



KURSPLAN FÖR LIVSLINJEN PÅ STENSUNDS FOLKHÖGSKOLA

På profiltimmarna jobbar vi med att förstå vilka vi är och varför vi fungerar som vi gör under rubriken "Jag och Du". Vi tar reda på vad vi behöver för att må bra och arbetar med livsstilsförändring under rubriken "Livsstilskurser" och jobbar praktiskt under rubrikerna "Friluftsliv", "Utelektioner" och "Skapande".

JAG OCH DU

Under den här rubriken arbetar vi med socialpsykologi. Vi ser kommunikation som en kompetens som genomsyrar allt socialt samspel. Grupprocesser och grupputveckling får stort utrymme. Vidare arbetar vi fortlöpande med den personliga utvecklingen. Olika existentiella frågor kommer att diskuteras under året. Nedan ser du några rubriker som vi kommer att arbeta under.

IDENTITET

Att veta vem jag är, är en fråga som uppehåller många människor i dagens samhälle. Begrepp som självbild, självkännedom, självförtroende, självinsikt och självförverkligande hör till detta område.

MENINGEN MED LIVET

En existentiell fråga som många människor funderar över och söker svar på. Det finns olika vägar att gå och svaret är ofta olika för olika människor.

LIVSRUMMET

Vi lever i två världar, den inre och den yttre. Hur påverkar det oss? Hur hänger de ihop? Vad består de av?

ATT TÄNKA – KUNNA – HANDLA – KÄNNA

Vi har ett eget ansvar för våra liv. Vi behöver kunskaper och ibland stöd och handledning för att göra förändringar och komma vidare i livet.

FRÅN JAG TILL VI

Här arbetar vi med grupprocesser som grupputveckling, normer och roller.

Den lilla gruppen

Ofta talar man om två till femton personer när man menar den lilla gruppen. Frågor som uppstår är vad skiljer den lilla och den stora gruppen åt? Hur påverkar den lilla gruppen mig? Hur blir relationerna i den lilla gruppen?

Den stora gruppen

Vad händer med mig i den stora gruppen? Hur blir relationerna i den stora gruppen?

ATT HÖRA SAMMAN ELLER ATT VARA SÄR-SKILD

Hur djupt kan jag gå in i en relation; till en annan människa, till en grupp människor, utan att bli uppslukad eller förlora mig själv.

KONFLIKTER

Hur ser vi på konflikter? som något skrämmande och farligt, eller som en väg till utveckling.

VÄRDERINGAR OCH ATTITYDER

Under hela kursen kommer du att få många möjligheter att pröva dina invanda värderingar och attityder i samtal och övningar tillsammans med dina medstudenter och dina lärare.

LIVSSTILSKURSER

Du kommer att få möjlighet att arbeta med ett antal livsstilsfrågor under året. Avsikten är att du ska få kunskap om betydelsen av dessa och möjlighet att påverka och förändra dina egna beteenden.

Handlar det bara om att bestämma sig? All livsstilsförändring är en process som omfattar flera steg. Vi kommer att prata om dessa steg för att du ska veta var du befinner dig och hur du tar dig vidare.

Var du ska börja och vart du vill är det bara du som vet, så vårt jobb är att ge dig en översikt så du själv kan bestämma vart du vill. Du får tillfälle att pröva din inställning, ta helikopterperspektiv på hur du vill ha det i ditt liv och var du ska börja. Sen ska vi tillsammans stödja, utmana, peppa och hitta redskap så att du kan ta dig vidare i din process och i den riktning som du själv har bestämt.

KOST

Mat och vätska behöver vi för att överleva, det är vi nog alla överens om. Att det vi äter dessutom påverkar oss, kanske många av oss har upptäckt både på ett positivt och negativt sätt. Vad behöver vi stoppa i oss, för att fungera på ett bra

sätt? Hur gör man när man planerar och lagar mat? Detta är två av flera frågor som ska utredas under denna rubrik i schemat.

Delkurser:

- Enkel kost- och näringslära
- Planera och handla mat
- Matlagning

MOTION

Vare sig vi vill eller ej så lever vi våra liv i en kropp som är byggd för rörelse och som vill ha rörelse för att fungera och må bra. Under detta år får du möjligheten att lära dig mer om kroppen och rörelse. Hur fungerar våra leder och muskler? Vad är kondition och hur får man en bra sådan? Hur kan man träna upp sin styrka och vad finns det för olika styrkor. Varför ska man hålla på vad är det som händer? Dessa och fler frågor ska vi tillsammans försöka reda ut.

