Kursplan

FREDRIKSTAD
Folkehøyskole | Haugetun



Innholdsfortegnelse

Innledning ... 4

1.0 KURSPLANER AKTIVE LINJER ... 6

1.1 GOLF ... 6

1.2 PADEL ... 9

1.3 RACING ... 14

1.4 RAW ... 18

2.0 KURSPLANER KREATIVE LINJER ... 25

2.1 KI, INNOVASJON OG MARKEDSFØRING ... 25

2.2 MUSIKAL OG DANS ... 30

2.3 MUSIKK, SCENE, STUDIO ... 33

3.0 KURSPLANER FOKUSERTE LINJER ... 37

3.1 BO MED OSS-BOTRENING ... 37

3.2 HELSE, PSYKOLOGI OG SOSIALFAG ... 42

3.3 MIDDELHAVET ... 48

3.4 STUDIEBOOST ... 54

4.0 KURSPLAN FOR FELLESFAG ... 58

4.1 Tro og liv ... 58

4.2 Psykisk helse og livsmestring ... 58

4.3 personlig økonomi ... 59

4.4 Aktivitetstimer ... 59

4.5 Sangtimer ... 59

4.6 Bærekraft og Aktivt medborgerskap ... 59

4.7 Morgensamlinger ... 60

4.8 Romvask ... 60

4.9 Utplasseringsuke ... 60

5.0 Elevmedvirkning ... 60

5.1 Stormøte ... 60

5.2 Elevråd ... 61

5.3 Korridormøter ... 61

6.0 Valgfag ... 61

6.1 Fysisk aktivitet ... 61

6.2 Kreativitet og estetisk uttrykk ... 62

6.3 Natur og friluftsliv ... 62

6.4 Mat og praktiske ferdigheter 62
6.5 Sosialt fellesskap og refleksjon 62
6.6 Elevmedvirkning 62
7.0 Frivillige Norgesturer 63
8.0 Risikovurdering generelt 63
9.0 Internatet som læringsarena 63

Innledning

«Folkehøgskulane gir læring for livet. Folkehøgskulane er eit verdifullt alternativ til det formelle utdanningssystemet. Dei gir lærelyst og ny motivasjon, i tillegg til å drive allmenndanning og utvikle ferdigheiter for livet», (fra regjeringens Hurdalsplattform 2021).

Skolens kursplan tar utgangspunkt i formålsparagrafen for folkehøyskolen:

"Lovens formål er å bidra til at det kan opprettes og drives folkehøgskoler i Norge.

Folkehøgskolen skal fremme allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd. Folkehøgskolen skal bidra til mangfold og være åpen for alle. Den enkelte folkehøgskole har ansvar for å fastsette sitt verdigrunnlag innenfor denne rammen» (Lov om folkehøyskoler §1).

Begrepsavklaring

Allmenndannelsen: Danner grunnlaget for menneskets innsikt i og forståelse av seg selv, forholdet mellom den enkelte person og andre mennesker, og mellom mennesket og samfunnet. Den gir grunnlag for personlig utvikling, selvstendighet og evne til å tenke kritisk og etisk.

Folkelig opplysning: Betyr at kunnskap, kultur og livserfaring gjøres tilgjengelig for alle, formidlet på en måte som skaper forståelse og fellesskap.

Aktivt medborgerskap: Handler om å ta del i, engasjere seg og ta ansvar for fellesskapet – lokalt, nasjonalt og globalt. Det kan være enkeltelever, i grupper og på skolenivå. Med dette kan en delta i handlinger som fremmer demokrati, rettferdighet og bærekraft, og som er med på å bidra til et bedre samfunn for alle.

Menneskeverd: Menneskeverd er den uforanderlige verdien hvert menneske har, uavhengig av egenskaper, prestasjoner eller bakgrunn. Det innebærer en respekt for hvert enkelt menneskes sin rett til liv, frihet og lik behandling. Vi ønsker å hjelpe unge mennesker til å se, bruke og utvikle egne evner og ressurser til nytte og glede for seg selv, samtidig som man har fokus på de rundt seg.

Verdigrunnlaget til Fredrikstad Folkehøyskole, Haugetun

Den enkelte kursplan bygger på Fredrikstad Folkehøyskole, Haugetuns verdigrunnlag og visjon:

- Formidle kristen tro og kristne verdier.
- Gi hjelp til personlig utvikling.
- Vekke til ansvar for eget liv, for medmennesker, hjem, og samfunn, både nasjonalt og internasjonalt.

Mangfold og åpen for alle

Det legges vekt på å organisere og tilpasse undervisning i lys av elevenes faglige nivå, skolens elevsyn og verdigrunnlag, og folkehøyskolelovens formål.

Vår skole skal være en skole med mangfold som er åpen for alle. Vi jobber aktivt med å forvalte det ansvaret vi har for å skape tilhørighet og trivsel for alle, uavhengig av bakgrunn, tro og livssyn.

Risikovurdering linjeundervisning

Vi risikovurderer linjeundervisningen og ulike aktiviteter knyttet til de ulike linjene og bruker nødvendig sikkerhetsutstyr der det trengs. For eksempel kan det nevnes at vi har en opplæringsguide/godkjenning for bruk av verkstedshall og skolerelatert bilkjøring på bane for elevene på Racinglinja.

Risikovurdering turer

Samtlige av skolens turer risikovurderes i forkant. Vi har et samarbeid med Sjømannskirken der vårt basismedlemsskap gir elevene en kursing i bevissthet rundt risikovurderinger, potensielle kriser som kan oppstå og hvordan man kan forholde seg til dem gjennom caser som evalueres.

Det blir skrevet elevkontrakter for hver tur der elevene ansvarliggjøres på å ha gyldig pass, reiseforsikring og helfokort i orden, og eventuelt nødvendige vaksiner til landet de skal reise til. Elevkontrakten sier og noe om eventuelle reiserestriksjoner, og at de må følge de føringer som gis av lærerne i forhold til aktiviteter, smittevern, turavvikling, innetider og alkohol. Skolen tillater ikke alkohol på skolen eller på skolens turer. Skolen har ulike forhåndsregler, f.eks at der det benyttes flere fremkomstmiddel setter lærerne seg i hver sin bil. Vi lar heller ikke elevene våre leie bil, moped eller motorsykkel i utlandet.

1.0 KURSPLANER AKTIVE LINJER

1.1 GOLF

Innledning

Golflinjen er for ungdom som vil utvikle seg som golfspiller – teknisk, taktisk og mentalt.

Linjen kombinerer målrettet trening, banespill og fysisk utvikling med fellesskap og personlig vekst.

I tråd med folkehøyskolens formål skal linjen bidra til lærelyst, allmenndanning og utvikling av ferdigheter for livet – både på og utenfor golfbanen.

Innhold

Undervisningen består av teknisk trening (sving, nærspill, putting), banespill, taktikk og «course management». Det jobbes med individuell veiledning, analyse av teknikk og målrettet progresjon gjennom sesongen.

I tillegg inngår fysisk trening, mental trening, regler og etikette, samt forståelse for golf som idrett og kultur.

Faglige mål

Målet med linjen er at elevene skal:

- Utvikle tekniske ferdigheter innen alle deler av golfspillet
- Forstå taktikk, strategi og banespill
- Lære å sette seg mål og jobbe systematisk mot dem
- Utvikle mental styrke, konsentrasjon og selvledelse
- Få kunnskap om regler, etikette og golfens verdigrunnlag

Allmenndanning

Undervisningen fremmer selvinnsikt, ansvarsfølelse og respekt for andre. Elevene lærer å håndtere motgang, vise tålmodighet og støtte hverandre. Golfens verdier – ærlighet, selvdisiplin og hensyn – bidrar til utvikling av karakter og dømmekraft. Elevene får erfaring med å samarbeide, løse konflikter og bygge relasjoner i et inkluderende miljø.

Folkelig opplysning

Elevene får kunnskap om idrettens rolle i samfunnet, helse, livsstil og bærekraftig bruk av natur og idrettsanlegg. Undervisningen gir innsikt i hvordan fysisk aktivitet påvirker folkehelse, og hvordan idrett kan skape fellesskap på tvers av bakgrunn. Gjennom refleksjon og samtale utvikler elevene forståelse for egen rolle i samfunnet.

Aktivt medborgerskap

Elevene trener på ansvar, samarbeid og deltakelse i fellesskapet. De bidrar til å skape et trygt læringsmiljø og lærer betydningen av rettferdighet og inkludering. Gjennom spill, turneringer og fellesaktiviteter utvikler de forståelse for regler, demokratiske prosesser og respekt for fellesskapets rammer.

Menneskeverd

Alle elever møtes med respekt og likeverd. Undervisningen tilpasses individuelle behov og forutsetninger. Det legges vekt på trygghet, støtte og mestring, slik at hver elev kan utvikle seg uten frykt for å feile. Fellesskapet bygger på anerkjennelse av at alle har lik verdi uavhengig av ferdighetsnivå.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Undervisningen foregår på golfbaner, treningsanlegg, i klasserom og ute i naturen. Arbeidsmåtene inkluderer praktisk trening, veiledning, refleksjonssamtaler, samarbeid i grupper og individuell målsetting. Elevene lærer gjennom erfaring, aktivitet og dialog.

Elevmedvirkning

Elevene deltar i planlegging av trening, målsetting og evaluering. De får påvirke innhold, aktiviteter og turer gjennom dialog med lærerne. Elevmedvirkning styrker ansvarsfølelse og eierskap til egen læring.

Mangfold og åpen for alle

Linja er åpen for elever med ulike bakgrunner og ferdighetsnivå. Undervisningen tilpasses slik at alle kan delta og oppleve mestring. Mangfold sees som en ressurs som styrker fellesskapet og læringsmiljøet.

Forberedelser til videre utdanning og jobb

Elevene utvikler arbeidsvaner, selvledelse og samarbeidsevner som er relevante i videre studier og arbeidsliv. De lærer målsetting, struktur og ansvar. Erfaringene fra linja gir grunnlag for videre idrettssatsing, trenerroller eller arbeid innen helse, aktivitet og friluftsliv.

Halvårskurs

Halvårskursene høst og vår bygges opp på tilnærmet samme måte som helårskursene. Det er fokus på å bli bedre golfspillere- og medspillere. Samtidig legges det vekt på å være, leve, trene og spille i et fellesskap med andre elever, med gjensidig respekt og forståelse. På høsten er hovedreisen til Thailand. På våren er hovedreisen til Fuerteventura. Vi jobber med samme fokus rundt allmenndanning, folkeopplysning, medborgerskap og menneskeverd.

Studieturer

Innledning

For å kunne oppnå et best mulig læringsmiljø og progresjon i kompetanse, sees det som avgjørende nødvendig å reise til ulike golfanlegg som har ulik innretning, topografi og vanskelighetsgrad. Vår skole har en god klimamessig lokalisasjon for golf, men dette komplimenteres bevisst gjennom vårt valg av studiereiser. Turer er med dette en sentral del av linja og gir elevene nye læringsarenaer. Gjennom reiser opplever elevene golfkultur, natur og samfunn i ulike miljøer. Turene styrker fellesskapet og gir rom for personlig utvikling.

Turene inkluderer banespill, trening, konkurranser, kulturelle opplevelser og fellesaktiviteter. Elevene får møte nye miljøer og lære om lokale tradisjoner, idrettskultur og samfunn.

Målsetninger for tur

Målet er å styrke faglige ferdigheter, sosialt fellesskap og selvstendighet. Elevene skal utvikle ansvar, samarbeidsevne og evne til å representere skolen på en god måte.

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Turene gir erfaring med samarbeid, respekt og kulturforståelse. Elevene møter nye mennesker og perspektiver, og lærer å opptre ansvarlig i fellesskap. Opplevelsene bidrar til refleksjon rundt egen rolle i verden.

Elevmedvirkning

Elevene deltar i planlegging, gjennomføring og evaluering av turene. De får ansvar for praktiske oppgaver og bidrar til fellesskapet.

For- og etterarbeid

Før turene arbeider elevene med målsetting, planlegging og praktiske forberedelser.

Etter turene reflekterer de over erfaringer gjennom samtaler og evaluering. Dette styrker læringsutbyttet og bevisstheten rundt egen utvikling.

1.2 PADEL

Innledning

Padel-linja på Fredrikstad folkehøyskole er en linje som fokuserer på trening, mestring og idrettsglede. Her skal det være høyt under taket, stor trivsel, hvor alle følger mestring, og tilhørighet. Uavhengig av hvilke padel-ferdigheter man har på forhånd skal alle føle at de er viktige for fellesskapet og for linja.

Innhold

Hovedinnholdet på linja er trening i ulike varianter. Onsdager er det en padeløkt hvor hovedfokus er på tekniske ferdigheter. Torsdager er det skadeforebyggende trening og padeltrening hvor man hovedsakelig spiller. Fredager er det egentrening med fokus på både stryke og utholdenhet.

I tillegg til dette vil vi ha flere økter med teambuilding, ulike linjeaktiviteter og delta på padelturneringer.

Faglige mål

Hver enkelt elev definerer sine egne mål, både sportslig og personlig. Disse går selvsagt på sportslige temaer innen både padel, styrke og utholdenhet. Målet er å ha framgang på alle felt ut fra det nivået man er på ved oppstart.

Det er også et mål at man taktisk skal bli en smartere padelspiller, som på intuisjonen gjør de riktige valg og bevegelser i pressede situasjoner.

Allmenndanning

På både skole og linjenivå vil man jobbe med sosiale aktiviteter som setter elevene i stand til å se sin egen rolle i gruppa, og reflektere over denne. Forhåpentligvis vil alle elever oppleve å være ressurspersoner i noen sammenhenger, mens de ser at det er andre som er sterkest på andre felt. Alle er viktige for at gruppa skal fungere. Undervisningen søker å skape en reel bevissthet rundt dette i elevgruppen.

Folkelig opplysning

Med utgangspunkt i elevenes samlede livserfaring vil vi få vårt lille fellesskap til å fungere. I et så tett miljø må man jobbe sammen for å få dette fungere. Gjensidig samarbeid og respekt blir viktig for at alle skal oppleve fellesskapet som trygt og godt, slik at man kan få ut sitt eget potensiale.

Aktivt medborgerskap

Om man lærer seg å stille opp og ta ansvar i det lille vil dette være en holdning man tar med seg videre i livet. Om alle tar litt ansvar og bidrar der man kan bidra vil ingen bli tvunget til å

ta et unødvendig stort ansvar. Gjennom å utfordre elevene til å ta ansvar og engasjere seg for fellesskapet vil vi oppleve at fellesskapet styrkes. Målet er at man etter hvert tar ansvar uten å bli bedt om det, men fordi man ser at her trengs det en hjelpende hånd. Alle er viktige og alle er bidragsytere.

Menneskeverd

På linja skal alle behandles likeverdig uansett om man er sterk i faget eller ikke. Alle skal oppleve at de har noe å komme med og at deres tilstedeværelse er viktig. I padel er det også en god mulighet for at de erfarne spillerne spiller med de mindre erfarne. Gjennom å gi tips og ved å slå pasninger blir man også selv en bedre spiller, i tillegg til at man får en større forståelse av spillet. Gjennom året vil forhåpentligvis alle oppleve at de både gir hjelp og får assistanse, noe som vil ha stor overføringsverdi til resten av livet. Noen ganger er man den sterke og andre ganger er man den som trenger hjelp, og dette er en viktig verdi å formidle, både til de som har stor selvtillit og de som er mer usikre.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Læringsarenaen er både på padelsenter, i gymsal, på treningssenter, i klasserom og i naturen. Mye av teambuildingen vil foregå ute, hvor ulike personer kan vise ulike egenskaper gjennom både padling, orientering, bålfyring og bæring. På treningssenter jobber den enkelte elev med egne mål for å bli en sterkere, raskere og mer utholdende utøver. På padelsenteret vil en del av treningen være spesifikk trening innen ulike slagteknikker, og taktiske tematikker i tillegg til at hovedtreningen her blir spillbasert.
I klasserommet vil vi se på dyktige padelspillere og reflektere over hvorfor de spiller slik de gjør, og hva man kan gjøre for å komme i ulike posisjoner. Alle steder jobber vi med det sosiale, hvor inkludering og samarbeid står i fokus.

