



I dette heftet finner du de faste voksenstyrte aktivitetene på HiET fra uke 34 til uke 39. Gjennom disse ukene inviterer vi elevene til å komme med ønsker, forslag og idéer til hva de ønsker å fylle de vanlige ettermiddagene med.




















Etter høstferien lager vi en ny plan basert på elevenes innspill, som gjelder fra uke 41 og frem mot desember.

MUNCH TIME

NYTT I ÅR! – Elevene får servert varmmat to ganger i uka! Vår engasjerte baseleder lager og serverer en varm lunsj på faste tider.

Kom og tilbring et hyggelig avbrekk etter en lang skoledag før man går videre til andre planlagte aktiviteter eller idretter.

UTFLUKTENE elevgruppen får det kommende året vil bli planlagt i løpet av august sammen med elevene! Dette kommer selvsagt i tillegg til de hverdagslige aktivitetene vi har fast per uke som dere ser i dette heftet.

 UKEPLAN PÅ HIET HØST 2026 				
HIET ER ÅPENT HVER DAG FRA SKOLESLUTT - 16:30 (STENGT ALLE FERIER OG INNEKLEMTE DAGER)				
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
ENKEL SERVERING OG DIVERSE AKTIVITETER PÅ HIET/UTE 	ENKEL SERVERING OG DIVERSE AKTIVITETER PÅ HIET/UTE 	13:30-14:30 MUNCH TIME 	ENKEL SERVERING OG DIVERSE AKTIVITETER PÅ HIET/UTE 	13:30-14:30 MUNCH TIME 
14:45-15:45 HIET-KONKURRANSER! (PREMIER INKLUDERT) 	14:45-15:45 GYMSAL 	14:30-15:45 MATKURS 	14:45-15:45 GYMSAL 	14:45-15:45 PROSJEKT (TA MED ALT HJEM ELLER PYNT OPP HIET!) 
15:45-16:20 AVKOBLING - felles eller individuell skjermtid 	15:45-16:20 AVKOBLING - felles eller individuell skjermtid 	15:45-16:20 AVKOBLING - felles eller individuell skjermtid 	15:45-16:20 AVKOBLING - felles eller individuell skjermtid 	15:45-16:20 AVKOBLING - felles eller individuell skjermtid 
FELLES RYDDING OG AVSLUTNING FOR DAGEN FRA 16:20 - 16:30				
 ELEVENE styrer sin egen hverdag, og blir med på det de ønsker når det passer!	Matkurs og podcast-innspilling er eneste påmeldinger. Elevene melder seg selv på ved å skrive seg på <u>liste</u> uken før gjennomføring.	De har tilgang til enkel matsservering , diverse kunst og håndverk-utstyr , uteleker , spillbord som biljard , air-hockey & bordtennis (ute) hver dag alle dager. 		



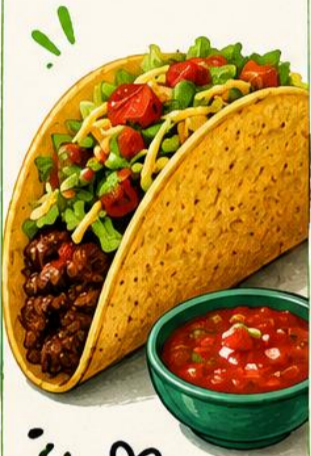
MATKURS

VI LAGER GOD MAT SAMMEN!



UKE 34

TACO



UKE 35

PIZZA



UKE 36

WRAP



UKE 37

BUTTER CHICKEN



UKE 38

BROWNIES



UKE 39

SUSHI



VI LÆRER, LAGER OG SMILER!



SMÅ KOKKER - STORE OPLEVELSER!



PROSJEKTER

SKAP, UTFORSK OG HA DET GØY!



UKE 34

DEKORERE/
DESIGNE
EGNE KRUS



UKE 35

DEKORERE/
DESIGNE
EGNE KRUS



UKE 36

GRAFITTI
PÅ LERRET



UKE 37

GRAFITTI
PÅ LERRET



UKE 38

SLIM



UKE 39

SLIM



HER BLIR IDÉER TIL VERKELIGHET!

GYMSAL

AKTIVITET, BEVEGELSE OG MESSTRING!

<p>UKE 34</p> <p>HJØRNE-FOTBALL</p>	<p>UKE 35</p> <p>"GULVET ER LAVA"</p>	<p>UKE 36</p> <p>FRILEK</p>	<p>UKE 37</p> <p>HINDER-LØYPE</p>	<p>UKE 38</p> <p>STRAFFE-KONK</p>	<p>UKE 39</p> <p>KANONBALL</p>
---	---	---	---	---	--

♥ → SAMMEN SKAPER VI **GODE** OPPLEVELSER! ☆

HIET-KONKURRANSER

MORO, SPENNING OG VENNLIG KAMP!

<p>UKE 34</p> <p>UNO</p>	<p>UKE 35</p> <p>MAT-CHALLENGES</p>	<p>UKE 36</p> <p>TRE PÅ RAD MED PEANØTTSMØR</p>	<p>UKE 37</p> <p>STACKING-CUPS</p>	<p>UKE 38</p> <p>KAHOOT - MUSIKK OG ARTISTER</p>	<p>UKE 39</p> <p>TÅRNBYGGING</p>
--	---	---	--	--	--

😊 ☆ BLI MED, HA DET GØY OG **HEI FREM** HVERANDRE! ♥ ⚡

BLI MED PÅ HIET!

AKTIVITETER, VENNER OG OPPLEVELSER
- HVER DAG ETTER SKOLETID

★ HELDAGSPASS TIL PRISEN AV EN DELTIDSPASS!

Pris per dags dato:

kr 2 589,-

per måned

DETTE ER INKLUDERT:



1. TRYGGE VOKSNE

Baseleder og assistenter som planlegger og gjennomfører aktivitetene.



2. UTFLUKTER

Hvert trinn velger egne utflukter hvert år! Det kan være Rush trampolinepark, TusenFryd, SNØ alpinesenter, kino, fotballkamp på arena og mye mer!



3. UTSTYR

Alt nødvendig utstyr til prosjekter, hobbyaktiviteter og kreative verksteder.



4. MATSERVERING

Munch Time, enkel servering og matkurs.

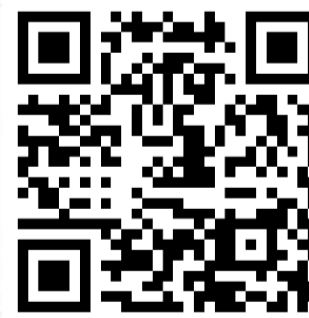


5. AKTIVITETER

Gymsal, matkurs, prosjekter, HIET-konkurranser, Munch Time, frilek og sosiale møteplasser – og mye mer!

MELD DEG PÅ HER!

[TRYKK HER FOR Å MELDE PÅ](#) eller ...



SCAN
MEG!

**PÅMELDINGEN ER ÅPEN -
SIKRE Plass FØR SOMMEREN!**

♥ FELLESKAP

★ MESTRING

♥ AKTIVITET

♥ OPPLEVELSER

*Pris gjelder per dags dato. Eventuelle prisendringer fastsettes av Oslo kommune.

VI GLEDER OSS
TIL Å SE DEG
PÅ HIET!