Du kommer också att få möjlighet att hitta den eller de aktiviteter som du mår bra av och kan fortsätta att utöva i fortsatta livet. Genom att prova och utmana dig själv på olika sätt och genom olika aktiviteter utvecklas som människa.

Delkurser:

- Enkel anatomi och fysiologi
- Olika typer av träning
 - Uppvärmning
 - Nedvarvning
 - Rörlighetsträning
 - Styrketräning
 - Konditionsträning

STRESS

Stress är något alla människor råkar ut för i olika utsträckning. I dagens samhälle är det många som blir sjuka på grund av stress. I detta ämne ska vi klargöra vad det är som händer i kroppen när vi utsätts för stress. Vi ger dig olika verktyg för att kunna hantera den stress som du utsätts för. Det underlättar att ha mer än ett alternativ.

Delkurser:

- Fysiologiska reaktioner i kroppen vid stress, t.ex. Kamp/flykt-programmet och Spela död-programmet.
- Positiv och negativ stress. Olika former av stresshantering: ex Avspänning, Mindfulness, Planering, Tillståndsskifte

BEROENDEN

Under den här rubriken har vi samlat ett antal av våra vanligaste missbruk. Det handlar om alkohol och andra droger, men även om spel och steroider. Vi vill att du ska få kunskap om riskbeteende och vilka mekanismer som ligger bakom beroende, vilka strategier som finns för att undvika att fastna i beroenden, samt vägar ut ur beroenden.

EKONOMI

Vad behöver man kunna för att sköta sin ekonomi? Vi tränar på att göra upp en budget, pratar om lån, skulder och avbetalning samt lär oss grundläggande konsumentfrågor.

FRILUFTSLIV

Friluftsliv är särskilt lämpat vid livsstilsförändringar. Vi har valt att ge dig och övriga i gruppen ett antal aktiviteter som ger möjlighet att spränga gränser och utvecklas.

PADDLING

Vi paddlar havskajak i skärgården och k anadensare i sjö och å. Tyst glider vi fram nära, nära; nära naturen och nära oss själva och varandra. Tänk att allt man egentligen behöver får plats i en kajak! I kanoterna bygger vi gruppen i början av läsåret och säger adjö till varandra i maj.

VANDRING

Vi lär oss att packa en ryggsäck rätt och ger oss ut på vandring. Vi njuter av att röra på oss, av att komma upp på utkiksbergen för att se långt och av att komma fram och vila när vi är skönt trötta om kvällen.

SEGLING

Segling är en övning i samarbete och lyhördhet. Alla behövs för att båten ska ta oss dit vi vill. I skolans träbåtar ror och seglar vi tillsammans.

KLÄTTRING

Klättring är kanske mer individuellt. Här får vi möjlighet att spränga gränser för vad vi trodde var möjligt och utmana oss själva lite grann. Dessutom måste vi våga lita på varandra. Om jag faller måste jag lita på att du som säkrar mig fångar upp min kroppstyngd så att jag inte skadar mig.

UTE

Många människor vittnar om naturens läkande kraft. Om hur man kan finna ett inre lugn genom att vistas ute i naturen. Därför har vi lagt in "Utelektioner" där målet är att "bara vara" ute i naturen.

Under utelektionerna upplever vi naturen med alla sinnen; vi känner doften av tång och tussilago, och ser färgsprakande solnedgångar och disig dimma. Vi hör fåglarna ropa i gryningen och smakar på solmogna hallon och smörstekta kantareller. Vi känner efter hur mjuk mossan är att ligga i och hur skönt lägerelden värmer våra frusna händer.

Runt lägerelden är det lättare att komma nära varandra. Vi lägger av oss alla masker och visar oss sådana vi verkligen är. Vi pratar om smått och stort. Vi ser in i elden som ständigt förändras och ständigt fascinerar.

SKAPANDE

Genom att arbeta skapande kan vi synliggöra tankar, idéer, och visioner.

MÅLERI OCH SKULPTUR

Vi provar på att måla med breda penslar och att skulptera i lera och snö.

ELDSKULPTURER

Vi bygger skulpturer i halm och hönsnät som vi ”ger liv” med hjälp av eld.

HANTVERK

När höstmörkret sänkt sig över Stensund kurar vi in oss i klassrummet och arbetar med våra händer.