Elevmedvirkning

Elevene har stor innvirkning på hvordan vi legger opp uka etter hvert. Lærer vil i starten av skoleåret ha en plan for de ulike ukene. Denne planen tilpasses underveis, innenfor både økonomiske rammer, men også for å få det beste faglige utbyttet. I treningssammenheng lager elevene egne treningsplaner og mål ut fra egne ambisjoner og ikke minst eget utgangspunkt.

Mangfold og åpen for alle

På linja er det ingen opptakskrav bortsett fra at man må være i stand til å spille padel, og ha et ønske om å bruke mye tid på både spill og trening. Alle er velkommen på linja om man ønsker å bli en bedre padelspiller, uavhengig av nivå. Alle får opplæring ut fra eget nivå, og det vil også være mye læring for de beste å trene opp de som er mindre erfarne.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

Når elevene lager egne sportslige mål vil de også jobbe en del med valg av utdanning og jobb. Dette snakker vi mer om i elevsamtaler hvor elevene setter opp en plan for hva de ønsker å gjøre, og hvordan de skal komme dit. Dersom de ikke vet hva de ønsker å jobbe med dreier samtalen rundt hva de trives med, og hvilke sterke egenskaper både de og lærer mener at de har.

Målet er at de i løpet av året har en tanke om hva de skal jobbe med i fremtiden og hvordan de skal komme dit.

Halvårskurs

Vår breddeskole ønsker å legge til rette for at så mange som mulig velger å bli elever.
Vi tilbyr linja både som halvårskurs og helårskurs. Dette kan være relevant om man dropper ut av et studie, om man skal i forsvaret i januar, eller om man av andre grunner skulle få et ledig halvår. Enten man går halvårskurs høst eller halvårskurs vår er halvårskurset integrert i helårskurset. Det betyr at man er et fullverdig medlem av linja den tiden man er elev ved skolen, og man følger undervisningen. Dersom man går høstkurset er man med på studieturen til Thailand, som er i november. Går man vårkurset er man med på treningsleiren til Fuerteventura i februar.

Studietur Thailand

Linja sin første studietur går til Thailand sammen med linjene Golf og Raw. Vi skal besøke et av Kompis sine bistandsprosjekt, vi skal trene og spille padel, og vi skal oppleve en ny og spennende kultur. Kompis er en fast givertjeneste i regi av Acta (barn og unge i Normisjon) for å hjelpe barn og unge ut av fattigdom og undertrykkelse gjennom utdanning. Dette er i stor grad en opplevelsestur, men vi ønsker å få til mest mulig linjerelatert trening i tillegg.

Vi lander i Bangkok og tar turen til KF-skolen som ligger her. KF-skolen er en kristen grunnskole som tilbyr utdanning i et trygt miljø, støttet av Normisjon og KF Stavanger i samarbeid med den lokale kirken Nexus. Her blir vi to netter og opplever hvordan skolen drives, samtidig som vi får med oss litt av den myldrende storbyen Bangkok. Deretter drar vi ut til kysten hvor vi både fokuserer på padel og andre former for trening. Her blir det også flere dager med utflukter hvor målet er å oppleve mest mulig spennende av det Thailand har å by på. Her kan det nevnes kultur, mat, trening og ikke minst det sosiale fellesskapet vil være i fokus.

Målsetninger for tur

En studietur har mange ulike og varierte målsetninger. De sosiale målene er å bygge fellesskap både på linja og på tvers av linjene. Det er også et mål at man skal se hvordan andre lever og reflektere over dette i forhold til eget liv.

Et annet mål er at elevene skal bli i stand til å forberede og gjennomføre en egen tur. I forkant forbereder vi oss og underveis snakker vi sammen om hvordan man håndterer ulike situasjoner, slik at elevene skal bli i stand til å gjøre dette på egenhånd neste gang.

Faglig er det et mål å oppleve mest mulig nytt slik at erfaringsbanken blir størst mulig. Slike felles opplevelser er også med på å bygge et sterkere fellesskap.

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Gjennom å oppleve et bistandsprosjekt og se hvordan andre mennesker lever, både i storbyen og på bygda vil elevene utvide horisonten på mange felt. Forhåpentligvis vil denne refleksjonen føre til takknemlighet over egne muligheter og en større forståelse for hvordan verden ser ut. Elevene kan med dette oppmuntres til å vise den omsorgen som bor i dem, og de kan oppleve et større ønske om å bidra for at andre skal få det bedre på alle mulige måter. Det å møte folk fra andre kulturer, som har dårligere forutsetninger enn oss, vil og kunne ha noe å si for elevenes syn på et menneske sin verdi.

I Thailand er det store forskjeller på skoletilbudet ut fra hvor man bor og hvilken økonomi man har. Gjennom KF-skolen ønsker Normisjon å bidra til at det bygges opp en skole som bygger på gode verdier og kvalitet. Gjennom å møte både elever og ansatte vil vi både oppleve hvordan våre egne bistandspenger brukes, men også få et innblikk i hvordan man jobber for å skape et mer likeverdig tilbud i et land fullt av forskjeller.

Elevmedvirkning

I forkant av turen vil elevene være med på å legge rammene for turen, både i forhold til hvordan man oppfører seg på tur, men også for hva man skal oppleve. Turbudsjettet er som det er og det danner utgangspunkt for hva man kan oppleve. Noe av innholdet styres av lærerne som ser hele bildet, og vet hva alle elevene tenker, mens noe styres gjennom elevenes innspill.

For-og etterarbeid til studiereisene ved skolen

I forkant jobber vi med hvilke muligheter vi har dit vi kommer og med hva vi skal oppleve. Vi jobber også en del med reisetekniske ting som pakking, pass, og reiseforsikring siden elevene har svært variert erfaring med å reise.

Det er også viktig at både skolens verdigrunnlag og elevenes felles ønsker gjenspeiler forventningene til både elever og lærere på tur.

I etterkant debriefer vi, samtaler om opplevelsene og deler hva vi har lært.

Studietur Fuerteventura

Linja sin andre tur går til Fuerteventura sammen med de andre aktive linjene og Bo med oss. Dette er i stor grad en treningsleir hvor elevene får stor frihet til å velge aktiviteter innenfor et bredt spekter, men for padel-linja blir det nok padel 1-2 ganger om dagen.

Vi bor på en av Europas beste treningsresorter og hovedformålet med turen er trening, restitusjon og fellesskapsbygging.

Målsetninger for tur

Når en folkehøyskole reiser på tur er det sosiale alltid i høysetet. Inkludering og glede på tvers av linjer og sosiale grupperinger er derfor viktig.

På denne turen er trening viktig, og det å finne balansen mellom trening, matinntak og restitusjon er ekstra viktig. I løpet av uka er målet at elevene skal ta kloke vurderinger på dette feltet.

Med så mange muligheter for padel er det et mål at den enkelte elev skal føle spilleglede, mestring og fremgang, gjennom trening og turneringer.

Almenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Gjennom å ta ansvar for seg selv og medelever vil elevene øve seg på å ta hensyn, bry seg og sette grenser, alt etter hva som trengs. Alle er viktige for at fellesskapet skal fungere, og det å inkludere, også de som trekker seg litt unna, blir viktig. Bo-linja er også med oss på denne turen, og det å være med de i ulike sammenhenger der de får vist både livsglede og egenskaper bidrar til et videre og mer positivt menneskesyn. Her kan også mange elever få vise litt av den omsorgen og hjelpsomheten som bor i dem.

Elevmedvirkning

På denne turen styrer elevene en stor del av egen treningsdag. Det stilles krav til at alle møter opp på de kontaktpunktene vi har og til antall daglige økter, men utover det kan de trene slik de ønsker, med utgangspunkt i egen plan. Elevene kan også komme med ønsker til hva vi som fellesskap kan gjøre sammen, så legger vi til rette så godt vi kan for å få til det.

For-og etterarbeid til studiereisene ved skolen

I forkant jobber vi med hvilke muligheter vi har dit vi kommer og med hva vi skal oppleve. Elevene prøver å lage en plan for uka slik at de får utnyttet mulighetene best mulig, samtidig som de ikke går i kjelleren. Vi jobber også en del med reisetekniske ting som pakking, pass og reiseforsikring, siden elevene har svært variert erfaring med å reise.

Det er også viktig at både skolens verdigrunnlag og elevenes felles ønsker gjenspeiler forventningene til både elever og lærere på tur.

1.3 RACING

Innledning

Racinglinjen er for elever som er interessert i biler, fart og motorsport. Gjennom skoleåret får elevene oppleve både praktisk kjøring, teknisk arbeid og samarbeid i et aktivt miljø. Linjen gir innsikt i hvordan biler fungerer, hvordan man kjører trygt og effektivt på bane, og hvordan motorsportmiljøet fungerer. Samtidig legger vi stor vekt på fellesskap, mestring og utvikling – både faglig og personlig.

Innhold

Undervisningen på Racing består av en kombinasjon av praktisk arbeid, kjøring av bil på bilcrossbane og isbane, gokartkjøring og teori. Elevene jobber med reparasjon og vedlikehold av biler og gokarter, simulatortrening på forskjellige baner og forskjellige biler. Klassen besøker KNA Varna sitt flotte gokartanlegg 5-6 ganger i løpet av året for å trene på kjøreteknikk. I tillegg møter elevene personer fra motorsportmiljøet, her kan nevnes Per Erik Brynhildsen som er Norgesmester i Rally, og Niklas Eker Abrahamsen som kjører GT 4 på Nurburgring i Tyskland. Linjen besøker også flere interessante og aktuelle steder som for eksempel World of Volvo i Göteborg.

Faglige mål

Målet med linjen er at elevene skal få grunnleggende kunnskap om bil og motorsport. Elevene skal lære om mekanisk arbeid, sikkerhet, kjøreteknikk og samarbeid i et team. Opplæring og sikkerhet i bruk av verktøy og andre hjelpemidler/infrastruktur der skolen har vurdert dette som hensiktsmessig er vurdert i eget risikovurderingsoppsett / HMS-system. Elevene skal også gjennomgå en opplæring av bruk og sikkerhet ved bruk av løftebukk på skolen.

Allmenndanning

Undervisningen på Racing bidrar til allmenndanning ved at elevene lærer å samarbeide, ta ansvar og møte utfordringer i praksis. Arbeidet i garasje og på bane krever samarbeid og god kommunikasjon. Et annet aspekt er at de skal lære og oppleve kjøring i stor fart i trygge og sikre omgivelser, slik at de får respekt og erfaringer med fart.

Folkelig opplysning

Gjennom undervisningen får elevene kunnskap om mekanikk, trafikk og motorsportkultur. De får innsikt i hvordan biler fungerer teknisk og hvordan motorsport drives på en trygg og ansvarlig måte. Ved å møte mennesker fra motorsportmiljøet får elevene også et innblikk i ulike yrker og muligheter innenfor bil- og motorsportbransjen.

Aktivt medborgerskap

Medborgerskap utvikles gjennom samarbeid, ansvar og respekt for andre. Elevene jobber sammen om å vedlikeholde biler og utstyr, og de må støtte hverandre både i garasjen og på banen. Målet er at klassen blir et team der alle bidrar til et trygt og inkluderende miljø.

Menneskeverd

På Racinglinjen ønsker en at hver elev blir sett og respektert for den de er. Ønsket er at alle skal oppleve mestring og utvikling uavhengig av erfaring med bil eller motorsport. Lærerne legger vekt på trygghet og inkludering i både undervisning og aktiviteter.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Undervisningen foregår både i garasje, simulatorrom, klasserom, treningssenter og på bane. Elevene lærer gjennom praktisk arbeid, øvelser, samarbeid og refleksjon. Varnabanen i Våler er en viktig læringsarena hvor elevene trener på kjøreteknikk fem til seks ganger i løpet av året. I tillegg brukes simulatorer, verksted og ulike ekskursjoner som en del av læringen. Ekskursjonene gir elevene mulighet til å møte folk og utøvere fra ulike typer motorsport, og her kan vi nevne blant annet dragracing og rally, og å besøke World of Volvo. Elevene får også kjøre på isbane når forholdene ligger til rette for dette. Vi benytter også en bilcrossbane der elevene er med å kjøre organisert bilcross.

Elevmedvirkning

I starten av året får elevene være med å påvirke deler av undervisningen og aktivitetene gjennom året. De kan bidra med ideer til prosjekter, aktiviteter og turer. I arbeidet med biler og gokarter deltar elevene aktivt i planlegging og gjennomføring av arbeidet i garasjen. Når det gjelder simulator er elevene med på å bestemme hvilke spill som skal kjøpes.

Mangfold og åpen for alle

Racinglinjen er linja der det er plass til elever med ulike bakgrunner, interesser og erfaringer. Det er ikke krav om forkunnskaper om bil eller motorsport – det viktigste er interesse og motivasjon for å lære. Det er ikke noe krav om sertifikat på bil for å gå på racinglinja.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

Racinglinjen gir erfaringer som kan være nyttige for elever som ønsker å jobbe med bil, mekanikk eller motorsport. Gjennom praktisk arbeid lærer elevene ferdigheter som problemløsning, samarbeid og ansvar. Samtidig får de et bedre grunnlag for å velge videre utdanning eller yrkesvei innen tekniske fag, bilfag eller motorsport etter et år på linja.

Halvårskurs

Elevene som går på halvårskurs vil følge den vanlige undervisningen og kursplanen som helårselevene.

En halvårselev som går på høsten vil bli med på turen til Tyskland og Nurburgring for å oppleve motorsport på nært hold, samt gokartkjøring og Motorworld i Køln.

En halvårselev som går på våren blir med på turen til Fuerteventura med trening og gokart-kjøring. De vil også få med seg isbanekjøring og turen til Gøteborg med World of Volvo og gokartkjøring.

Studieturer

Innledning

Studieturene er en viktig del av undervisningen på Racinglinjen. Gjennom turene får elevene oppleve motorsport, teknologi og kultur i en internasjonal sammenheng. Turene gir både faglig inspirasjon og sterke fellesopplevelser for klassen. Elevene får oppleve nye steder, møte mennesker med samme interesser og lære mer om motorsport, kjøreteknikk og kultur i andre land.

Tyskland

På studieturen til Tyskland kombineres faglige opplevelser med sosialt fellesskap og kulturelle inntrykk. Vi besøker steder med sterk tilknytning til bil- og motorsport, samt opplever tysk mat og kultur, både i mindre landsbyer og større byer. Linja bruker tre dager på motorsportanlegget Nurburgring med racingbane, museer og utstillinger. Her får elevene oppleve den internasjonale motorsporten på nært hold. Vi besøker også Motorworld Køln, der vi ser på Michael Schumacher sin private samling. Her kjører vi også gokart på Michael Schumacher Kart og Event Center.

Målsetninger for tur

Målet med studieturen er å gi elevene nye og andre opplevelser og kunnskap som supplerer undervisningen på linjen. Elevene skal få innsikt i internasjonal bil- og motorsportkultur. Målet med turen er og å styrke samholdet i klassen og bidra til personlig utvikling gjennom nye erfaringer.

Fuerteventura

Turen til Fuerteventura har fokus på trening, aktivitet, fellesskap og opplevelser.
Her kombinerer vi dette i et nytt og tilrettelagt miljø. Turen gir rom for mange og varierte treninger. Her kan elevene prøve padel, spinning, badminton, volleyball, bevegelighetstrening, styrketrening, yoga og mange andre idretter. Vi har også en halv dag

hvor vi kjører gokart. Turen gir gode muligheter for å prøve nye treningsformer, idretter og oppleve fellesskap med de andre på turen.

Målsetninger for tur

Målet med studieturen er å gi elevene nye og andre opplevelser og erfaringer som supplerer undervisningen på linjen. Elevene skal få mulighet til å prøve nye idretter og treningsformer. Målet er og at turen skal være med på å styrke samholdet i klassen og bidra til personlig utvikling gjennom nye erfaringer.

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Studieturene bidrar til allmenndanning ved at elevene får møte nye kulturer, samfunn og mennesker. Gjennom opplevelser og erfaringer kan elevene utvikle forståelse for ulike kulturer og mennesker.Elevene får oppleve hvordan motorsport og bilkultur er en del av samfunnet og identiteten i Tyskland.

