Kursplan for Friluftsliv Lofoten

Friluftsliv Lofoten

Friluftsliv Lofoten er ei linje for deg som vil oppleve det tradisjonelle og jordnære friluftslivet med varierte aktiviteter på fjell, strand og vann. Her får du et trygt læringsmiljø der sikkerhet er i fokus.

Fotturer, fjellturer, Lofotfjell, teltovernatting, seiling, fiske, sanking, kajakk, orientering, førstehjelp, fjellskiturer, vinterfjell, snøhule, turmat, surfing, strandrydding og bærekraftig friluftsliv.

Gjennom året utfordrer vi oss i lag ved å prøve på mange aktiviteter, og vi bor tett i lag både på skole og turer. Det gir samarbeid, fellesskap, personlig vekst, mestring, og sosiale ferdigheter tilegnes.

Grunnleggende verdier er menneskeverd, demokrati, empati og respekt for hverandre. Målet for linja er menneskelig vekst, fellesskap og aktiv deltakelse.

Året handler ikke bare om turer, men om å finne sin plass, vokse sammen og dele erfaringer. Vi øver på å ta vare på hverandre, på naturen og på oss selv – i et miljø der alle bidrar til at året blir grønnere, tryggere og varmere.

Linja passer for deg som søker et helhetlig folkehøgskoleår der friluftsliv, medmenneskelighet og dannelse henger tett sammen.

Faglig utbytte:

Linja gir et bredt grunnlag innenfor friluftsliv med fokus på trygge turer, naturforståelse og samarbeid. Elevene lærer gjennom:

Hovedaktivitetene er tradisjonelt nordisk friluftsliv, der vi fokuserer på kyst, fjell og vinter.

Vi seiler med nordlandsbåt på høst og vår og med fisking og sanking. Alt er dypt forankret i den nordnorske kystkultur.

Vi utforsker alle deler av Lofoten med ulike type turer der vi overnatter i telt, og fordyper oss i den lokale historie og kultur.

Vi padler hav kajakk i en vill og vakker skjærgård, og erfarer og lærer mere om bølger, havstrømmer og vind.

I teori og praksis tilegner vi oss orientering og førstehjelp.

Finnesveien 24, 8310 Kabelvåg. Tlf: (+47) 474 64 558. Epost: post@lofotenfolkehogskole.no

Vi drar på egenferd, der hver og en for testet sine ferdigheter, kunnskaper og erfaring sammen med medelever uten lærer.

Et solodøgn ute i marka helt alene med bål og egne tanker gir rom for dyp refleksjon .

Vinterfjellet gir rom for skiferdigheter og «overlevelse» under barske forhold.

Gradvis lengre skiturer der vi tilegner oss bedre skiteknikk og venner oss til kulda og får erfaringer med vinterfjellet, bygger opp til en lengre 7 dagers skitur i Abiskos mektige fjellverden.

Surfing på eksotiske Unstad er en opplevelse vi får med oss når våren nærmer seg.

Mange dagsturer innimellom krydrer det hele med variasjon/læring og spenning.

Gjennom alle aktivitetene blir vi utfordret i lag, vi må løse praktiske gjøremål sammen, vi må diskutere og finne den mest fornuftige løsning. Skal vi lykkes med det må alle delta, og vi opplever mestring i lag. Det kan føre til personlig vekst, og fellesskapet styrkes.

Vi tar avgjørelser i lag, der flertallet bestemmer. Det blir et minidemokrati innad i klassen.

Alle har lik rett og mulighet til å ytre seg og vi får et mangfold med ulikheter som danner en helhet.

Vi reflekterer i lag både under og etter aktiviteter rundt ansvar, risiko, naturforvaltning og fellesskap. Et viktig prinsipp for linja er at det skal være rikt monn for å prøve ut, fundere og finne løsninger ilag.

