

Kursplan för Allmän kurs Teori och Praktik

Målsättningen med kursen

Målsättningen med kursen är att ge förutsättningar för arbete, eget boende, meningsfull fritid samt fortsatta studier. Kursen ska stärka deltagarnas förmågor och kunskaper, ge möjlighet till utveckling och bättre självförtroende och att träna på att ta ansvar för sig själv och andra. Kursen genomförs med planlagda och individuellt upplagda folkhögskolestudier med omfattande inslag av företagsplacerade praktikperioder. Genom internatboende på folkhögskolan finns goda möjligheter att träna boende och prova på spännande fritidsaktiviteter.

I utbildningen ingår följande moment och delkurser

Tematiska studier där kärnämnen som svenska, matematik och samhällskunskap är integrerade och med en praktisk och vardagsnära inriktning. Engelska läser du utöver temat.

Att kommunicera med datorn som stöd

Boendeträning.

Att arbeta med mat och hälsa, kroppens signaler, rörelse och motion, mental hälsa och kommunikation

Praktik omfattar 6 veckor under ett läsår, uppdelat på tre perioder om 2 veckor/gång.

Beskrivning av teman och delkurser

Vi vet att bildning lever i alla människor. För oss är inte kunskap uppdelad i ämnen, här studerar du tematiskt. Genom att jobba ämnesövergripande sätts kunskapen i ett större sammanhang. Exempel på teman är:

Vem är jag?

Syfte och mål med temat är att du får insikt i hur du är som person och hur du reagerar på olika saker, samt att du är observant på dina egna behov och handlingsmönster.

Vad gör vi under temat? Vi arbetar med olika uppgifter som främjar ett salutogent synsätt. Vi sätter ord på saker som deltagaren är bra på och försöker att alltid ha det i åtanke under alla teman och aktiviteter för att deltagaren ska stärka sin självbild och självkänedom.

Hälsa

Syftet med temat är att öka deltagarens välbefinnande både fysiskt och psykiskt. Vad gör vi under temat? Vi arbetar praktiskt och teoretiskt med sådant som ger balans i livet när det gäller sömn, kost och hygien.

Arbetsliv

Syfte och mål med temat är att öka kunskap och medvetenhet om hur arbetsmarknaden fungerar för att vara rustad inför ett framtida yrke eller annan sysselsättning.

Vad gör vi under temat? Vi gör studiebesök på olika företag och offentlig verksamhet. Skapar ett CV och får kunskaper i hur man förbereder och presenterar sig inför praktik och anställningsintervju.

Miljö

Syfte med temat är att öka kunskap och medvetenhet i hur man blir en aktiv samhällsmedborgare utifrån ett miljöperspektiv.

Vad gör vi under temat? Vi besöker en avfallshantering. Vi studerar hur miljövänlig elförsörjning går till såsom solenergi, vindkraft och kärnkraft. Vi studerar ekologisk odling och kravmärkta varor och skillnaden mellan dessa. Vi undersöker miljömärkta varor och miljövinster av att använda dem. Vi skapar en miljömedvetenhet i stort och smått.

Att kommunicera med datorn som stöd

Syftet är att använda datorn som stöd i kommunikation och information och att även använda datorn som stöd vid redovisningar.

Vi lär oss att skapa bildspel och andra digitala presentationer såsom fotocollage mm.

Boendeträning bedrivs i deltagarens boende på internatet samt i träningsköket och innefattar, teoretiska och praktiska studier i hur man sköter sitt boende. I boendeträningen ingår också att planera inköp och hantera kostnader för detta.

Rörelse, motion och kroppens signaler

Syfte med ämnet är att öka deltagarens rörlighet och stärka ben och muskulatur.

Vi använder gym, bassäng, sporthall för gruppaktiviteter och naturen för promenader och välbefinnande.

Praktiskt arbete under en dag/vecka

Vi ger deltagaren möjlighet att prova att arbeta med fasighet och underhåll samt i skolans restaurang under en dag i veckan.

Syfte är att öka kunskapen om olika yrkesområden.

Konversationsengelska Vi diskuterar och lyssnar på engelska texter på grundläggande nivå.

Praktik, 2 veckor på höstterminen och 4 veckor på vårterminen

Vi ordnar praktikplatser till deltagaren och den sista praktikperioden görs i hemkommunen för att skapa kontakter till anställning eller sysselsättning efter utbildningens slut.

Körkortsteori

Teorikurs för dig som vill ta körkort. Du arbetar tillsammans med en trafiklärare och med datorn som stöd. Syfte är att träna trafik kunskap under ledning av auktoriserad trafiklärare och kursens mål är att få körkort.

Vinter- och sommarresa

Kursdeltagarna planerar två resor tillsammans med lärare och stödpersoner. I planeringen ingår resmål, aktiviteter och upplevelser. Vi förbereder också mat att ta med under resorna.

Under vintern reser gruppen till en skidort och under försommaren till en ö i södra Sverige.



Syfte är att lära sig att planera en aktivitet tillsammans, att bo och ta hänsyn till varandra samt att ta ansvar för packning och att få prova olika aktiviteter som årstiderna erbjuder.