Aktivt medborgerskap kommer til uttrykk gjennom samarbeid, ansvar og respekt for de man er på tur med. Elevene må ta hensyn til hverandre og bidra til et godt miljø i gruppen.

Menneskeverd er en grunnleggende verdi i alle aktiviteter på turene. Målet er at alle elever skal bli sett, inkludert og akseptert. Fellesskapet og opplevelsene på tur bidrar til å styrke forståelsen og relasjonen mellom elevene.

Elevmedvirkning

Elevene får være med å påvirke deler av opplegget på turene. Dette kan for eksempel være valg av aktiviteter, planlegging av enkelte opplevelser eller forslag til steder vi besøker. Gjennom dialog med lærerne kan elevene bidra til å forme turen slik at den blir mest mulig relevant og spennende for gruppen.

For- og etterarbeid til studiereisene ved skolen

Før turene jobber elevene litt med forberedelser knyttet til reisemålene. Dette kan være å lære litt om motorsportmiljøet på stedene vi skal besøke. Elevene får også informasjon om praktiske forhold, ansvar og forventninger på reisen.

Etter turene bruker vi tid på refleksjon og oppsummering av opplevelsene. Elevene deler erfaringer, bilder og inntrykk fra turen, og vi snakker om hva vi har opplevd og erfart. Dette bidrar til å knytte opplevelsene fra reisen til resten av undervisningen på linjen slik at dette blir en helhet.

1.4 RAW

Innledning

RAW er en linje som tar sikte på å utfordre eleven fysisk og mentalt. Her står utfordringene i kø, og det er nettopp i mestring av utfordrende og vanskelige situasjoner man har mest vekst. RAW skal både bringe frem råskapen i hver enkelt, men også bidra til en økt styrke og tro på seg selv. Dette jobber vi med gjennom mental trening. De tre bokstavene er også reisverket i måten vi når denne råskapen på. R står for reiser. Gjennom året vil denne linjen gi eleven mange nye erfaringer både i inn og utland gjennom 3 ganske ulike reiser. Alle de tre reisene inneholder de tre elementene vi ønsker å ha med for å jobbe med elevens selvutvikling og vekst. De er derfor viktige på hver på sin måte. Reise står også for den personlige reisen og veksten vi ønsker at hver enkelt elev skal få. A står for adrenalin. Adrenalin handler om det å utfordre seg selv, pushe grenser og oppleve mestring. Adrenalin er ikke bare spenning, men å møte frykt og bygge mental styrke. W Står for workout. Kropp og hodet henger sammen, og det å bygge seg opp og bli en sterkere/ råere utgave av seg selv handler også om å trene og bygge seg opp fysisk.

Faglige mål

Styrketrening: Lage SMARTE mål for treningen. SMART-modellen er en metode for å formulere tydelige og oppnåelige mål. Forkortelsen står for Spesifikt, Målbart, Akseptabelt/Oppnåelig, Realistisk og Tidsbestemt. Fysiske tester, spotting og løfteteknikk kurs. Sette opp individuelt treningsprogram og periodeplan.

Utholdenhetstrening: Lære om utholdenhetstrening, intervall trening, makspuls og maksimalt oksygenopptak. Løping og løpeteknikk.

Mobilitet/ restitusjon: Lære viktigheten av restitusjon, både i form av hvile, ernæring og søvn. Lære hvordan Mobilitetstrening kan hjelpe deg å unngå skader, gi kroppen økt bevegelighet og restitusjon.

Helse: Lære om kroppen, sykdomslære og hvordan vi kan holde oss friske.

Ernæring: Lære om ernæring i forhold til økt treningsmengde. Hva trenger vi? Hva må vi ta hensyn til? Mat i det fri – Hvordan lage god og enkel mat ute?

Mentaltrening: Hvordan jobbe daglig med det mentale? Mentale teknikker brukt av idrettsutøvere for å nå sine mål. Hvordan kan vi bruke disse for å nå våre mål og vårt potensiale? Livsmestring: Hvordan se på livet og hvordan takle medgang og motgang? Hvordan påvirkes andre av deg? Hvordan kan du bli sjef i ditt eget liv?

Fellesskap/ Teambuilding: Oppgaver som krever samarbeid, og der man er avhengig av alle i gruppen. «Du er ikke sterkere enn ditt svakeste ledd». Akseptere ulikheter og jobbe for at hver enkelt kan få bruke sin styrke

Instruktør/ lede gruppe: Lære å ta ansvar og lede en gruppe. Lage egne økter og holde disse for andre elever.

Refleksjon: Gi elevene mulighet til å reflektere både over sine egne og andres følelser og reaksjonsmønstre.

Video/ Bilde/ Redigering: Lære enkle måter å ta gode bilder, videoer og redigere disse på telefonen.

Allmenndanning

Undervisningen er allmenndannende fordi den kobler faglige aktiviteter til personlig utvikling, refleksjon, relasjonelle ferdigheter og livsmestring.

Folkelig opplysning

Undervisningen tar sikte på å få hver enkelt elev til å forstå ikke bare seg selv bedre, men også samfunnet og verden. Gjennom aktiv deltagelse, der man pusher grenser og samtidig lærer hvordan man kan jobbe mentalt for å klare de utfordringene man får. Vil dette gi ett videre perspektiv, ikke bare om seg selv, men også de man har rundt seg og til verden.

Gjennom besøk til ett av Normisjons prosjekter i Thailand, ønsker vi også å gi elevene innsikt i en annen kultur. Vi ønsker og å gi de mer kjennskap til Normisjon sitt prosjekt, og hvorfor vi som skole har bistand i fokus.

Aktivt medborgerskap

Vi jobber mye med teambuilding og hvordan vi som gruppe kan bli sterkere. Linjen RAW handler ikke bare om hvordan hver enkelt kan vokse, men vi ønsker også at man gjennom undervisningen skal løfte blikket og se rundt seg. Hvilke styrke/ svakheter har jeg og hvordan kan jeg bidra til at alle i gruppen kan få brukt sitt potensiale?

Hvordan kan jeg påvirke, hva kan jeg gjøre noe med, og hva kan jeg ikke gjøre noe med?

Hvordan skal jeg lede en gruppe og hvordan sørge for at alle lykkes med eget og felles oppdrag? Hvordan påvirker jeg når noe ikke går som det skal, og hva gjør jeg da?

Menneskeverd

Menneskeverd lærer eleven særlig gjennom aksept av egen og andres styrker og svakheter. Dette er en linje som ikke legger noen føringer i forhold til fysikk eller krav til mestring av ulike aktiviteter i forkant. Elevene kommer inn med ulike utfordringer og vi jobber med at de aktivt skal se på dette som muligheter til å vokse og hjelpe andre til vekst. Det er viktig for oss at vi skaper denne team følelsen, noe som gjør at alle føler seg sett og like mye verd.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Dette er en aktiv linje der læringen skjer gjennom elevens møte med nye og gjerne utfordrende opplevelser. Vår arena er for det meste ute eller i aktivitet, og der refleksjon og ettertanke over egne og andres opplevelser gir muligheter for vekst.

Vi har noe klasseromsundervisning i forhold til mentaltrening, treningsmetodikk treningslære og helse, ellers er det meste av læringsarenaene ute eller på treningssenter.

Arbeidsmetodikken er samtaler/ coaching og mental trening i forkant. Deretter får eleven nye erfaringer, som gir rom fro ettertanke og refleksjon.

Elevmedvirkning

Gjennom samtaler og refleksjon får elevene selv være med å påvirke sin læringsarena og hvordan deres år på RAW skal formes. Vi ønsker å lære elevene hvordan de ikke bare skal kunne sette opp ett treningsprogram og lage økter for seg selv, men også for en gruppe. Elevene lærer å sette opp gruppetimer og ta ansvar for arrangementer på skolen. De får også innføring i enkel bilde- og video redigering, slik at de kan dokumentere året sitt skolen vår.

Mangfold og åpen for alle

RAW er en linje som tar sikte på å få frem råskapen i akkurat deg. Den er basert på en individuell utvikling, der alle som ønsker dette, uansett utgangspunkt er velkomne.
Det individuelle treningsprogrammet gjør også at du lett kan jobbe utfra ditt utgangspunkt, og vi tar derfor både imot veldig godt trente og helt utrente. Teamet er likevel viktig. Byggingen av et felles fundament er avhengig av at man makter å finne frem til enkeltelevers styrker, svakheter, behov og ønsker og at de blir anerkjent og tatt med. Lykkes man med dette, så kan resultatet bli en RAW-teamfølelse.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

RAW er den ultimate forberedelsen til det som måtte vente eleven både i form av utdanning og jobb. Det å bruke ett år på å jobbe med seg selv fysisk og psykisk. Gjennom å pushe seg selv og andre, samt å få innsikt i egne og medelevers grenser, opparbeider eleven seg et fundament og en trygghet som vil bli til nytte i livet som venter. Et år på RAW gir eleven kunnskap innenfor trening og mentaltrening. Det gir også en del kunnskap om helse og livsstil, noe som vil komme godt med i videre utdanning innenfor treningslære, ernæring, psykologi og helse.

Halvårskurs

Linjen tilbyr halvårskurs for høsten og for våren. Gjennom hele året vil vi jobbe både individuelt, med gruppedynamikk og lederskap. Hovedfokuset for elever som går halvårskurs høst vil være å bli bedre kjent med seg selv og gruppen, mens halvårskurs vår har et sterkere

fokus på lederskap og hvordan elever kan utvikle selvledelse og lede andre innenfor lærermålene.

Halvårselevene følger den samme kursplanen som helårseleven på dette kurset, men de som kommer på halvårskurs vår, vil ha noe tettere oppfølging i forhold til integrering i gruppen og innføring i noen av de temaene vi har gjennomgått i første delen av kurset.

RAW har tre turer som alle tar utgangspunkt i vår røde tråd av personlig vekst, møte utfordringer/ håndtere ubehag og jobbe mot en bedre fysisk helse. Alle turene har alle tre elementene, men fokuset er rettet spesielt mot ett av temaene på hver tur.

I høstsemesteret reiser elevene på Norgestur til Jotunheimen og til Thailand. Om våren er det obligatoriske reisemålet Fuerteventura, mens det i tillegg tilbys en frivillig vintertur til Hemsedal.

Innhold høsten

Styrketrening, Mental trening, Mobilitet/ restitusjon, Løfteteknikk, Crosstrening, Hyrox, bootcamp, boksing/ selvforsvar, utholdenhetstrening, løping/ løpeteknikk, spinning, klatring, mobilitet, pendelhopp, rafting, hundekjøring sommer, tur til Besseggen, gokart, surfing, klatring, vannski, isbading, friluftsliv/orientering, bilde/video og redigering.

Innhold våren

Styrketrening, mental trening, mobilitet/ restitusjon, løfteteknikk, crossfit, Hyrox, bootcamp, boksing/ selvforsvar, utholdenhetstrening, løping/ løpeteknikk, spinning, klatring, mobilitet, fallskjermhopp, pendelhopp, rafting, hundekjøring vinter, ski/ snowboard, surfing, klatring, Survivor, vannski, isbading, friluftsliv/orientering, bilde/video og redigering.

Instruktør/ lede gruppe: Lære å ta ansvar og lede en gruppe. Lage egne økter og holde disse for andre elever.

Studieturer

Innledning

RAW har tre turer, som alle tar utgangspunkt i vår røde tråd av personlig vekst, møte utfordringer/ håndtere ubehag og jobbe mot en bedre fysisk helse. Alle turene har alle tre elementene, men fokuset er rettet spesielt mot ett av temaene på hver tur.

Norgestur høsten

Her er fokuset adrenalin, utfordringer og håndtering av ubehag.

Vi reiser til Jotunheimen og elevene får i forkant innføring i bekledning, orientering, kart, værforhold og pakking til tur. De lærer om hvordan man skal takle vær, disponere krefter og jobbe som et team for å nå målene, som er satt for turen.

Vi snakker også om hvordan man må jobbe mentalt når man møter utfordringer som frykt, usikkerhet, det å bli sliten/møte veggen, irritasjon og utålmodighet.

Aktivitetene for turen er: Gokart, mat i det fri, yoga ute, hundekjøring, gå Besseggen, rafting i Sjoa og pendelhopp fra bru.

Thailand høsten

Her er fokuset reise, møte med mennesker, andre kulturer og personlig vekst.

Vi reiser til Thailand og skal besøke Normisjons bistandsprosjekt: «Håp gjennom utdanning» i Bangkok. Her får vi innsikt i hvordan Normisjon gir barn fra ulike fattige familier tilgang til skolegang.

I forkant jobber vi aktivt med Bistand og innsamling av penger til Normisjon på skolen.
Vi snakker om respekt for andre kulturer og hvordan man kan forberede og tenke igjennom dette før tur.

Vi reiser så til Hua hin og skal her fylle dagene med ulike opplevelser og utflukter, som vil være fulle av utfordringer, både i form av møte med en annen kultur og respekt for denne, men også mestring i form av fysisk trening og aktiviteter i vann og på land.

Undervisningen i forkant handler mye om elevens møte med andre mennesker og kulturer, og hvordan vi møter det som er annerledes med respekt og et ønske om å forstå ting slik de er på reisedestinasjonen.

Fuerteventura våren

På denne turen er fokuset workout, altså trening. Vi reiser til Playitas, som er et treningsresort på Fuerteventura. Her får elevene en helt unik mulighet til å utforske mange ulike aktiviteter og teste nye økter. Dette er en uke der trening og helse står i fokus. Dagene starter med yoga, så kan elevene selv ta styringen over hvilken og hvor mange økter de klarer. De får erfaring med viktigheten av å legge opp dagene riktig og disponere uken jevnt fordelt mellom trening og restitusjon. Playitas tar også sikte på ett sunt og riktig kosthold gjennom uka. Denne turen gir inspirasjon til elevenes nye utfordring i form av å lage økter for medelever og lede en gruppe. Vi reflekterer over hvilke økter som var gode/ dårlige, og hvor viktig det er med restitusjon og variasjon.

Valgfri Norgestur

Her er fokuset adrenalin, utfordringer og håndtering av ubehag.

Elevene kan velge å være med til Hemsedal. Elevene får i forkant innføring i bekledning, værforhold og pakking til tur. De lærer om hvordan man skal takle vær, disponere krefter og jobbe som et team for å nå målene, som er satt for turen.

Vi snakker også om hvordan man må jobbe mentalt når man møter utfordringer som frykt, usikkerhet, det å bli sliten/møte veggen, irritasjon og utålmodighet.

Aktivitetene for turen er: Ski/snowboard, langrenn, snøskuterkjøring og hundekjøring.

Målsetninger for Norgesturer høst og vår

Teambuilding: Bli kjent med gruppen, den enkelte og gruppedynamikken. Hvordan kan vi støtte/hjelpe hverandre til å nå de målene som er satt. Hvordan ta hensyn. Hvordan være en positiv bidragsyter til gruppa.

Fjellvettregler: Hvordan kle seg, orientere, planlegge en tur?

Mentalt: Hva er mine sterke sider? Hvordan håndterer jeg utfordringer i livet? Hvordan kan jeg bidra? Hvordan er jeg i møte med ubehag?

Målsetninger for Thailand høsten

Folkeopplysning: Gjennom besøk til ett av Normisjons prosjekter i Thailand, ønsker vi også å gi elevene innsikt og forstå en annen kultur, men også mer kjennskap til Normisjons prosjekter og hvorfor vi som skole har bistand i fokus. Med dette ønsker vi at elevene skal få et videre perspektiv på verden.

Menneskeverd: Respekt for andre kulturer.

Aktivt medborgerskap: Få innsikt i Normisjons arbeid og betydningen av vårt bistandsarbeid på skolen.

Mentalt: Egne reaksjoner og tanker i møte med en annen kultur og i møte med nye opplevelser og utfordringer på tur.

Gruppedynamikk: Hvordan takle egne og andres reaksjoner? Hvordan være en god støttespiller inn imot gruppa? hvordan kan vi vise vår egen gruppe respekt og hvorfor er dette viktig?

Allmenndanning: Reflektere rundt våre reaksjoner og hvordan vi opptrer i møte med andre mennesker og kulturer, og hvordan vi møter det som er annerledes med respekt og et ønske om å forstå hvorfor ting er slik de er på reisedestinasjonen.