Aktiviteter/temaområder:

Høst:	**Vinter/Vår:**
- Seiling med nordlandsbåt - Fjellturer/teltturer/leirliv - Coastal survival/turmat - Førstehjelp - Havkajakk-kurs - Kart, kompass og sikkerhet	- Toppturer på fjellski/telemarkteknikk - Isbading - Lofotfiske - Telt og snøhule/vinterfriluftsliv - Avsluttende turprosjekt til Abisko - Surfing på Unstad

Arbeidsmåter:

Undervisningen er erfaringsbasert, der vi kombinerer opplevelser ute med refleksjon og dialog. Vi legger vekt på prosess fremfor prestasjon – alle møter naturen med ulike forutsetninger, og det skal være rom for både sårbarhet, mestring og utvikling. Fellesskapet er vår viktigste læringsarena: elevene lærer å samarbeide, dele ansvar, kommunisere og støtte hverandre.

Læreren fungerer som veileder og fagperson som tilrettelegger for at elevene selv får eierskap til læringen. Refleksjonssamtaler, erfaringsdeling og felles beslutninger er en naturlig del av turene. Elevene har medvirkning i valg av aktiviteter, planlegging av turer og hvordan vi arbeider med verdier og fellesskap gjennom året.

Elevmedvirkning og demokratiske prosesser:

Elevene får påvirke både hverdagen og innholdet på linja.
Medbestemmelse skjer gjennom:

- Felles planlegging av turer og prosjekter
- Ukentlige linjemøter med åpen dialog
- Rotasjonsansvar på tur (leder, sikkerhet, navigasjon)
- Demokratiske prosesser når vi tar beslutninger som gjelder hele gruppa

Ansvar og tillit står sentralt – hver elev skal kjenne at deres stemme betyr noe, og at fellesskapet formes av alle.

Forankring i skolens verdier:

- **Grønnere:** Vi lærer å ferdes bærekraftig og forstå naturens sårbarhet.
- **Tryggere:** Vi bygger tillit, kompetanse og trygghet i møte med natur og mennesker.
- **Varmere:** Fellesskapet står alltid i sentrum – alle skal oppleve tilhørighet og respekt.

Linjens formål og forankring i folkehøgskolens samfunnsoppdrag:

Friluftsliv Lofoten er direkte forankret i folkehøgskolens formålsparagraf:

Fremmer allmenndanning
• Elevene utvikler evnen til refleksjon gjennom erfaringslæring og samtaler
• Man lærer å se seg selv i relasjon til natur, samfunn og medmennesker
• Turene gir trening i dømmekraft, livsmestring og å ta ansvar

Bidrar til folkelig opplysning
• Kunnskap deles horisontalt – elevenes erfaringer er like viktige som teori
• Praksis, relasjoner og livserfaring står sentralt i læringsprosessen

Gir erfaring med aktivt medborgerskap
• Man trener på å ta ansvar for fellesskapet og omgivelsene
• Elever øver på å bidra, handle og ta valg med konsekvenser
• Fellesskapet fungerer som en levende arena for demokrati

Ivaretar menneskeverd, mangfold og inkludering
• Alle mennesker har samme verdi uavhengig av bakgrunn og forutsetninger
• Mangfold ses som en ressurs, og ulikheter styrker gruppa
• Alle skal oppleve trygghet, likeverd og mulighet til å delta fullt ut

Mangfold, tilgjengelighet og hvem linja passer for:

Linja er åpen for alle som ønsker et år med friluftsliv, samarbeid og personlig utvikling. Ingen forkunnskaper kreves, men man må kunne delta på turer ute i variert terreng og vær. Vi tilbyr tilrettelegging der det er mulig – ta gjerne kontakt før du søker slik at vi sammen kan vurdere behov og løsninger.

Vi er ærlige på at linja innebærer fysisk aktivitet, skiftende vær og felles ansvar på tur, men vi støtter deg der du er, og du bidrar med dine styrker.

Avsluttende helhetlig beskrivelse:

Friluftsliv Lofoten gir et år der fag, fellesskap og personlig vekst henger sammen. Gjennom turer, samarbeid og refleksjon lærer du ikke bare friluftsliv, men også hvem du er i møte med andre og med naturen. Verdiene grønnere, tryggere og varmere preger både hverdagen og læringen – og gjør året til en helhetlig erfaring i folkehøgskolens ånd.