigtigt for os, at du ser skolen, og at vi møder dig og taler med dine forældre.

Der er flere måde, I kan besøge os på:

Kom forbi, når det passer jer

I er til hver en tid velkomne til at kontakte skolen for en rundvisning og en personlig samtale. Så har vi kaffen klar.

Cirka en søndag hver måned har vi Åbent Hus-dage, ligesom vi også holder Efterskolernes Dag og Efterskolernes Aften.

Læs mere om besøgsdagene på kge.dk.

Det er også muligt at booke et videobesøg, hvor vi tager en videosamtale og giver jer en præsentation af skolen på skærmen, mens vi taler sammen. Vi glæder os til at møde dig!