Målsetninger for Fuerteventura våren

Trening: Teste mange ulike treningsøkter og klare å disponere uka riktig i forhold til trening og restitusjon.

Sette SMARTE mål for uka og treningen fremover.

Få inspirasjon til nye økter og treningsformer, slik at man kan jobbe mer med å lage egne økter for seg selv og andre.

Reflektere over viktighetene av variasjon, restitusjon og kosthold.

Allmenndanning: Respekt for deg selv og andre. Ryddighet, bekledning, tid, inkludering og positivitet.

Aktivt medborgerskap/ Menneskeverd: Hvordan inkludere og se de rundt seg? Hvordan takle ubehag, det uforutsette og det å være sliten? Hvordan kan du påvirke andre slik at de gir sitt ytterste?

Elevmedvirkning

Vi jobber med bistandsprosjekter i forkant av reisene, slik at elevene er tettere på og føler at de er med å gjøre en forskjell.

Elevene er tett på i forhold til planlegging av turene.

Refleksjon rundt viktigheten av hver enkelt persons bidrag inn imot gruppa. Hvordan kan du bidra positivt? Hvordan kan du jobbe mentalt for å snu når noe er vanskelig?

Elevene skal selv ta valg i forhold til hvilke utfordringer de ønsker å ta, og reflektere over hvordan de kan nå målene.

Elevene setter individuelle mål for treningen og planlegger trening, restitusjon og treningsøkter.

For-og etterarbeid til studiereisene ved skolen

Det blir satt av tid i forkant av turen der vi snakker igjennom turen og de målene vi har for hver enkelt tur.

Vi jobber i forkant med mentaltrening og gruppedynamikken, slik at elevene er kjent med hvilke utfordringer man kan stå overfor, både for egen del og inn imot gruppen.

Vi går igjennom utfordringene vi møter på de ulike turene og snakker gjennom hvor vi bør opptre i møte med disse.

Etterarbeid: Refleksjon rundt de ulike opplevelsene både individuelt gjennom elevsamtaler og i gruppen.

2.0 KURSPLANER KREATIVE LINJER

2.1 KI, INNOVASJON OG MARKEDSFØRING

Innledning

KI, Innovasjon og Markedsføring ved Fredrikstad Folkehøyskole, Haugetun er et skoleår for ungdom som vil lære om teknologi, kreativitet og entreprenørskap. Linjen gir en praktisk og relevant innføring i kunstig intelligens, idéutvikling og moderne markedsføring.
Gjennom prosjektarbeid, samarbeid med Ungt Entreprenørskap, bedriftsbesøk og studieturer til USA og Sverige, får elevene oppleve hvordan teknologi og innovasjon brukes i virkeligheten.
Skoleåret skal gi økt kreativitet og gjennomføringsevne – og ruste elevene for videre studier og arbeidsliv.

Innhold

Undervisningen er delt inn i tre deler:

- Kunstig intelligens (KI): Generativ KI, prompting, verktøybruk, etikk, personvern og samfunnspåvirkning.
- Innovasjon: Idéutvikling, kreativ metode, prosjektarbeid og etablering av studentbedrift (SB).
- Markedsføring: Målgruppeforståelse, merkevarebygging, innholdsproduksjon og bruk av annonseverktøy som Meta, Google, Snapchat og TikTok.

Elevene jobber både individuelt og i team, og utvikler egne konsepter og kampanjer fra idé til gjennomføring.

Faglige mål

Målet med linjen er at elevene skal:

- Forstå hvordan kunstig intelligens fungerer og brukes i praksis
- Kunne utvikle og realisere en idé fra konsept til ferdig produkt eller tjeneste
- Beherske grunnleggende markedsføringsmetoder og strategier.
- Reflektere kritisk rundt teknologi, etikk og samfunn
- Styrke kreativitet, samarbeidsevne og gjennomføringsevne

Allmenndanning

Undervisningen bidrar til allmenndanning ved å gi innsikt i hvordan teknologi, økonomi og kommunikasjon brukes av, og påvirker samfunnet. Elevene lærer å forstå digitale strukturer, makt og påvirkning, og utvikler evne til kritisk tenkning. Gjennom refleksjon rundt KI, etikk og samfunnsansvar får de et bredt perspektiv på egen rolle i en teknologisk verden.

Folkelig opplysning

Ved å lære hvordan KI og digitale plattformer fungerer, blir elevene bedre rustet til å delta i offentlig debatt og samfunnsutvikling. Undervisningen legger vekt på åpenhet, deling av kunnskap og forståelse av hvordan innovasjon kan brukes til å løse reelle samfunnsutfordringer.

Aktivt medborgerskap

Medborgerskap kommer til uttrykk gjennom samarbeid, prosjektarbeid og ansvar for egne og felles prosjekter. Elevene trener på å delta aktivt i fellesskapet, gi konstruktive tilbakemeldinger og ta ansvar for egne handlinger. Gjennom arbeid med etikk, bærekraft og samfunnsansvar i innovasjon og markedsføring utvikler elevene forståelse for hvordan egne valg påvirker andre.

Menneskeverd

Undervisningen bygger på respekt for individet og ulike perspektiver. Teknologi og markedsføring diskuteres i lys av personvern, inkludering og etisk ansvar.
Elevene oppfordres til å utvikle løsninger som tar hensyn til mennesker og samfunn, og som fremmer verdier som åpenhet, likeverd og respekt.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Undervisningen er praktisk, prosjektbasert og variert. Elevene jobber med forskjellige oppgaver på egen hånd og som grupper, de jobber med studentbedrift, kreative workshops og prosesser. Skolen bruker både klasserom, digitale verktøy og eksterne læringsarenaer som bedriftsbesøk og studieturer. Reisen til California gir innsikt i internasjonal gründerkultur, mens bedriftsbesøk i Norge og Sverige viser hvordan innovasjon skjer lokalt.

Elevmedvirkning

Elevene har stor påvirkning på egne prosjekter og arbeidsprosesser. De velger selv ideer, utvikler konsepter og former retningen på prosjektene sine. Gjennom dialog, veiledning og tett oppfølging legges det til rette for at individuelle interesser og styrker kan utvikles gjennom året.

Mangfold og åpen for alle

Linjen krever ingen forkunnskaper og er åpen for alle med interesse for teknologi, kreativitet og markedsføring. Ulike perspektiver og bakgrunner ses på som en styrke i innovasjonsarbeidet. Linjen legger til rette for et inkluderende fellesskap der alle elever skal oppleve trygghet, tilhørighet og mestring.

Forberedelser til videre utdanning/jobb

Gjennom praktisk erfaring med prosjektutvikling, markedsføring og KI-verktøy får elevene kompetanse som er direkte relevant for studier innen markedsføring, entreprenørskap, økonomi, teknologi og media. De utvikler ferdigheter som samarbeid, problemløsning og gjennomføringsevne – egenskaper som etterspørres i både høyere utdanning og arbeidsliv.

Halvårskurs

Halvårskurset på KI, Innovasjon og Markedsføring gjennomføres på samme måte som helårskurs. Vi har samme fokus på egenprosjekt, på kreativ utvikling og å forbedre elevenes gjennomføringevne.

Turavviklingen består av én tur. I høstsemesteret til Los Angeles og i vårsemesteret til Stockholm.

Bedriftsbesøkene vil også være forskjellig i høst- og vårhalvåret. Vi besøker blant annet NRK på høsten og Google på våren. Ellers varierer bedriftsbesøkene fra år til år.

Studieturer

Innledning

Studieturene til USA og Sverige er en sentral del av skoleåret på linjen. Turene skal gi elevene perspektiv, faglig inspirasjon og kulturell forståelse. Gjennom møter med gründere, bedrifter og kreative miljøer får elevene oppleve hvordan innovasjon, teknologi og markedsføring fungerer i praksis – både i et globalt og nordisk perspektiv.

Studieturene er en integrert del av skolens arbeid med allmenndanning, folkeopplysning og aktivt medborgerskap.

Innhold

Turen til California, USA har hovedfokus på innovasjon, entreprenørskap og teknologi.

Elevene:

- Møter norske og internasjonale gründere og selskaper
- Får innsikt i amerikansk gründerkultur og «pay it forward»-mentalitet
- Besøker relevante bedrifter og miljøer innen teknologi, media og markedsføring
- Reflekterer rundt forskjeller mellom norsk og amerikansk forretnings- og innovasjonskultur
- Opplever kultur, historie og samfunn gjennom organiserte aktiviteter

I tillegg kombineres det faglige med kulturelle opplevelser for å gi helhetlig forståelse av samfunnet.

Turen til Stockholm, Sverige har fokus på nordisk innovasjon, bærekraft og samarbeid.

Elevene:

- Besøker innovative bedrifter og oppstartsmiljøer
- Lærer om nordiske modeller for entreprenørskap
- Får innsikt i hvordan markedsføring og teknologi brukes i et skandinavisk marked
- Sammenligner samfunnsmodeller og arbeidskultur

Stockholmturen gir et nært og relevant perspektiv på innovasjon i en kultur som ligner vår egen, men som samtidig gir nye impulser.

Mål

Målet med studieturene er at elevene skal:

- Få økt forståelse for innovasjon og entreprenørskap i ulike kulturer
- Se hvordan kunstig intelligens og markedsføring brukes i praksis
- Utvikle kulturell kompetanse og internasjonalt perspektiv
- Styrke klassemiljø og samarbeid
- Reflektere over egen rolle i et globalt arbeids- og samfunnsliv

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Studieturene gir elevene innsikt i hvordan teknologi, økonomi og samfunn henger sammen på tvers av landegrenser. Gjennom møter med mennesker fra ulike bakgrunner utvikler elevene forståelse for kulturelt mangfold og respekt for ulike perspektiver.

Allmenndanning styrkes ved at elevene ser hvordan globale strømninger påvirker lokalsamfunn og arbeidsliv.

Folkelig opplysning fremmes gjennom kunnskapsdeling og refleksjon rundt teknologiens rolle i demokratiet.

Aktivt medborgerskap utvikles når elevene reflekterer over hvordan de selv kan bidra positivt i samfunn og næringsliv.

Menneskeverdet løftes frem gjennom samtaler om etikk, inkludering, arbeidsforhold og sosialt ansvar i møte med teknologi og innovasjon.

Elevmedvirkning

Elevene involveres i planlegging og gjennomføring av deler av turene. De forbereder spørsmål til bedriftsbesøk, foreslår temaer det skal jobbes med, og deltar aktivt i refleksjonsarbeid underveis.

For- og etterarbeid

Før turene arbeider elevene med:

- Research på kultur, samfunn og næringsliv i USA og Sverige
- Faglige oppgaver knyttet til innovasjon, KI og markedsføring
- Utvikling av relevante problemstillinger og spørsmål til bedrifter

Etter turene arbeider elevene med:

- Refleksjonsoppgaver
- Videreutvikling av egne prosjekter inspirert av turene
- Diskusjon rundt forskjeller og likheter mellom landene
- Overføring av erfaringene til studentbedrift og videre arbeid

2.2 MUSIKAL OG DANS

Innledning

Linjen Musikal og dans gir elevene mulighet til å utvikle seg innen sang, dans og teater i et trygt og kreativt miljø. Gjennom året får elevene utforske scenekunst både individuelt og i samarbeid med andre. Linjen bygger på folkehøgskolens mål om læring for livet, og skal bidra til personlig utvikling, mestring og økt selvtillit.

Innhold

Undervisningen omfatter sangteknikk, ulike dansestiler og skuespill. Elevene jobber med uttrykk, formidling og scenisk tilstedeværelse. Det legges vekt på samspill mellom fagene, og året inneholder produksjonsarbeid frem mot forestillinger. I tillegg inngår oppvarming, fysisk trening og arbeid med kreativitet og improvisasjon.

Faglige mål

Målet er at elevene utvikler ferdigheter innen sang, dans og teater, og blir tryggere i å stå på scenen. De skal lære å uttrykke følelser og historier gjennom kropp og stemme. Elevene skal også utvikle samarbeidsevner og forståelse for scenekunst som helhet.

Allmenndanning

Undervisningen gir elevene innsikt i kunst og kultur, og bidrar til å utvikle refleksjon, kreativitet og identitet. Gjennom arbeid med ulike uttrykk lærer elevene å forstå seg selv og andre bedre, og å se sin plass i et større fellesskap.

Folkelig opplysning

Gjennom arbeid med musikal og scenekunst får elevene kjennskap til kulturelle uttrykk og tradisjoner. De lærer hvordan kunst kan brukes til å formidle budskap og skape engasjement i samfunnet.

Aktivt medborgerskap

Elevene jobber tett sammen i produksjoner og lærer å ta ansvar for fellesskapet. De øver på samarbeid, respekt og å bidra til et inkluderende miljø, noe som styrker deres rolle som aktive medborgere.

Menneskeverd

Undervisningen bygger på respekt for den enkelte elev. Alle skal oppleve å bli sett og verdsatt for den de er. Det legges til rette for et trygt miljø hvor det er rom for å prøve, feile og utvikle seg.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Undervisningen er praktisk og variert, med øvelser, workshops, prøver og forestillinger. Læring skjer både i klasserom, speilsal, på scenen og i samarbeid med andre linjer. Prosjektarbeid og produksjoner er en sentral del av læringsprosessen.

Elevmedvirkning

Elevene får være med å påvirke innhold, uttrykk og produksjoner. De oppfordres til å bidra med egne ideer og ta ansvar i kreative prosesser, noe som gir eierskap til egen læring.

Mangfold og åpen for alle

Linjen er åpen for alle, uansett erfaring og bakgrunn. Undervisningen tilpasses ulike nivåer, og mangfold ses på som en styrke i det kreative arbeidet.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

Elevene får erfaring med scenearbeid, samarbeid og disiplin, som er relevant både for videre studier og arbeidsliv. Linjen gir et godt grunnlag for videre utdanning og jobb innen scenekunst og dans, samtidig som ferdighetene som utvikles er nyttige i mange ulike yrker.

Halvårskurs

Halvårselever følger samme faglige opplegg som helårselever, men med tilpasset progresjon. Halvårskurset integreres i helårslinjen gjennom undervisning, felles prosjekter, konserter og turer, slik at alle elever opplever tilhørighet og helhet.

Høstsemesteret pleier å ha en linjetur til London, vi arbeider med å finne prosjekter vi vil arbeide med utover høsten. Dette gjelder innenfor områdene opptredener, dans, studioarbeid og låtskriving.

Vårsemesteret er en forlengelse av høstsemesteret – vi legger også inn en utenlandstur her, eks Cuba. Andre musikkinstitusjoner, fortrinnsvis i Norge, besøkes også.

Studieturer

Innledning

Studieturene er en viktig del av helheten i Musikal og dans. Turene gir elevene møte med internasjonale musikk- og kulturmiljøer, og styrker både faglig og personlig utvikling.

Vi tilstreber å reise til steder med spennende musikkulturer, eks London og Cuba.
I London besøker vi musikkinstitusjoner går på konserter og musikaler.
På Cuba tilstreber vi å komme i kontakt med lokale musikk og dansemiljøer, hvor vi kan delta i deres opplegg, også rettet mot konserter, show og andre opptrender. Å møte en annen musikk og dansekultur er også en viktig del av dette.

Innhold

- Konserter og forestillinger.
- Besøk i musikk, dans- og kulturinstitusjoner.
- Utforsking av lokale musikk og dansemiljøer.
- Felles opplevelser og refleksjon.

Målsetninger for turene

- Gi innsikt i ulike musikk og dansekulturer.
- Skape inspirasjon og nye perspektiver.
- Styrke fellesskap og samarbeid.
- Knytte teori og praksis sammen.

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Gjennom møte med andre kulturer og mennesker utvikler elevene forståelse, respekt og åpenhet. Turene gir rom for refleksjon rundt samfunn, kultur og identitet, og styrker elevenes evne til å delta aktivt og ansvarlig i fellesskap.

Elevmedvirkning

Elevene er med i planlegging, gjennomføring og evaluering av turene, og tar ansvar for både faglig og sosialt fellesskap.

For- og etterarbeid

Turene forberedes gjennom undervisning og felles planlegging, og følges opp med refleksjon, samtale og praktisk arbeid etter hjemkomst.

