

Kursens namn:	Bild LOK.....	2
Kursens namn:	Datorkunskap .....	3
Kursens namn:	English drama and music LOK.....	4
Kursens namn:	Idrott LOK .....	5
Kursens namn:	Klasstimme LOK.....	6
Kursens namn:	Livskunskap LOK .....	7
Kursens namn:	Naturkunskap och matematik LOK.....	8
Kursens namn:	Svenska LOK.....	9
Kursens namn:	Teater LOK .....	10

**Kursens namn:** Bild LOK

**Ingår i utbildning:** Baskursen

**Omfattning i timmar:** 102

### **Syfte**

Kursen syftar till att deltagarna ska få prova olika metoder och material inom bild och form. Kreativitet och skaparglädje uppmuntras framför prestation och krav. Om det finns motivation i gruppen, gör vi utställningar med deltagarnas verk.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren ska ha fått prova på och skaffat sig praktisk kunskap kring olika material som används inom bild och form

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren kan själv välja vilka färger och material hen vill använda sig av i sitt skapande.

c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har tillsammans med andra skapat och utvecklat sin kreativa förmåga.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Man kan rita olika saker till exempel ett löv, man kan pressa löv också, jobbar med lera, drejar, gör smycken som blir snygga av glas, fingerfärger, vattenfärger, vi jobbar med kollage, olja är roligt, testar en massa olika saker, man kan måla vad man vill...”

**Kursens namn:**            **Datorkunskap**

**Ingår i utbildning:**        **Baskursen**

**Omfattning i timmar:**     **51**

### **Syfte**

Kursen syftar till att deltagarna utvecklar sina kunskaper om olika användningsområden för datorer. Deltagarna arbetar individuellt utifrån sina förkunskaper. Innehållet styrs till stor del av deltagarnas önskemål och behov. Det kan handla om allt från att lära sig att skicka mail till att arbeta med bildbehandling.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren kan logga in på skolans datorer.

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren har fått vana vid att använda en dator.

c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har provat på ett nytt program eller arbetsmoment.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Vi jobbar med dataprogram om flaggor, Lexia, Memory, man använder ju datorn till allt möjligt, det finns en massa bra spel man kan lära sig, man kan göra kort till påsk och julkort, lyssna på musik som är bra, man kan lära sig maila...”

**Kursens namn:** English drama and music LOK

**Ingår i utbildning:** Baskursen

**Omfattning i timmar:** 34

### **Syfte**

Kursen syftar till att på ett lekfullt sätt få tillgång till det engelska språket. Engelska är det språk som i vår del av världen är det "gemensamma" språket. Vi hör det på tv och radio och i många andra sammanhang. Att kunna känna igen, prata och förstå enkla fraser och ord gör världen större och är en del av en viktig allmänbildning, som deltagarna på Baskursen har stor nytta och glädje av.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren förstår enkla ord och fraser på engelska och kan sjunga sånger på engelska

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren kan presentera sig och kan uttala enkla ord på engelska.

c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har fått öva på engelska ord genom dramalekar och sång

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

"Vi pratar himla mycket engelska faktiskt, lär oss ord om djur och möbler, leker på engelska och spelar teater, speak English, säger please..."

**Kursens namn:** **Idrott LOK**

**Ingår i utbildning:** **Baskursen**

**Omfattning i timmar:** **34**

### **Syfte**

Kursen syftar till att främja rörelse och motion. Att rörelse och inlärningsförmåga hänger ihop är väl känt. Likaså att rörelse och motion är bra för hälsa och välmående. Kursen syftar till att stärka den egna viljan att röra sig och ge rörelseglädje utifrån var och ens förmåga.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren har fått kunskaper om sambandet mellan rörelse och välmående.

b) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagare har fått uppleva idrott och rörelse i avslappnad och kamratlig miljö, utan att behöva jämföra sig med andra.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Det är lätt och roligt, alla kan ju vara med, fotboll, uppvärmning, skönt med avslappning, rör oss till musik, innebandy...”

**Kursens namn:** **Klasstimme LOK**

**Ingår i utbildning:** **Baskursen**

**Omfattning i timmar:** **17**

### **Syfte**

Kursen syftar till att deltagarna utvecklar sin förmåga att delta i demokratiska sammanhang i klassen och på skolan. Deltagarna får information om det som är aktuellt på skolan och får vara med och planera och påverka det vi gör.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen:**

#### a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren visar grundläggande kunskap om skolans demokratiska forum. Deltagaren har förståelse för att alla har rätt till sin åsikt och blir respekterade för detta. Deltagaren förstår folkhögskolans demokratiska värderingar kring det livslånga lärandet.

#### b) Färdigheter och förmåga:

Deltagaren har fått träna på och utveckla förmågan att uttrycka sin åsikt.

#### c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren känner trygghet i att få göra sin röst hörd och att få bli respekterad för sina åsikter.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Vi pratar om veckan som varit och vad vi ska göra, om man sitter med i matrådet får man berätta om det, det är information om vad som händer på skolan, vi pratar om våra resor utomlands och om vår dagsresa, man kan planera studiebesök, vi pratar om deltagarrådet och olika saker om hur man ska vara mot varandra...”

