

Handbók Foreldra

Börnin mæta alltaf kl 9:00 í Klifurhúsið, Ármúla 23 eða 21 bakhús (gengið er inn á hlið hússins) og enda daginn þar, ætlast er til þess að allir séu sóttir tímanlega kl. 16:00

Vegna þess hversu mikið námskeiðið fer fram úti er einnig rætt um virðingu fyrir náttúrunni og mikilvægi þess að taka allt rusl með sér aftur tilbaka svo eitthvað sé nefnt.

Ath: "Bíopartý" daginn (mið eða föst - sjáðu niður) er grillveisla og grillaðar eru pylsur og djús eða kókómjólk með, þá þarf aðeins 2 nesti.



Dagskrá:

Dagskráin er spiluð eftir veðri og getu hópsins, en ef að það rignir mikið er meiri áhersla lögð á inniklifur, æfingar og leiki þar.

Börnin byrja alltaf daginn á frjálsu klifri og æfingu, áður en dagskrá dagsins hefst.

Mánudagur: Farið er með hópinn í leiki og hópeflingu á leikjasvæðinu við Langholtsskóla.

Þriðjudagur/fimmtudagur: Farið verður með hópinn út í klettaklifur í Öskjuhlíðinni. Þann dag sem veður er ekki ákjósanlegt, þá förum við í Miðgarð eða Á23 fyrir inniklifur.

Hinn daginn fer yngri hópinn í Árbæjarsafnið þar sem krakkarnir fá að kynna gömlum leikjum sem íslensk börn léku sér í á árum áður, og eldri hópinn læra fjölbreyttir klifurleikir.

Miðvikudagur/Föstudagur: Einum af þessum dögum verður varið í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum, fyrst er farið að skoða dýrin og síðan í leiki í garðinum sjálfum. Hinn dagurinn er alltaf fullur af skemmtilegheitum! Við horfum á bíómynd saman, grillum pylsur í hádeginu, setjum upp aparólu inni í Klifurhúsinu sem börnin fá að renna sér eftir og eigum glaðan lokadag saman!

6 - 7 ára: Langó, Árbæjarsafn, Bíopartý, Öskjuhlíð, Húsdýragarður.

Þau byrja og enda daginn í Á21

8 - 10 ára: Langó, Öskjuhlíð, Húsdýragarður, Innidagur, Bíopartý.

Þau byrja og enda daginn í Á23

Útbúnaðarlisti

- Þægileg æfingarföt
- Hljáan yfirfatnað eftir veðri (námskeiðið er mikið úti).
- 3 holl nesti
- Þæginlegur bakpoka

Búnaður sem allir fá að láni:

- Klifurskó
- Klifurbelti
- Kalk
- Hjálmur
- Allur annar búnaður sem þarf

Parent Guide

The course always starts at 9am at Klifurhúsið (the doors to the club are on the side of Ármúli 23 and 21) and ends there at 16pm.

Because a lot of the curriculum of the course is outside, we empathize with the kids the importance of respecting nature and not leaving any trash behind.

ATTN. On Bíopartý day (wed or fri - see below) we grill hot dogs and the kids get juice or Kókómjólk, so they only need to bring snacks for the morning and afternoon that day, i.e. no lunch.



The course:

We follow the curriculum each day depending on the weather and the group, but if it is raining a lot, emphasis will be on climbing and playing games inside.

Each day starts with a warm up and free climbing before the plan for the day begins.

Monday: The group goes together to Langholtsskóli to play games and get to know each other.

Tuesday/Thursday: One of these days will be spent climbing in the rocks in Öskjuhlíðin, and if it rains it will be spent either in Miðgarður or Á23 for inside climbing. The other will be spent at Árbæjarsafn playing traditional icelandic games, and then to the Elliðaárdalur playground for the younger group, and the older group will learn various climbing games.

Wednesday/Friday: One of these days will be spent in Fjölskyldu- and Húsdýragarðurinn to see the animals and play games. The other is the biggest day of the week! We grill hot dogs, watch a movie, climb in rope, learn about holds and set up a Zipline in the gym!

6 - 7 years old: Langó, Árbæjarsafn, Bíopartý, Öskjuhlíð, Húsdýragarðurinn - starts and ends the day in Á21

8 - 10 years old: Langó, Öskjuhlíð, Húsdýragarðurinn, Inside climbing day, Bíopartý - starts and ends the day in Á23

Equipment list

- Comfortable clothes
- Warm clothes for outside
- 2 healthy snacks and a lunch
- A backpack

Equipment that can be borrowed at Klifurhúsið:

- Climbing shoes
- Climbing harness
- Chalk
- Helmet
- Other equipment needed for outside climbing