2.3 MUSIKK, SCENE, STUDIO

Innledning

Kursplanen for Musikk, Scene, Studio bygger på formålsparagrafen i *Lov om folkehøgskoler §1*, samt verdigrunnlaget til Fredrikstad Folkehøyskole, Haugetun. Linjen er lagd for å gi læring for livet gjennom musikkglede, skapende arbeid, fellesskap og personlig utvikling.

Undervisningen legger vekt på allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd, og tar utgangspunkt i elevenes ulike forutsetninger, interesser og uttrykksformer.

Musikk, Scene, Studio er en helårslinje der elevene får arbeide med musikk som kunstform, håndverk og samfunnsuttrykk. Linjen kombinerer praktisk musisering, scenearbeid, profesjonell studioerfaring, og gir rom for både fordypning og bredde.

Innhold

Undervisningen veksler mellom praktisk og teoretisk arbeid, individuelt og i gruppe. Hovedområder:

- Samspill og ensemblearbeid
- Låtskriving og tekst
- Arrangering og musikalsk form
- Digital musikkproduksjon (bl.a. Pro Tools, FL Studio)
- Studioinnspilling i profesjonelt lydstudio
- Sceneformidling, konserter og forestillinger
- Planlegging og gjennomføring av konserter, show og turné
- Møte med ulike musikkulturer og sjangre
- Inspirasjonsmøter med musikere og artister

Linjen samarbeider tett med andre fagmiljøer ved skolen i tverrfaglige prosjekter, blant annet forestillinger der musikk, bevegelse og sceneuttrykk smelter sammen.

Faglige mål

- Utvikle musikalske ferdigheter innen sang, instrument og/eller produksjon
- Få erfaring med låtskriving fra idé til ferdig produkt
- Lære grunnleggende og videregående studioarbeid
- Utvikle evne til samspill og musikalsk samarbeid
- Erfaring med scene, formidling og publikumskontakt
- Forstå musikkens rolle som kultur- og samfunnsuttrykk
- Styrke kreativitet, selvstendighet og trygghet i eget uttrykk

Allmenndanning

Gjennom musikkarbeidet utvikler elevene forståelse for seg selv og andre, for samarbeid, ansvar og kommunikasjon. Musikken brukes som inngang til refleksjon rundt identitet, kultur, følelser og samfunn. Elevene utfordres til å tenke kritisk og skapende, og til å se sammenhenger mellom kunst, menneske og samfunn.

Folkelig opplysning

Undervisningen gjør musikk, kultur og skapende arbeid tilgjengelig for alle, uavhengig av forkunnskaper. Elevene får innsikt i ulike sjangre, musikkulturer og uttrykk, og lærer å formidle dette videre gjennom konserter og forestillinger. Kunnskap deles i fellesskap, og læring skjer gjennom praksis, dialog og erfaring.

Aktivt medborgerskap

Elevene deltar aktivt i planlegging og gjennomføring av konserter, arrangementer og turneer. De tar ansvar for ulike roller som musikere, teknikere, arrangører og ledere.

Gjennom samarbeid, frivillig engasjement og møte med publikum utvikles forståelse for demokratiske prosesser, fellesskap og ansvar i praksis.

Menneskeverd

Alle elever møtes med respekt for sin person, sitt uttrykk og sine forutsetninger.
Undervisningen er fri for karakterer og eksamen, og bygger på veiledning, tillit og trygghet.
Det legges vekt på å se og styrke den enkelte, samtidig som fellesskapet ivaretas.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

- Praktisk musisering og øving
- Samspill i band og ensembler
- Studioarbeid og innspilling
- Prosjektarbeid og produksjoner
- Konserter og forestillinger
- Ekskursjoner og studieturer
- Refleksjon og samtale

Undervisningen foregår både i klasserom, øvingsrom, konsertsaler, studio og ute i møte med publikum.

Elevmedvirkning

Elevene har stor innflytelse på valg av repertoar, prosjekter og uttrykksform. De deltar aktivt i planlegging, evaluering og utvikling av undervisningen, og oppfordres til å ta initiativ og ansvar.

Mangfold

Linjen er åpen for alle, for elever med ulik bakgrunn, erfaring og musikalsk nivå. Mangfold sees som en ressurs, og undervisningen tilpasses slik at alle kan oppleve mestring og utvikling.

Forberedelse til videre utdanning og jobb

Elevene får erfaring med arbeidsformer som er relevante for videre studier og yrkesliv innen musikk, kultur og kreative næringer. Samarbeid, prosjektarbeid, selvstendighet og ansvar er sentrale ferdigheter som utvikles gjennom året.

Halvårskurs

Halvårselever følger samme faglige opplegg som helårselever, men med tilpasset progresjon. Halvårskurset integreres i helårslinjen gjennom undervisning, felles prosjekter, konserter og turer, slik at alle elever opplever tilhørighet og helhet.

Høstsemesteret pleier å ha en linjetur til London. Videre arbeider vi med å finne frem til de prosjektene vi ønsker å fokusere på utover høsten. Dette gjelder innenfor områdene opptredener, studioarbeid og låtskriving.

Vårsemesteret er en forlengelse av høstsemesteret. Her legger vi også inn en utenlandstur f.eks. Cuba. Andre musikkinstitusjoner, fortrinnsvis i Norge, besøkes også.

Studieturer

Innledning

Studieturene er en viktig del av helheten i Musikk, Scene, Studio. Turene gir elevene møte med internasjonale musikk- og kulturmiljøer, og styrker både faglig og personlig utvikling.

Vi tilstreber å reise til steder med spennende musikkulturer, eks London og Cuba.

I London besøker vi musikkinstitusjoner og går på konserter og musikaler.

På Cuba tilstreber vi å komme i kontakt med lokale musikkmiljøer, hvor vi kan delta i deres opplegg, også rettet mot konserter og andre opptrender. Å møte en helt annen musikkultur er også en viktig del av dette.

Innhold

- Konserter og forestillinger
- Besøk i musikk- og kulturinstitusjoner
- Utforsking av lokale musikkmiljøer
- Felles opplevelser og refleksjon

Målsetninger for turene

- Gi innsikt i ulike musikkulturer
- Skape inspirasjon og nye perspektiver
- Styrke fellesskap og samarbeid
- Knytte teori og praksis sammen

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

Gjennom møte med andre kulturer og mennesker utvikler elevene forståelse, respekt og åpenhet. Turene gir rom for refleksjon rundt samfunn, kultur og identitet, og styrker elevenes evne til å delta aktivt og ansvarlig i fellesskap.

Elevmedvirkning

Elevene er med i planlegging, gjennomføring og evaluering av turene, og tar ansvar for både faglig og sosialt fellesskap.

For- og etterarbeid: Turene forberedes gjennom undervisning og felles planlegging, og følges opp med refleksjon, samtale og praktisk arbeid etter hjemkomst.

3.0 KURSPLANER FOKUSERTE LINJER

3.1 BO MED OSS-BOTRENING

Innledning

Bo med oss er en linje som har som mål å utvikle ADL – ferdigheter og sosiale ferdigheter. ADL står for «Activities of Daily Living» som betyr de praktiske ferdighetene vi trenger for å klare oss selv i hverdagen, som av- og påkledning, matlaging og ivaretakelse av personlig hygiene. Etter endt skolegang skal graden av selvstendighet være økt.

Bo med oss skal være et trygt første steg ut fra hjemmet og et steg nærmere egen bolig. Linjen skal oppleves som trygg både for foresatte og elevene. Før man blir tatt opp som elev forsøker vi å bli så godt kjent som mulig med søkeren, samt at de skal ha mulighet til å bli kjent med skolen, internatrommene, og hvordan hverdagen kan komme til å se ut.

Vi jobber praktisk det meste av tiden. Sosiale ferdigheter legger vi til rette for å kunne utvikle i trygge omgivelser, og vi forsøker å tilrettelegge for fellesskap og møter på tvers av linjene. Målet for denne tilretteleggingen er å utvikle et vi-fellesskap. Vi har mange samtaler i forkant hvor vi snakker om hvordan man oppfører seg i ulike sosiale situasjoner, og så snakker vi oss gjennom de ulike situasjonene elevene har vært i etterpå. Vår modell er innrettet mot ca. 5 elever. Dette gir oss god fleksibilitet for å individuelt kunne tilpasse året i stor grad for den enkelte elev.

Innhold

ADL- ferdigheter, sosial øvelse, praktisk arbeid, selvstendighetsutvikling, mestringsfølelse, økonomi, enkelt friluftsliv, trening, musikk, handle i butikk, bo kiosk, matlaging, romvask, klesvask, prosjektarbeid.

Faglige mål

Selvstendighet

Et av hovedmålene er å utvikle selvstendighet, og dette jobbes det mye med gjennom året. Hver uke er det romvask, treningsstudio, vasking av klær o.l. nettopp for å kunne øve og for at elevene i større grad skal bli mer selvstendig.

Selvstendighet etter endt skolegang handler om at eleven skal kunne ta vare på seg selv, ta valg, løse hverdagsoppgaver og delta i samfunnet på sitt nivå, med så lite hjelp som mulig – eller med riktig type hjelp. På en tilrettelagt linje er dette et av de aller viktigste målene, fordi det kan være med å bidra til økt selvfølelse, og gi trygghet, verdighet og mulighet til et mer meningsfullt voksenliv.

ADL utvikling

Vi jobber med mye forskjellig innen ADL. Det kan variere fra år til år hvilke ADL-ferdigheter vi jobber med, da det er elevene sine behov som bestemmer hvilke ferdigheter vi trenger å ha fokus på. Dette er noe av det vi har jobbet med: Riktig påkledning i forhold til årstid, aktivitet og vær, romvask og klesvask, stå i kø og vente på tur, og hvordan man oppfører seg i måltidsituasjoner.

Sosial utvikling

Gjennom både individuelle samtaler og gruppesamtaler i forkant av, undervegs og etter ulike sosiale situasjoner, investeres det mye tid i refleksjonsarbeid.

Samarbeid, konflikthåndtering, kunne se andres ståsted og god kommunikasjon er også ting vi jobber aktivt med.

Målet med sosial utvikling etter endt skolegang er at eleven skal kunne fungere trygt, fremstå mer selvstendig og meningsfylt i sosiale situasjoner, gitt de begrensinger som man ikke kan gjøre noe med. Det handler ikke om å bli «sosial» i tradisjonell forstand, men om å ha ferdigheter som gjør det mulig å delta i fellesskap, forstå andre mennesker og håndtere hverdagslige samspillsituasjoner.

Trening

Fysisk aktivitet er viktig for denne gruppen, da de kan ha et lavere aktivtetsnivå utenfor skolen enn andre grupper. Vi ønsker å lage et grunnlag for aktivitet som de kan klare å opprettholde når de slutter hos oss.

Vi benytter et treningssenter der elevene følger et eget utarbeidet treningsprogram.

Målet er at de skal kunne bli kjent og trygg på et treningssenter og vite hva de skal gjøre. Vi jobber også for å styrke grov- og finmotorikken, den kroppslige kontrollen, utvikle kondisjon, styrke og balanse. Styrke psykisk helse, stressmestring og bevegelse.

Matlaging

God mat som er sunn. Vi påstår at «rimelig og godt» gir grunnlag for god helse. Vi forsøker å lage mat som er enkel og som de skal klare å lage i større grad på egenhånd. De skal forstå grunnleggende hygiene, trygg mat og benytte kjøkkenutstyr på en trygg måte. Videre skal elevene planlegge og gjennomføre matoppgaver og bidra i fellesskapet under måltider. Dette skal hjelpe de til å kunne ta ansvar for egen helse gjennom gode matvalg.

Allmenndanning

Gjennom praktisk arbeid vil elevene få mulighet til å se sin verdi og sitt potensiale til viktige bidrag inn i de samfunnsmessige sammenhenger de møter senere i livet.

Folkelig opplysning

Gjennom den praktiske undervisningen og samtalene vil elevene kunne lære seg å navigere bedre i hverdagslige situasjoner, kunne mobilisere gode ferdigheter i å håndtere avtaler, betale regninger, planlegge og gjennomføre reiser med kollektivtransport, benytte seg i bedre grad av digitale tjenester og finne frem på uoversiktlige steder.

Praktisk arbeid i gruppe gir et innblikk i arbeidslivets regler, forventninger og roller.

Elevene øver på å uttrykke sine egne meninger, behov og begrensninger. De øver også i fellesskap på samarbeid, konflikthåndtering, konfliktløsning og deltagelse i et fellesskap. Dette er grunnleggende for demokratisk deltagelse.

Aktivt medborgerskap

Elevene oppfordres til å delta på lik linje med andre elever som representant for sin linje i elevrådet. En slik deltakelse krever noe praktisk og pedagogisk tilrettelegging.

De er med å påvirke innholdet i undervisningen, og hvilke aktiviteter de vil delta på etter undervisning. De lærer seg å ta gode valg i mat situasjoner, de øver på å si ifra, sette grenser og uttrykke egne ønsker. Bo med oss handler om å kunne utvikle den enkelte eleven, legge til rette for å få frem deres gode egenskaper og i fellesskap klare å sette grenser og ta gode valg.

Menneskeverd

Elevene lærer om menneskeverd gjennom å kunne akseptere at man i ulik grad trenger hjelp i hverdagen. Gjennom samtaler om følelser, grensesetting, og konflikthåndtering.

Relasjoner er også en viktig læringsarena. På bo med oss er det alltid noen på jobb som er tett på elevene, enten i undervisning eller på kveldstid. Det er et begrenset antall ansatte som er innom denne linja, nettopp for å kunne skape gode, trygge, tett og stabile relasjoner til elevene. De blir møtt med tålmodighet, respekt og forutsigbarhet. De får erfare at deres meninger betyr noe og de får støtte til å uttrykke seg på egne premisser.
Gjennom opplevelsen av at «jeg er viktig» vil de også kunne lære at «andre også er viktige».

Et bevisst valg på små klassemiljøer, gir et godt utgangspunkt for å jobbe godt med empati, samarbeid, lytte til hverandre, konflikthåndtering og klare å se andres perspektiver.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Bo med oss er en fokusert linje hvor vi praktisk jobber med å bli mer selvstendig på mange ulike nivåer. Gjennom uken jobber vi fast med ulike ADL-ferdigheter, og elevenes timeplan og ukeplan repeteres og gir forutsigbarhet og trygghet på hva som venter når. Det er og samtaler i forkant og etterkant av sosiale situasjoner og refleksjon i fellesskap.

Da det er mange måter å jobbe med ADL på, er det naturlig å ta i bruk ulike tilnærminger gjennom året. Vi ser verdien av å kunne tilby forskjellige typer læringsarenaer, slik som: skolekjøkken, klasserom, elevens eget rom og treningsstudio.

Elevmedvirkning

Gjennom samtale om hva vi skal gjøre vil elevene være med å påvirke læringsarenaen og arbeidsmetodikken. Dette skal være deres år og vi har derfor fokus på at alle elevene skal bli hørt og få opplevelsen av å bli hørt. De er med i planlegging og gjennomføring av timen.

Mangfold og åpen for alle

Bo med oss er linjen for personer med spesielle behov. Elevmangfoldet er bredere enn det man ser i en «ordinær klasse». Elevene som kommer til oss har ulike forutsetninger, men de deler ofte behovet for en mer tilpasset, forutsigbar og praktisk orientert skolehverdag. Mangfoldet viser seg på mange områder. Det kan være på de kognitive forutsetningene, ved kommunikasjon og språk, den nevrologiske og psykologiske profilen, interesser, motivasjon og styrker.

Mangfoldet vi får i vår klasse er en stor fordel og vi bruker det aktivt til å skape mestring og motivasjon.

Hvordan forbereder undervisningen elevene til videre utdanning/jobb?

Bo med oss skal være et trygt første steg ut fra hjemmet og mot en mer selvstendig hverdag. Gjennom praktisk arbeid i linjeundervisningen forberedes elevene på å klare seg selv i hverdagen, samt hvilke regler man må spille etter på en arbeidsplass for at alle skal ha det så bra som mulig.

Studieturer

Bo med oss har en tur etter jul til Fuerteventura. Dette er en viktig tur som vi forbereder oss godt til. At vi reiser etter jul er for at elevene skal være helt på plass i skolen og kjent med rutinene våre. Reisen til Fuerteventura er viktig da det gir oss mulighet til å praktisk øve på mange hverdagslige ting.