**Kursens namn:** Livskunskap LOK

**Ingår i utbildning:** Baskurs

**Omfattning i timmar:** 68

### **Syfte**

Kursen syftar till att öka självständigheten och allmänbildningen hos deltagarna.

**Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren har grundläggande kunskap om viktiga samhällsfunktioner. Deltagaren har grundläggande kunskap om hälsa och kunskaper om mat och näring. Deltagaren har fått kunskap om olika kulturer och länder. Deltagaren har fått ta del av nyhetsflödet.

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren har förmåga att ge uttryck för sina åsikter.

c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har fått göra studiebesök på olika samhällsviktiga, historiska eller kulturella platser. Deltagaren har fått arbeta praktiskt med bland annat matlagning.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Vi satte lökar som ska blomma till våren, vi gör studiebesök till exempel på reningsverket för att se vad det man spolar ner tar vägen och det luktade illa, man kan prata politik, varit i skogen och letat efter svamp och bär, vi bakade med bär, man kan prata om vad som helst...”

**Kursens namn:** Naturkunskap och matematik LOK

**Ingår i utbildning:** Baskursen

**Omfattning i timmar:** 68

### **Syfte**

Kursen syftar till att deltagarna utvecklar kunskaper i naturorienterade ämnen på grundläggande nivå och bygger på deras eget intresse för natur och miljö. Vi erbjuder individuellt anpassad matematik efter deltagarnas individuella förkunskaper, intresse och lärstilar.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse: Deltagaren lär om naturen både i närmiljön och globalt. Vi gör praktiska studier genom att vara ute och studera det som finns runtomkring i alla årstider. Deltagaren upplever glädje och välbefinnande i samband med naturupplevelse, varav minst fem olika biotoper i närmiljön samt får jämföra årstidernas olika skiftningar på både växter och djur efter eget intresse. Deltagaren får mer kunskaper i matematik, befäster gamla kunskaper, repeterar och lär sig nytt.

b) Färdighet och förmåga: Deltagaren använder olika former av för och efterarbete kring varje utevistelse, såväl som olika redovisningsformer. Deltagaren får möjlighet att arbeta med matematik på ett sätt som känns stimulerande och värdefullt.

c) Analys och reflektion: Deltagaren förstår att man ska klä sig efter väder samt meningen med reflexer, broddar och annan säkerhetsutrustning. Deltagaren upplever naturen visuellt, auditivt, taktilt och emotionellt samt jämför, med pedagogiskt stöd, svensk natur med natur i några andra världsdelar. Deltagaren studerar enkla naturfilmer och deltar sedan i diskussion utifrån dessa.

d) Förtrogenhet och utvärdering:

Deltagaren delger andra den egna upplevelsen av utevistelsen via text, bild eller tal. Deltagaren får viss vana att diskutera matematik.

e) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren får uppleva naturen visuellt, auditivt, taktilt och emotionellt. Deltagaren får kännedom om minst tre olika aktuella miljöproblem samt får information om aktuell naturforskning.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Man gör promenader i fint väder men även om det regnar och är kallt, tittar på naturfilm, vi kollar på blad, man kan räkna i en bok eller med pengar, det finns ju kulramar, växter, djur, fåglar och mygg, man kan se film om roliga djur...”



**Kursens namn:** Svenska LOK

**Ingår i utbildning:** Baskursen

**Omfattning i timmar:** 34

### **Syfte**

Kursen syftar till att bibehålla och utveckla deltagarnas färdigheter i att skriva, läsa och berätta. Eftersom förkunskaperna och läsförmågan är väldigt varierad, sätts mål på individuell nivå.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Individuella mål sätts i denna kurs

b) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har antingen hört eller läst texter och i grupp fått prata om innehållet. Deltagaren har fått öva på att skriva och läsa utifrån sina förkunskaper

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Man kan skriva i en bok eller på papper, man kan också skriva på datorn eller paddan, vi läser tillsammans och det är roligt att lyssna, svara på frågor, träna att skriva, det finns olika böcker...”

**Kursens namn:** Teater LOK

**Ingår i utbildning:** Baskursen

**Omfattning i timmar:** 68

### **Syfte**

Kursen syftar till att göra teaterföreställningar och ge deltagarna en förståelse för teatern som konstform. Teaterarbete är ett processarbete och deltagarna får träna sin samarbetsförmåga och gestaltungs-förmåga.

### **Detta ska varje deltagare fått med sig och behärska efter att ha genomgått kursen**

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren är med i ett processarbete och får kunskap om hur en teaterproduktion går till

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren har förmåga att på olika sätt uttrycka sig på en scen och medverka i en föreställning.

c) Analys och reflektion:

Deltagaren tar del av ett manus och gör en egen analys av sin karaktär.

d) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har deltagit i övningar som syftar till att utveckla kroppen och röstens förmågor och uttryck. Deltagaren har fått delta i olika övningar som syftar till att stimulera fantasi och spontanitet. Deltagaren har stått på scen tillsammans med andra.

### **Exempel på innehåll enligt våra deltagare**

”Man övar en pjäs, spela inför publik, läser manus, ibland är det mycket att komma ihåg, provar kläder, sminkar sig, en del lampor är starka, det kan bli varmt, lite nervöst och det kommer många och tittar...”