Kursplan for halvårskurs Vinterfriluftsliv

Vinterfriluftsliv - Halvårskurs

Vinterfriluftsliv er et halvårskurs som gir grundig opplæring i generelle friluftsferdigheter på vinteren. Linja vektlegger i hovedsak det tradisjonelle friluftslivet. Overnatte ute i telt, lage egen turmat, kart og kompass, bekledning, vurdere tur etter evne og forhold i naturen, prepping av turmat, samt langturer med fjellski, pulk og telt. Gjennom aktivitetene legger vi vekt på å skape samhold og fellesskap. I løpet av vinteren jobber vi både for den enkeltes personlige utvikling og gruppas utvikling som et fellesskap. I denne prosessen er mestring, samarbeid og dialog sentralt. Vi lærer nødvendigheten og gleden i å ta godt vare på hverandre, respektere og sette pris på ulikheter og, lære sosiale og faglige ferdigheter gjennom tett samspill på linja. Kurset går fra januar til mai, og på Vinterfriluftsliv er du tett på naturen, lærer bærekraft i praksis, naturvern og sporløs ferdsel.

Faglig utbytte:

Vinterfriluftsliv er halvårskurset for deg som vil oppleve det tradisjonelle og jordnære friluftslivet med hovedvekt på vinterfriluftsliv og fjellski. Her får du et trygt læringsmiljø der sikkerhet er i fokus.

Hovedaktivitetene på linja er generelt nordisk friluftsliv i vinterlandskap, skiturer i marka og fjellet, ski- og telemarksteknikk, teltovernatting vintertid, orientering, prepping av turmat og sporløs ferdsel. Linja er bygd opp rundt en tanke om progresjon, der en bygger stein for stein og gjør stadig lengre og mer krevende turer, og blir mer selvstendig på tur. De kan både planlegge og gjennomføre en langtur i et ukjent naturområde på en trygg og forsvarlig måte i stil med klassisk nordisk fjellferdsel.

Sentralt på linja er hyppige samlinger og møter der elevene inviteres til å reflektere rundt alt som skjer. Det gjelder det faglige, sosiale og forholdet til resten av verden. I praksis er det samtalen rundt bålet eller i hytta som er verktøyet, ofte med runder der alle elevene får ordet etter tur.

Vi jobber med å akseptere alle, ta vare på hver og en. Naturen er vår arena, den jobber vi daglig med å bli glad i og verne om. Gode avgjørelser gjennom samtaler gir også innsikt i meningsforskjeller og respekt for demokratisk meningsutveksling.

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

Aktiviteter/temaområder:

Vinter/Vår:
Nordisk friluftsliv i vinterlandskap
Nordisk fjellferd med fjellski, telt og pulk
Turplanlegging i detalj + gjennomføring og evaluering
Skredlære og vurdering av skredterreng og utløpssoner
Boformer i snø
Bekledning etter værforhold
Bruk av reserve- og sikkerhetsutstyr på lengre turer
Prepping og tørking av velsmakende turmat

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.

Elevene er med i planlegging av aktiviteter og de er med på å lede dem. De jobber ofte vekselvis i grupper og hele klassen sammen. Læreren legger til rette for prosessene og stiller gode spørsmålene gjennom dagen for å hjelpe på resultat og framdrift.

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, sporløst og forstå naturens sårbarhet

Tryggere: Vi bygger tillit, kompetanse og trygghet i møte med natur og mennesker.

Varmere: Gjennom å være til stede for andre og vise omsorg og respekt jobber vi kontinuerlig for at skolen skal bli et varmere sted å være; et sted en kan være seg selv og føle seg trygg og oppleve tilhørighet og respekt.

Linjens formål og forankring i folkehøgskolens samfunnsoppdrag:

Kurset 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:

Vinterfriluftsliv er åpen for alle med som vil lære mer om nordisk friluftsliv og oppleve Lofoten og Nord-Norge gjennom vinteren og våren. Det kreves ingen forkunnskaper, vi sørger for at alle kommer gjennom våre opplegg. Det er en del aktiviteter som er litt fysisk krevende og det er en fordel å være i normalt god fysisk form. Enkelte funksjonsvariasjoner kan likevel gjøre det mulig å gjennomføre et år på linja, dette må diskuteres med lærer. Om du er usikker på om linja er for deg, så ta kontakt med skolen, så forsøker vi å veilede deg.

Avsluttende helhetlig beskrivelse:

Vinterfriluftsliv gir deg et halvår der fag, felleskap og personlig vekst henger tett sammen. Vi bygger fellesskap og gjennom dette får vi opplevelser som binder oss sammen. Vi lærer om oss selv, om andre, naturen rundt oss og samfunnet vi er i. Etter endt kurs skal du ha en større trygghet- og selvstendighet i friluftsliv og livet på tur – og stimulere til nye friluftseventyr – særlig i vinterlandskap. Alt vi gjør gir oss større mulighet til å gjøre mindre avtrykk på våre omgivelser, komme ut i naturen for å bli glad i den og de menneskene man er der sammen med.