Avreise/hjemreise

- På disse dagene øver vi på å ha oversikt over alt som er viktig å ha med seg, pass, koffert, penger, mat, flaske osv.
- Vi øver også på å håndtere uforutsette ting, samt det å stå opp midt på natten og gjøre ting vi ikke er vant til å gjøre.

Turen

- På de andre dagene jobber vi med det å bo sammen, spise sammen og jobbe med forventinger til hverandre. Vi deltar på aktiviteter og blir enig om hvilke fysiske aktiviteter vi skal gjøre den dagen.

Målsetninger for tur

- Oppleve mestring av å håndtere en slik stor tur.
- Oppleve at man får til mye mer enn man tror og at man klarer å omstille seg selv om noe uforutsett skulle oppstå.
- Øve praktisk på hvordan man gjennomfører en tur.
- Oppleve mestring i sosiale settinger i nye omgivelser.

Elevmedvirkning

Elevene er med hele veien i forhold til planlegging av turen. Elevene skal selv bestemme hvilke aktiviteter de skal være med på i løpet av dagen, så legger vi til rette for å kunne gjennomføre det.

For- og etterarbeid til studiereisene ved skolen

Forarbeid: Vi jobber konkret med reisen, hvor vi skal bo, hva vi skal gjøre på flyplassen, hva vi skal fylle dagene med, hvordan vi skal oppføre oss og hva som er viktig å huske på når vi skal på tur og hva man skal pakke med seg.

Etterarbeid: Refleksjon rundt de ulike opplevelsene både individuelt gjennom elevsamtaler og i grup

3.2 HELSE, PSYKOLOGI OG SOSIALFAG

Innledning

Felles for de som velger denne linjen er en genuin interesse for mennesker. De fleste ønsker å utdanne seg/jobbe innenfor noe som har med mennesker å gjøre. Noen vet hvilken retning de ønsker å gå før de starter, andre finner ut av det etter et år på denne linjen.

Linja gir elevene en mulighet til å vokse som hele mennesker – både faglig, personlig og sosialt. Undervisningen legger vekt på aktuelle samfunnsutfordringer som psykisk uhelse, utenforskap, ungdom og vold, kriminalitet og omsorgssvikt. Gjennom undervisningen får elevene større innsikt i hvordan man kan være der for, kommunisere og hjelpe mennesker i ulike krevende situasjoner.

Innhold

Linja er delt inn i de tre fagområdene helse, psykologi og sosialfag. Innenfor hvert fagområde er det delmål som fastsettes i semesterplanen. Vi vil nå se på en del av kompetansen og målene elevene vil tilegne seg i løpet av året.

Faglige mål

Helse: Tilegne seg kunnskap om prevensjon, kjønnssykdommer, befruktning, svangerskap, fosterets utvikling (også ved bruk av alkohol og narkotika under svangerskap) og fødsel.

Lære om trening, ernæring og søvn. Lære om hjertet, lunger, nyrer, lever og sykdomslære.

Bedre den fysiske og psykiske helsen gjennom ukentlig trening på treningsstudio.

Psykologi: Tanken er at elevene i løpet av året skal lære seg hverdagspsykologi som kan være til hjelp for seg selv og i møte med andre mennesker. I løpet av året vil elevene blant annet lære og reflektere over tankenes kraft og følelser. De vil lære om tankevirus og hvordan tenke positivt. Videre vil det være fokus på hvordan en kan styrke selvfølelsen og bedre den psykiske helsen. Det vil være noe undervisning om personlighetspsykologi, sorg og kriser, psykiske sykdommer, utviklingspsykologi, sosialpsykologi, gruppepsykologi og roller.

Sosialfag: Lære om ulike former for omsorgssvikt og barnevern, og unge og utagering.
Få kunnskap om fengsel og kriminalomsorg i Norge. Få mer forståelse av ulike funksjonsnedsettelser. Lære om hvordan møte ulike mennesker som er i krevende og vanskelige situasjoner.

Allmenndanning

Gjennom helse, psykologi og sosialfag timene vil elevene få muligheten til å forstå seg selv og andre bedre, og hvilken påvirkning man kan ha på andre mennesker. En kan med dette bli mer bevisst på hva som er gode valg for seg selv og andre.

I løpet av året utfordres klassen til å ta standpunkt til ulike dilemma, tørre å stå for sin mening samtidig som man er åpen for å lytte til andres.

På klassens ekskursjoner lærer en mye i møte med ulike mennesker. Det kan være de som jobber med de som selger sex på Pro-senteret i Oslo, møtet med hun som jobber i Barnevernet, miljøarbeideren som jobber på rusinstitusjon, den som er tiltalt i rettsaken og apparatet rundt, samtale med ei som har jobbet i fengsel, miljøterapeuter som jobber med sårbare familier og deres barn, møtet med hun som vokste opp med en far som er alkoholmisbruker, de som bruker og jobber på dagsenteret for mennesker med funksjonsvariasjoner, og sterke møter med overlevende vitner på 22-juli senteret.

Folkelig opplysning

I timene er det mye samtalebasert undervisning som vil si at både lærere og elevere deltar aktivt i undervisningen med sin kunnskap, synspunkter og erfaringer. Denne klassen kjennetegnes ofte at det er «høyt under taket» der det å være annerledes, og det å tørre å vise åpenhet resulterer ofte i forståelse og respekt. Det bidrar igjen til at klassen kommer nærmere hverandre når noen tør å dele og der ofte andre vil kjenne seg igjen. Dette er og fint å ta med ut i et fremtidig arbeidsliv for elevene.

Aktivt medborgerskap

Som klasse forbereder og gjennomfører de aktiviteter for barnehagebarn som besøker skolen, og de besøker og har aktiviteter for mindreårige asylsøkere. Gjennom dette opplever elevene engasjement og samarbeid om felles mål**,** lærer ansvar og å kunne bety noe for andre, som igjen vil gi mye positivt tilbake til den enkelte elev.

Klassen samarbeider og med skolens egen Botreningslinje, der de har noen dager sammen til felles læring og glede for begge klasser.

Menneskeverd

I løpet av året er det fokus på elevens egen mentale og fysiske helse, hvordan øke egen selvfølelse, samtidig som en kan være til hjelp for andre mennesker en møter. Elevene får en større kunnskap og forståelse for andre mennesker, spesielt de som har utfordringer i livet. De tilegner seg kompetanse og holdninger som baseres på at alle mennesker er unike og har en uforanderlig verdi. Verdighet for alle type mennesker er og noe linja er opptatt av. Elevene øver på å møte mennesker med ulike behov, bakgrunner og livserfaringer med empati, håp, åpenhet og respekt– både i teori og praksis.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Vi har undervisning med linja tre dager i uken, og det legges vekt på å organisere og tilpasse undervisningen i lys av elevenes faglige nivå og interesser.

Gjennom samtalebasert undervisning, diskusjoner, samarbeidsoppgaver, refleksjonsoppgaver, ulike filmer og serier, besøk til klassen og ulike ekskursjoner inviteres elevene til refleksjon, forståelse og medmenneskelighet. Dette er kunnskap som er viktig for å forstå seg selv og andre i dagens samfunn.

Den ukentlige treningen foregår på et lokalt treningssenter. Klassen lager og en del mat sammen på skolens elevkjøkken.

Elevmedvirkning

I starten av året får elevene notere ned temaer de er spesielt interessert i og aktiviteter de kan tenke seg i løpet av året. Dette blir vektlagt når semesterplanene lages. Midtveis i året får de en spørreundersøkelse i psykologi om hvilke temaer de ønsker skal bli prioritert for resten av året. Videre er det slik at når linja får besøk og når linja er på ekskursjoner forbereder de spørsmål til de man skal møte.

Mangfold og åpen for alle

Linja skal være en trygg og inkluderende arena hvor ulike perspektiver og meninger er velkomne og ønsket. Elevenes egne historier, erfaringer og synspunkt blir sett som en ressurs i læringsfellesskapet.

Gjennom samtaler, temauker, studieturer og praksismøter med ulike grupper, får elevene erfare og verdsette mangfold.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

De fleste ønsker å utdanne seg/jobbe innenfor noe som har med mennesker å gjøre før de starter på folkehøyskolen. Noen vet hvilken retning de ønsker å gå før de starter, andre håper å finne ut av det i løpet av året. På linja får de undervisning om ulike utdanninger, yrker, samfunnsutfordringer og arbeidsområder, i tillegg til at klassen besøker ulike arbeidsplasser og møter ulike brukergrupper. Etter endt år vet mange hva de ønsker å studere/jobbe med, og for noen har de fått utelukket noe de tidligere vurderte.

Halvårskurs

Linjen tilbyr halvårskurs for høsten og for våren. I høstsemesteret vil man reise til Romania, mens for vårsemesteret reiser en til Barcelona.

Når det gjelder temaer og ekskursjoner så er det i høstsemesteret fokus på temaer innenfor helse som svangerskap og fødsel, innenfor sosialfag temaer som omsorgssvikt, barnevern og prostitusjon i Norge, og innenfor psykologi temaer som tankevirus, selvfølelse og hvordan bedre den mentale helsen.

I vårsemesteret vil en i helse fokusere på sykdomslære, trening, kosthold og ernæring, i sosialfag legger en vekt på rusavhengighet, ungdom og utagering, rettssystemet og kriminalomsorgen i Norge, mindreårige asylsøkere, terroren 22 juli og mennesker med ulike funksjonsvariasjoner. I psykologi vil det være temaer som psykiske sykdommer, personlighet, sorg og kriser.

Studieturer

Helse, psykologi og sosialfag klassen reiser til Romania på høsten og Barcelona på våren.

Siden folkehøyskolen skal være for alle ønsker vi en linje med turer som er innholdsrike og lærerike for elevene, men ikke er for dyre. Det en får i lån og stipend fra lånekassen dekker denne linjen og disse to turene i sin helhet.

Innhold

Romania-turen gir sterke menneskemøter og opplevelser av å kunne hjelpe, være der og bety noe for andre.

Barcelona-turen gir historiekunnskap, kulturell forståelse samt at en får innblikk i noe av byens bakside; fattigdom og hjemløshet.

Både i Romania og i Barcelona får elevene muligheten til å klare seg på egenhånd i en storby. Her kan de få trent på å kommunisere og forklare seg på engelsk/spansk og å orientere seg i en by de ikke er kjent i. På turene blir en mer kjent med kulturen i landet en reiser til, det være menneskene og hvordan de lever, språk og mat.

Målsetninger for turene

Linjeturene er med på å skape en helhetlig dannelsesreise, med mål om å utdanne bevisste, engasjerte og varme medborgere.

Videre kan felles middager, cafèbesøk og fritid med elevene når vi er på tur gi muligheter for den gode samtalen om elevenes verdier og ønsker for videre studier/arbeid.

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd i Romania

I Romania samarbeider vi med lokale organisasjoner som arbeider for barn og familier i sårbare livssituasjoner. Elevene deltar i aktiviteter på to ulike dagsentre for fattige barn av romfolk. Vi har med klær, leker og hobbyting som vi gir bort og aktiviserer barna med. Gjennom nærkontakt med barn og voksne som lever under vanskelige kår, utvikler elevene empati og forståelse for hvordan ulikhet og utenforskap ser ut i virkeligheten. Samtidig lærer de hvordan man – selv som ung – kan bidra til håp og forandring.

Det gjør virkelig inntrykk på elevene når de er på hjemmebesøk der barn og voksne bor i fattige, møkkete og nedslitte hus som minner mer om skur. Det bidrar til refleksjon rundt

egne holdninger og valg, og elevene kjenner ofte på en større takknemlighet på hva de har hjemme. På turen legges det vekt på alle menneskers ukrenkelige verdi og at alle mennesker fortjener verdighet.

Alle inntrykk fra turen kan åpne muligheter for dypere samtaler med elevene og som igjen kan hjelpe de å bearbeide opplevelser de synes har vært vanskelige, samtidig som det kan åpne øynene deres at de kan være til hjelp for andre. Dette kan være med å bidra til personlig utvikling for den enkelte elev.

Aktivitetene med barna krever en del planlegging og de får praksis i å lære bort og organisere for en hel gruppe. Klassen lærer også samarbeid med hverandre og med de som jobber på dagsenteret.

Turen er med på å bidra til et sterkere fellesskap, der elever og lærere blir bedre kjent, og er med på å gjøre klassen mer sammen spleiset. Det igjen kan være med på å øke den enkelte elevs sosiale kompetanse.

Denne turen sammenfaller fint med skolens målsetting om «å vekke til ansvar for eget liv, for medmennesker, hjem og samfunn, både nasjonalt og internasjonalt».

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd i Barcelona

Vi har et møte med en tidligere bostedsløs som guider oss rundt i Barcelona og viser oss byens mørke bakside der mennesker faller utenfor. Dette er ofte skjult for vanlige turister, men disse elevene får oppleve noe av dette. Dette kan bidra til at elevene får litt mer perspektiv på eget liv og også kjenne på takknemlighet. Det som elevene betaler for den guidete turen er med på å dekke lønn for guiden.

På en guidet sykkeltur får elevene utfordret seg i å sykle rundt i et aktivt storbymiljø, samtidig som man tilpasser seg den som ligger bakerst. En får og mye kunnskap om byens historie og kultur på denne turen.

Barcelonaturen er en fin avslutning på skoleåret der en skaper nye opplevelser sammen, samtidig som man snakker om alt man har opplevd i løpet av året.

Elevmedvirkning

Etter gjennomførte utenlandsturer får de anonymt komme med innspill og tilbakemeldinger på turen som har vært som igjen er med på å påvirke fremtidige turer.

For- og etterarbeid

Før utenlandsturene lærer vi litt om historie og kultur, og før Romania øves det litt på enkel rumensk som en kan bruke i møte med barna. Det planlegges og for aktiviteter med barna og vi samler inn og tar med oss klær og leker ned.

Når de kommer hjem snakker vi om turene i klassen og deler bilder med hverandre. Etter turen til Romania har noen av elevene en fremføring for elever og familier på folkehøyskolen. Her deler de opplevelser og viser bilder fra turen. Det kan være en fin oppsummering og bearbeiding av turen, samtidig som det kan være lærerikt å skulle forberede og framføre for andre. Det kan og bidra til økt engasjement for de som hører på.

3.3 MIDDELHAVET

Innledning

Felles for de som velger denne linjen er en interesse for historie, språk og middelhavskulturer. Mange elever som søker til Middelhavet har også en stor interesse for gresk og romersk mytologi, arkeologi og filosofi. Å reise til Hellas, Italia og Spania gir også en stor motivasjon til å lære mer om disse landenes kultur.

Undervisningen setter søkelys på Hellas, Italia og Spania. Gjennom undervisningen får elevene innsikt i landenes geografi, historie, mytologi, filosofi, språk og kultur.

Innhold

Linja er delt inn i tre perioder: Hellas, Italia og Spania. Innenfor hver periode er det delmål som fastsettes i semesterplanen. Vi vil nå se på en del av kompetansen og målene elevene vil tilegne seg i løpet av året.

Faglige mål

Geografi: Elevene får mulighet til å studere Hellas, Italias og Spanias ulike geografiske regioner og det som utmerker disse regionene. Det gjøres også sammenligning med Norge for å gi elevene et videre perspektiv.

Historie: Alle tre land som studeres har en lang og rik historie. Særlig historien til det antikke Hellas står i fokus og relateres til både Italias og Spanias historie. Elevene studerer den historiske tidslinjen og fordyper seg i forskjellige tidsperioder. Linjelæreren har utarbeidet kompendier om både Hellas og Italias historie som brukes av elevene under skoleåret.

Mytologi: Den greske mytologien og den romerske mytologien i mindre grad, fascinerer og inspirerer elevene. Gjennom de greske mytene kan elevene få en innsikt i de gamle grekernes gudelære, og andre spennende historier. Videre så ser vi på hvordan den greske og romerske mytologien har inspirert andre fagområde som psykologi og litteratur.

Filosofi: Det tilbys undervisning om den vesterlandske filosofiens utvikling fra antikken til moderne tid. De greske naturfilosofene, Sokrates, Platon og Aristoteles og andre greske filosofer står i fokus. Fra den romerske filosofien hentes ideer og inspirasjon hos Cicero, Marcus Aurelius og Seneca den yngre. Videre studerer vi eksistensialismens Miguel de Unamuno fra Spania.

Språk: I hver periode tilbys grunnleggende språkundervisning. Spansk tilbys under hele skoleåret mens italiensk og gresk bare under en kort periode før man reiser til Italia og Hellas. Under reisen til Spania får elevene et 20 timers intensivkurs i det spanske språket.

Kultur: Elevene får innsikt i de tre landenes musikk, litteratur, kunst, tradisjoner, religion og matkultur. En naturlig del av undervisning er matlagning der elevene får mulighet til å lage ulike matretter fra Hellas, Italia og Spania.

Allmenndanning

Gjennom Middelhavstimene vil elevene få muligheten til å forstå seg selv og andre bedre, og hvilken påvirkning man kan ha på andre mennesker. En kan med dette bli mer bevisst på hva som er gode valg for seg selv og andre. Elevene jobber ofte med prosjekter der de utfordres til å samarbeide å ta initiativ.

I løpet av året utfordres klassen til å ta standpunkt til ulike dilemma, tørre å stå for sin mening, samtidig som man er åpen for å lytte til andres.

På klassens utlandreiser og ekskursjoner lærer en mye i møte med ulike mennesker. Det kan være alt fra hotellets personale, de spanske lærerne på språkskolen til butikk- og restaurants personale og guider.

Folkelig opplysning

I timene er det både undervisning fra lærer og samtalebasert undervisning. Den samtalebaserte undervisningen vil si at både lærere og elevere deltar aktivt i undervisningen med sin kunnskap, synspunkter og erfaringer. Middelhavselevenes genuine interesse i historie, mytologi og språk fører til mange innsiktsfulle samtaler og diskusjoner om samfunnsforhold både under antikken og i moderne tid. Å sammenligne med de norske forholdene gir et verdifullt perspektiv. Samtalene bidrar til at klassen kommer nærmere hverandre når noen tør å dele og der ofte andre vil kjenne seg igjen. Dette er og fint å ta med ut i et fremtidig arbeidsliv for elevene.

Aktivt medborgerskap

Klassen jobber med prosjekter om demokrati, menneskelige rettigheter og aktuelle samfunnsforhold i Hellas, Italia og Spania. Man studerer landenes moderne historie og får innsikt i konsekvensene når de demokratiske verdiene ikke respekteres. Flyktningstrømmen fra både Midtøsten og Nord-Afrika når Spanias, Italias og Hellas kyster kontinuerlig.
Dette står i fokus når elevene jobber med prosjekter som berører samfunnsforhold og politikk.

Menneskeverd

Møtet med mennesker fra andre kulturer undervegs på linjas tre studiereiser, oppleves som viktig da dette gir elevene større kunnskap og forståelse for andre mennesker.

Fokuset gjennom året er at elevene skal tilegne seg kompetanse og holdninger som baseres på at alle mennesker er unike og har en uforanderlig verdi.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Vi har undervisning med linja tre dager i uken, og det legges vekt på å organisere og tilpasse undervisningen i lys av elevenes faglige nivå og interesser.

Gjennom både undervisning av lærer og samtalebasert undervisning, diskusjoner, samarbeidsoppgaver, refleksjonsoppgaver, ulike filmer og serier, matkurs og fordypning i middelhavskulturer inviteres elevene til refleksjon, forståelse og medmenneskelighet. Dette er kunnskap som er viktig for å forstå seg selv og andre i dagens samfunn.

Elevmedvirkning

Eleven tar initiativ for ulike aktiviteter, utflukter i nærmiljøet, besøk og aktiviteter i utlandet når man er på tur. Dessuten medvirker elevene i å utforme undervisningen gjennom å peke på interesseområder som de ønsker å fordype seg i.

Mangfold og åpen for alle

Linja ønsker å være inkluderende og trygg der alle kan få være seg selv. Elevenes egne historier, erfaringer og synspunkt blir sett som en ressurs i læringsfellesskapet. Gjennom samtaler, temauker, studieturer og ute i arbeidspraksis får elevene erfare og verdsette mangfold.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

De fleste ønsker å utdanne seg/jobbe innenfor noe som har med reiseliv, historie, språk eller arkeologi å gjøre, før de starter på folkehøyskolen. Noen vet hvilken retning de ønsker å gå før de starter, andre håper å finne ut av det i løpet av året. På linja får de undervisning om ulike utdanninger og yrker.

Halvårskurs

Linjen tilbyr halvårskurs for høsten og for våren. I høstsemesteret vil man reise til Spania og Gibraltar, mens for vårsemesteret reiser man til Italia, Vatikanstaten og til Hellas.

Først gis det en generell orientering om Middelhavskulturene med fokus på den greske, italienske og spanske kulturen. Det legges vekt på den historiske tidslinjen og utvikling fra antikkens Hellas, videre til Romerriket og den gresk-romerske verden som fundamentet for den moderne vestlige verden. Det gis også en generell beskrivelse g av kristendommens historie og elevene får lære seg likhetene og forskjellene mellom katolisismen, den ortodokse kirken og protestantismen.

På høsten ligger fokuset i undervisningen på Spania og Italia. Spaniaperioden begynner i august og varer frem til november. I denne perioden undervises det i spansk språk, spansk geografi og historie og spansk kultur. Vi lager spanske matretter som for eksempel paella, tapas og tortilla de patatas. Videre så lytter vi på typisk musikk og ser på spanske filmer.

I november skifter vi fokus fra Spania til Italia. Det undervises fortsatt 2 timer med spansk i uken. Under Italia perioden som varer fra november til februar studerer vi de ulike epokene i Italias historie. Fra Romerrikets historie og utvikling, til renessansen og det moderne Italia. Det gis undervisning i grunnleggende språkkunnskap i italiensk, vi lager italienske matretter og ser på italienske filmer.

I mars bytter vi fokus mot Hellas. Den antikke greske historien og mytologien var en naturlig del av undervisning også under de to første periodene av skoleåret, fordi de gamle grekerne hadde etablert seg i både Italia og Spania før romere kom og spilte en viktig rolle.
Under Hellas perioden lærer elevene om historie, filosofi og mytologi. Dessuten lager vi mat og ser på filmer som er relevante for temaet. Det undervises i gresk språk og elevene får lære seg det greske alfabetet og lese ord og enkle tekster på gresk. I april reiser linja til Hellas.

Studieturer

Innledning

Middelhavet reiser til Spania på høsten, til Italia i januar/februar og til Hellas i april.

Innhold

På Spania-turen er språklæring og historie i fokus. Elevene får 20 timers intensiv språkkurs i spansk på fem dager. Elevene besøker historiske monumenter, museer, kirker og katedraler. På språkskolen får elevene også matlagingskurs og danseundervisning i flamenco.
En heldagsutflukt til Gibraltar er også inkludert der elevene får videre innsikt i europeisk historie og kultur.

I september reiser vi til Spania der elevene får 5 dagers undervisning i spansk. Dessuten gjør vi mange kulturelle besøk som for eksempel til Cordoba, Nerja, Frigiliana, Gibraltar.
Vi besøker også Picasso museet, katedralen i Malaga og er med på en flamenco show. I Malaga finnes det spor etter både grekere og romere og elevene kan relatere til det som de lærte i klasserommet i Norge.

I februar besøker linja Roma i Italia der elevene kan oppleve de historiske monumentene og lære om den italienske kulturen. Linja besøker også Vatikanet der elevene får oppleve de storslagne religiøse monumentene av den katolske kirken og besøke de mange museene, Sankt Peters kirken og Vatikanmuseene.

Roma-turen gir historiekunnskap, kulturell forståelse samt at en får innblikk i noe av byens bakside; fattigdom og hjemløshet.

Hellas-turen omfatter både storby og øyhopping. Man besøker hovedstaden Athen inkludert gamlebyen, Akropolis, Areopagos og det arkeologiske museet. Elevene får bokstavelig talt gå i filosofenes fotspor.

Øyhoppingen omfatter Santorini, Paros, Antiparos, Mykonos og Delos. Santorini, en vulkansk øy med koblinger til det forsvunne Atlantis, og øya Delos som er den største arkeologiske utgravingsplassen i Hellas gir elevene kunnskap og motiverer til videre studier. Delos er Hellas største arkeologiske utgravingsplass og der får elevene mulighet til å oppleve og lære seg både mytologi og historie. Generelt så er Hellas turen veldig lærerik fordi overalt finnes det spor etter de ulike historiske periodene. Vi besøker også noen greske kirker der elevene får oppleve den greske ortodokse liturgien.

I Spania, Italia og Hellas får elevene muligheten til å klare seg på egenhånd i en storby. Her kan de få trent på å kommunisere og forklare seg på engelsk/spansk/italiensk/gresk og å orientere seg i steder de ikke er kjent i. På turene blir en mer kjent med kulturen i landet en reiser til, det være menneskene og hvordan de lever, språk og mat.

Målsetninger for tur

Linjeturene er med på å skape en helhetlig dannelsesreise, med mål om å utdanne bevisste, engasjerte og varme medborgere.

Videre kan felles middager, kafébesøk og fritid med elevene når vi er på tur gi muligheter for den gode samtalen om elevenes verdier og ønsker for videre studier/arbeid.

Allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd

I Spania bor elevene på en spansk språkskole. Der kommer de i kontakt med elever fra hele verden i tillegg til de spanske lærerne og personalet som jobber der.

I Italia er vi i hovedstaden Roma. Vi bor i Romas historiske sentrum der elevene opplever både romersk historie, arkitektur og kunst, den katolske kirkens monumentale kirker og katedraler, og den italienske renessansens mesterverk.

Turen til Hellas omfatter både Athen og øyhopping. Athen med nesten 5 millioner innbyggere imponerer med sin størrelse. Akropolis og de arkeologiske gjenlevninger i nærmiljøet gir elevene uforglemmelige opplevelser. Øyhopping der vi besøker pittoreske øyer i Egeerhavet, gir elevene en dyp innsikt i den greske middelhavskulturen.

Nesten hver dag organiseres det utflukter med historisk eller kulturelt innhold der elevene får komme i kontakt med kulturen og samfunnslivet. I Spania og Roma beveger vi oss i storbyer. Vi tilbringer også to døgn i storbyen Athen. Der møter elevene både positive sider og negative som hjemløse, tiggere og narkomane som står i kontrast til det de er vant med hjemme i Norge.

Felles opplevelser på turene og mye tid sammen kan være med på å gjøre linja mer sammen spleiset.

Elevmedvirkning

Etter gjennomførte utenlandsturer får de anonymt komme med innspill og tilbakemeldinger på turen som har vært som igjen er med på å påvirke fremtidige turer.

For- og etterarbeid til turene ved skolen

Før utenlandsturene lærer vi mye om historie og kultur og språk.

Når vi kommer hjem, snakker vi om turene i klassen og deler bilder med hverandre.
Noen elever lager PowerPoint presentasjon fra turene og noen andre lager film.

Det er en fin oppsummering og bearbeiding av turen.

3.4 STUDIEBOOST

Innledning

StudieBoost er ikke en egen linje, men et supplement til en linje. Det betyr at elevene her går på en av våre vanlige linjer, og får mulighet til å lese fag og studere; både individuelt i noen linjetimer og i valgfagstid. Eleven må selv melde seg opp til eksamen i ønskede fag; privat eller offentlig.

Innhold

Individuell og gruppebasert lesing/studering gjennom tilrettelagt tid. Eleven kan også selv være med på å velge hvor mye vedkommende skal delta på sekundærlinjas timer, der balansen styres av eleven selv i samarbeid med linjelærer.

Det er lagt vekt på at eleven skal ha kontroll på egen timeplan og i stor grad ta ansvar for egne mål, men linjelærer og skolen bidrar også med oppfølging på følgende områder:

I starten av året anbefales det at eleven lager en årsplan med et ukesbasert tabelloppsett med hvilke delmål/kapitler som skal oppnås/læres den enkelte uka og at eleven viser dette til linjelærer. Elev og lærer bør snakke om konkrete mål/ønsket karakterer i de ulike fagene.

Linjelærer har jevnlige samtaler med eleven om hvordan det går. En bør snakke om dato for eksamen i fag(ene) som tas opp. Eleven må selv undersøke og gjennomføre booking av eksamen, enten i hjemkommunen eller i Østfold. Skolen kan bistå med å ta kontakt med skoler i Østfold hvis det er ønskelig å ikke reise så langt for å ta eksamen. Hvis eksamen(er) tas i hjemkommunen kan eleven få permisjon i inntil 3 dager, hvor reisedager er inkludert.

Skolen vurderer påkopling av eksterne ressurser der sammensetningen av studentene avdekker felles behov i enkelte fag. Dersom 3 – 4 elever ønsker å ta opp et spesifikt realfag, så kan det være naturlig å engasjere tilgjengelige pedagogressurser som kan tilby kveldskurs/helgesamlinger mm.

Faglige mål

Hovedmål: å bestå eksamen i fag(ene) som tas opp av eleven privat. Hvis eleven ikke består, kan hovedmålet være aksept av utfallet og oppmuntring til videre planlegging av neste mål/eksamen tas opp på nytt.

Mål innen psykisk helse: styrket selvfølelse og selvtillit. Eleven bør føle mestring og læreglede underveis, samt beherske stoffet som læres fra uke til uke ved egenlæring og repetisjon. Sosialt fellesskap med andre elever er viktig for å sikre at eleven oppnår trivsel og sosial kompetanse, samt vennskap på tvers av linjer. Eleven bør oppmuntres til å «pleie sitt nettverk» både på folkehøyskolen, hjemme og ellers. Eleven bør lære å sette grenser for sosial kontakt slik at det oppnås tid til å nå faglige og personlige mål, samt å prioritere egen

tid slik at det oppnås balanse mellom «jobb og fritid». Fokus på hvile og restitusjon av hodet ved å gjøre lystbetonte aktiviteter.

Mål innen fysisk helse: ved hjelp av rutiner og faste måltider bør eleven oppnå jevn døgnrytme og lese mest mulig på dagtid. Det er viktig å tilrettelegge for jevn fysisk aktivitet, gjerne 30 minutters fysisk aktivitet per dag (f.eks. gå tur, trene på treningssenter, bruke gymsalen, osv.). Slik oppnår man en helhet, hvor hele eleven kommer styrket ut av et år på StudieBoost.

Allmenndanning

Opplegget bidrar til å nå faglige og personlige mål, slik at eleven lettere finner sin plass i utdanning/arbeidsliv når tiden på folkehøyskole er over. Det å bestå fag vil styrke elevens sjanser til å få ønsket jobb eller komme inn på utdanning. Hvis eleven ikke består fag(ene) vil eleven uansett ha verdifull læring og erfaring bak seg, da studieteknikkene eleven har lært seg underveis vil bidra til å oppnå framtidige mål enklere, raskere og mer effektivt. Det er lagt vekt på å styrke personlige og livsmestrende egenskaper som selvfølelse, refleksjon, selvdisiplin, planleggingsferdigheter, tålmodighet, stamina/utholdenhet og en positiv tilnærming til å løse utfordringer i livet.

Folkelig opplysning

Gjennom seminarer/lørdagsundervisning, samt linjeundervisning og bistandsfokuserte innsamlingsarrangement legges det vekt på å forstå samfunnet vi lever i en bredere sammenheng. Undervisningen tar sikte på å få hver enkelt elev til å forstå ikke bare seg selv bedre, men også samfunnet og verden. Gjennom aktiv deltagelse, der man pusher grenser og samtidig lærer hvordan man kan jobbe mentalt for å klare de utfordringene man får, vil dette gi et større perspektiv, ikke bare på seg selv, men også de man har rundt seg og til verden.

Aktivt medborgerskap

Det er et kontinuerlig fokus på «vi-følelsen» på Fredrikstad folkehøyskole, en type trening til samfunnet vi lever i. Det læres å ta hensyn til andre samtidig som man setter sunne grenser for seg selv. Det oppmuntres til deltakelse i skolens aktiviteter og på den måten til et fellesskap og medborgerskap. StudieBoost handler ikke bare om hvordan hver enkelt kan vokse, men vi ønsker også at man gjennom undervisningen skal løfte blikket og se rundt seg. «Hvilke styrke/ svakheter har jeg, og hvordan kan jeg bidra til at alle i gruppen kan få brukt sitt potensiale? Hvordan kan jeg påvirke, hva kan jeg gjøre noe med, og hva kan jeg ikke gjøre noe med?»

Menneskeverd

Gjennom daglige morgenord på ca. 5 min, linjeundervisning og lørdagsundervisning, legger så å si all undervisning vekt på menneskeverd. Skolen har en grunnleggende kristen holdning

som viser seg i all undervisning – med stort fokus på menneskeverd, både eget menneskeverd og oppmuntring til å se andres, også når de er annerledes. Menneskeverd lærer eleven særlig gjennom aksept av egen og andres styrker og svakheter. Dette er en linje som ikke legger noen føringer i forhold til fysikk eller krav til mestring av ulike aktiviteter i forkant. Elevene kommer inn med ulike utfordringer og vi jobber med at de aktivt skal se på dette som muligheter til å vokse og hjelpe andre til vekst. Fagplanen for studieboost ønsker å identifisere og utvikle en vi-følelse i elevgruppa.

Arbeidsmåter og læringsarenaer

Arbeidsmetodikken er selvstudie og oppfølgingssamtaler med linjelærer. Her kan det f.eks være oppmuntring til bruk av KI-verktøy som «Google Gemini» og «Astra AI: studiehjelp» for å lære, repetere og huske stoffet.

Gjennom samtaler og refleksjon får eleven selv være med å påvirke sin læringsarena og hvordan året skal formes.

Elevmedvirkning

Her er det elevmedvirkning på høyt nivå, der eleven motiveres til å være mest mulig selvstendig. Dette vil styrke egenberedskap til å mestre ulike utfordringer senere i livet. Målet er at elevene lærer hvordan de ikke bare skal kunne sette opp et eget læringsprogram og lage leseøkter for seg selv, men også for en gruppe og ta hensyn til andre.

Mangfold og åpen for alle

Gjennom daglige morgenord på ca. 5 min, linjeundervisning og lørdagsundervisning, er veldig mye undervisning fokusert på mangfold. Skolen har en grunnleggende kristen holdning som viser seg i all undervisning – med stort fokus på mangfold og åpenhet for andre. Det legges til rette for individuell utvikling, der alle som ønsker dette, uansett utgangspunkt er velkommen – samt å gi et bredere perspektiv på at den individuelle utviklingen er til for et bredere fellesskap.

Forberedelse til videre utdanning/jobb

En god forberedelse til utdanning og arbeidsliv sikres ved at formelle opptakskrav innfris, samt at man består de eksamener man har lagt ned arbeid i som folkehøyskolestudent.

Det er også lagt vekt på å oppnå personlige og livsmestrende egenskaper som selvfølelse, refleksjon, selvdisiplin, planleggingsferdigheter, tålmodighet, stamina/utholdenhet og en positiv tilnærming til å løse generelle utfordringer i livet.

Halvårskurs

Linjens innhold og faglige mål komprimeres inn på et halvt år. Se mer tekst på elevens sekundærlinje.

Studieturene**Se tekstinnhold på studieturer på elevens sekundærlinje som er turene en følger.*

4.0 KURSPLAN FOR FELLESFAG

Innledning

På skolen har vi ulike fellesfag som aktivitetsøkter, sangtimer, tro og liv, livsmestring, lørdagsundervisning, romvask og stormøte. Målsettingen til disse timene er at elevene gjennom undervisning og praktiske oppgaver skal sette fokus på egenverd og det å ta ansvar for eget liv, og samtidig ta hensyn og være der for andre. I fellesfagstimene blir elevene utfordret til å tenke igjennom egne verdier og hva de tror på, samtidig som det blir satt fokus på raushet og respekt for andre mennesker.

Felleskap og inkludering er noe vi setter høyt både i undervisningen og i det sosiale som skjer på internatet på kveldene.

Det er mange temaer som blir berørt gjennom året, og vi vil her presentere et utvalg som vi mener er med på å belyse essensen av det elevene lærer.

Risikovurdering valgfag og fellesfag

Vi risikovurderer fellesundervisningen, valgfagsundervisningen og felles aktiviteter i regi av skolen og vi bruker nødvendig sikkerhetsutstyr der det trengs.

Innhold fellesfag

4.1 Tro og liv

Tro og liv er en samtale om tro, liv, etikk og eksistensielle spørsmål. I timene får elevene mulighet til å reflektere over kristen tro, livssyn og verdier. Timene har fokus på respekt for ulike overbevisninger og gjennom dialog kan en få innblikk i ulike syn og verdier.

4.2 Psykisk helse og livsmestring

I disse timene er fokuset mental helse, kroppens funksjoner, førstehjelp, kosthold, relasjoner og å reflektere over menneskers ansvar for andre, og det å ta gode valg for seg selv. Det er egne «Guttas og jentenes- prater» der det blir tatt opp ulike vanskelige temaer som ungdommene selv er opptatt av. Her er enkelte elever delaktige i å fortelle sin historie, og de andre kan komme med sine erfaringer og innspill. En lærer er tilstede og leder det.

Disse timene er med på å øke selvinnsikten og robustheten til enkelte elever. De er og med på å utvikle empati og relasjonskompetansen med sine medelever. Formålet med disse fagsamlingene er å øke elevens egen innsikt i seg selv, samt å skape økt robusthet i eget liv. I samspillet og samtalene som undervisningen legger opp til, er det ønskelig med kunnskapsoverføring mellom elever, der elevene gjensidig i møtet med hverandre utvikler økt grad av forståelse, respekt og relasjonskompetanse overfor andre mennesker.

Hver uke har vi lørdagsseminar. Her er bredden stor i det faglige innholdet.
Noe er lekbetont, hvor teambuilding og sosiale relasjoner styrkes, mens andre er mer foredragsbasert med fokus på ulike relevante temaer. Eksempler på temaer og gjester er: fake-news, konspirasjonsteorier, psykisk helse, livsmestring og identitet.

Skolen har knyttet til seg et sett med fagpersoner som gjennomfører temasamlinger og work-shops på temaer som:

- Karriereveiledning
- Rådgivning fra videregående skole
- Sex
- Sorg
- Rus

Alle linjer har også ansvar for å arrangere en lørdag. Dette organiseres ofte slik at de kombinerer undervisningsinnhold på dagtid og innhold på lørdagstreffet på kveldstid. Her får de lære å planlegge, samarbeide og gjennomføre et opplegg for en større gruppe.

4.3 personlig økonomi

Elevene lærer om budsjett, lån og ansvar for egen privatøkonomi. Her er konsekvenstenkning en stor del av undervisningen. De får og undervisning om jobbsøking.

4.4 Aktivitetstimer

I disse timene ønsker vi å skape inkluderende arenaer som fremmer helse og trivsel.
Gjennom samarbeid og ulike turer og oppgaver sammen ønsker vi å styrke felleskapet.
I starten av folkehøyskoleåret har vi egne «bli kjent dager» for å trygge den enkelte elev i å bli kjent med flere. Da har vi arrangementer og samarbeidsoppgaver som pappbåtrace, stolpejakt i Fredrikstad sentrum og klatring på grensen.

4.5 Sangtimer

Her ønsker vi å skape glede og tilhørighet. Gjennom felles sang ønsker vi å fremme kulturell dannelse og styrke fellesskapsfølelse gjennom musikk.

4.6 Bærekraft og Aktivt medborgerskap

Bærekraftstilnærmingen lever aktivt i vår bevissthet i hverdagen. Det er tydelig fokus på enkelttiltak som plogging, strandrydding, klesbyttedager mm. Det undervises om FNs bærekraftmål. Med dette ønsker vi å øke bevisstheten rundt en bærekraftig utvikling, for den enkelte, for nærmiljøet og globalt.
Det jobbes hvert år med å få en gruppe elever til og aktivt engasjere seg.
Samtidig jobber ansatte og elever sammen målrettet for å redusere matavfall og matsvinn.

Skolen støtter ulike bistandsprosjekter i landene Nepal og Romania som jobber for at mennesker i vanskelige livssituasjoner skal få helsehjelp, mat og utdanning. Elevene er med og samler inn penger til dette gjennom året i form av et sett ulike aktiviteter: Sponsorløp, flaskepanting og cafè og loddsalg på skolens familiedag. Med dette er de med på å gjøre en forskjell for andre mennesker. I forkant av familiedagen deles elevene i grupper som hver for seg forbereder seg til dagen med pynting, kakebaking, praktiske oppgaver og underholdning.

4.7 Morgensamlinger

Vi starter hver dag med en felles morgensamling, hvor informasjon om dagen blir gitt og en av de ansatte har et ord for dagen. Noen ganger synger vi sammen. Dette er en arena der det blir formidlet verdier og inspirasjon for eget liv. Elever og eksterne aktører bidrar også inn her i en viss utstrekning.

Morgensamlingene er med på å skape struktur, forutsigbarhet og tilhørighet som igjen styrker fellesskapsfølelsen.

4.8 Romvask

Elevene får satt av to timer på timeplanen i uka til å vaske og rydde sine respektive rom og fellesrom. Med dette lærer de å ta ansvar for orden og stell på eget rom og for felleskapet.

4.9 Utplasseringsuke

Som en del av undervisningen reiser elevene hjem en uke i november for å jobbe. Elevene blir oppmuntret til å skaffe seg utplassering på arbeidssteder de kunne tenke seg å jobbe senere, eller steder de er interessert i å finne ut mer om. Dette kan være med på å gi retning for utdanningsvalg og med det kunne oppfylle målet om å fremme allmennutdanning og folkeopplysning. Det at vi har besøk av karriereveileder og rådgiver samt drar hele skolen til utdanningsmesse, er med på å bygge opp under dette. Der det er utfordringer med å skaffe praksisplass vil skolen vurdere alternative opplegg som praktisk arbeid hjemme, refleksjonsnotat om ønsket utdanning/yrke og oppgave om bærekraft.

5.0 Elevmedvirkning

5.1 Stormøte

Vi ser viktigheten av stormøtet der rektor, inspektør og internatleder møter hele elevgruppa for å forberede de på uka og ta opp ulike temaer. Det er og en arena hvor elevene kan ta opp temaer *de* synes er viktige og gi tilbakemeldinger til medelever og skolen. Her handler det om å tørre å stå opp for seg selv og det en synes er viktig.

5.2 Elevråd

Det blir dannet elevråd, med en representant fra hver klasse. Elevrådet møtes jevnlig og tar opp saker elevene er opptatt av. Rektor og inspektør bistår elevrådet på møter og følger opp ønsker og initiativ fra Elevrådet. Elevene kan gjennom elevrådet få være med å påvirke sin egen utdanning og bo-situasjon og få anledning til å utvikle ferdigheter innenfor ledelse og organisering.

5.3 Korridormøter

Skolen er delt inn i 4 korridorer som har jevnlige korridormøter. Hver korridor har 2 lærere, og på korridormøtene er lærerne med på å støtte og veilede elevene.

På korridormøtene snakkes det om trivsel, miljø og boforhold på internatet. Dersom det er utfordringer på korridoren f.eks med bråk, kan dette tas med her. Med dette får elevene øve seg på å si ifra samtidig som de får jobbet med konflikthåndtering. Korridorene oppmuntres og til å gjøre noe sosialt sammen som korridor, og å arrangere noe for hele skolen.

6.0 Valgfag

Innledning

Mange elever uttrykker at de setter stor pris på skolens brede spekter av ulike valgfag. Med valgfag 2 timer tre ganger i uka, og 4 forskjellige bolker, har man mulighet til å prøve ut og være med på mye variert. Utvalget er tenkt å skulle treffe ulike interesser og utfordringer. Med dette kan man velge noe trygt som man trives med og er god på, eller ta noe som utfordrer en til å gå utenfor komfortsonen og «pushe» seg litt. Dette resulterer ofte i mestring og større tro på seg selv for den enkelte elev. Valgfagene er på tvers av linjer og med det har en gode muligheter til å bli kjent med enda flere på skolen.

6.1 Fysisk aktivitet

Eksempler: Skyting, ballspill, padel, ishockey, bordtennis, bowling, innebandy, svømming, volleyball, curling, crosstrening, spinning, squash, mobilitet og treningsstudio.

Mål:

- Utvikle fysisk og mental styrke
- Trene samarbeid, fair play og respekt
- Fremme livslang bevegelsesglede
- Styrke ansvar for egen helse
- Sosial læring i fellesskap

6.2 Kreativitet og estetisk uttrykk

Eksempler: Interiør, dans, piano og forming.

Mål:

- Utvikle kreativ tenkning og skaperglede
- Styrke evne til å uttrykke tanker og følelser
- Fremme samarbeid og respekt for ulike uttrykksformer

6.3 Natur og friluftsliv

Eksempler: Mat i det fri, Opplev Østfold, golf og frisbeegolf.

Mål:

- Skape fellesskap gjennom naturopplevelser
- Reflektere over bærekraft og ansvar i naturen

6.4 Mat og praktiske ferdigheter

Eksempler: Bak og spis, middelhavsmat og hybelmat.

Mål:

- Lære praktiske ferdigheter for selvstendighet
- Utforske matkultur og tradisjoner
- Samarbeide i praktiske oppgaver

6.5 Sosialt fellesskap og refleksjon

Eksempler: Lesekrok, sjakk/brettspill og samtalegrupper.

Mål:

- Koble av fra digitale medier
- Skape inkluderende miljø
- Trene respekt for ulike perspektiver
- Utvikle samtale- og lytteferdigheter

6.6 Elevmedvirkning

Før den siste bolken av valgfag sender vi ut en spørreundersøkelse til elevene der de kan krysse av for hvilke valgfag de ønsker at vi skal tilby i den siste bolken. Svarene her blir

utgangspunktet for hvilke valgfag vi tilbyr i siste bolk fordi det sier oss noe om hva dette elevkullet ønsker mest.

7.0 Frivillige Norgesturer

Høsten

De som vil kan være med på en tur til Jotunheimen der elevene i forkant får en innføring i bekledning, orientering, kart, værforhold og pakking til tur. Elevene lærer om hvordan man skal takle vær, disponere krefter og jobbe som et team for å nå målene, som er satt for turen. Det blir refleksjoner rundt hvordan man må jobbe mentalt når man møter utfordringer som frykt, usikkerhet, det å bli sliten/møte veggen, irritasjon og utålmodighet.

Aktivitetene for turen er: Gokart, mat i det fri, yoga ute, hundekjøring, gå Besseggen, rafting i Sjoa og pendelhopp fra bru.

Våren

Elevene kan velge å være med til Hemsedal. Her vil elevene lære mye av det samme som høst turen, men denne gangen gjennom aktiviteter som: Ski/snowboard, langrenn, snøskuterkjøring og hundekjøring.

8.0 Risikovurdering generelt

Elevens bo- og studiesituasjon er i stor grad avhengig av at støttetjenester/IKV-avdelinger gir trygge og gode rammer for elevene.
Samtlige avdelinger har identifisert, vektet og utarbeidet forebyggende tiltak for ulike risikokilder i vårt HMS-verktøy, Plus office.

9.0 Internatet som læringsarena

Danning på internatet

Internatet er en stor del av danningsprosessen i løpet av året. Viktigheten av å ta ansvar for eget liv og for felleskapet er sentralt. Å bo på internat er for mange av elevene første gang de bor hjemmefra, og de lærer med det å bli mer selvstendig, og er en fin forberedelse til å skulle bo for seg selv.

På internatet er det et bo- og læringsmiljø som fremmer viktige sosiale ferdigheter som empati, kommunikasjon og samarbeid. Videre får den enkelte elev gode muligheter til økt sosial kompetanse gjennom konflikthåndtering, sette grenser for seg selv samtidig som man tar hensyn til andre.

Elevene møter medelever med forskjellig bakgrunn, noe som gir verdifull erfaring i å forstå og respektere ulike meninger, interesser og livssyn.

Elevene lærer praktiske ferdigheter som orden på eget rom, renhold og egen økonomi, som er står sentralt i voksenlivet. Elevene deler ansvar for fellesområder og aktiviteter, der alle trenger å bidra til fellesskapet.