

Kursens namn: Estetmorgon TP	2
Kursens namn: Hälsotimme	3
Kursens namn: Klasstimme TP	4
Kursens namn: Film TP	5
Kursens namn: Stalltid TP	6
Kursens namn: Tillsammans (tillit- samarbete- ansvar) TP	7

Kursens namn: Estetmorgon TP

Ingår i utbildning: Baskursen

Omfattning i timmar: 34,5

Syfte

Kursen syftar till att deltagaren ska få testa på olika estetiska uttrycksmedel. Kursens innehåll styrs efter deltagarnas önskemål, men ska främst beröra områdena musik och bild. Kursen är en del av TP:s profil och syftar, precis som övrig profiltid, till att stärka deltagarnas självkänsla och självbild.

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

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren har fått kunskap om olika estetiska sätt att uttrycka känslor och tankar. Deltagaren har fått förståelse för hur estetiska ämnen ger ökad livskvalité och glädje.

b) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagare har provat olika estetiska uttrycksmedel.

Kursens namn: **Hälsotimma**

Ingår i utbildning: **Baskursen tillsammans med Allmän under profiltiden**

Omfattning: **1 timma/vecka**

Syfte

Kursen syftar till att deltagaren ges möjlighet att få verktyg för att kunna påverka sin hälsa på ett positivt sätt.

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

- Deltagaren har provat på olika motionsaktiviteter med syfte att höja pulsen.
- Deltagaren har ökat sin förståelse för hur kost, sömn, stress och rörelse påverkar hälsan.
- Deltagaren har provat på olika avslappnings och meditationsövningar.
- Deltagaren har använt biblioterapi för att öka sitt välmående genom att läsa och skriva.
- Deltagaren har fått chans att påverka sin hälsa utifrån samtal och diskussioner om etik, moral och värdegrundsfrågor.

Kursens namn: **Klasstimme TP**

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: Film TP

Ingår i utbildning: Baskursen

Omfattning i timmar: 10

Syfte

Kursen syftar till att utveckla deltagarnas kreativitet och stimulera deras vilja att skapa. Kursens fokus är på deltagarnas eget filmskapande. Att med enkla medel få prova på och berätta genom film. I ett filmskapande finns många olika delar; att skapa en berättelse, hantera kamera och filmning, att agera framför kamera och samt redigering av film. Deltagarna får i sin egen takt prova på alla dessa moment. Ett film skapande är även ett samarbete kring ett gemensamt projekt. Att få skapa, individuellt och gemensamt, är personlighets utvecklande.

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

- a) Färdighet och förmåga: Deltagaren har fått erfarenhet av att skapa och berätta genom film. Deltagaren har fått prova på olika funktioner i ett filmskapande
- b) Analys och reflektion: Deltagaren har varit delaktig i analys av olika filmsekvenser

Kursens namn: Stallvistelse TP

Ingår i utbildning: Baskursen

Omfattning i timmar: 74

Syfte

Kursen syftar till att deltagarna ska ges möjligheter till kunskaper och förståelse för hästar, dess skötsel och hantering. Via vistelse i stall, ska deltagarna ges möjlighet till aktiv vila, rekreation och nya kunskaper om hur hälsan påverkas positivt i samverkan med hästar.

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

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren ska få kunskaper om hur vistelse i ett stall kräver fokus på samarbete och säkerhet. Deltagaren ska få förståelse för hur stallvistelse och hästar kan ge ökad livskvalité.

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren ska lära sig att på ett tryggt sätt kunna hantera en häst. Deltagaren ska förstå att man mår bra av att vistas med djur.

c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har fått prova på skötsel av häst och fått möjlighet att rida.

Kursen innehåller bland annat förtrogenhet i stallet, styrövningar, serpentinbågar, lätt sits, hästens foder, bommar, voltige, mocka och fixa i stallet, ute-ritt, tempoväxlingar, ridvägar, caprilli-bana, hoppning, färger och tecken.

Exempel på innehåll enligt våra deltagare

”Man borstar, mockar, ryktar och lär sig rida, lär sig grunderna i att ta hand om en häst, avslappnande, man kan inte tänka på annat, man får nya kunskaper man inte ens visste att man ville ha, jättetrevligt, förbättrar hållningen på kroppen för man måste sitta rakt...”

Kursens namn: Tillsammans (tillit- samarbete- ansvar) TP

Ingår i utbildning: Baskursen

Omfattning i timmar: 51

Syfte

Kursen syftar till att ge deltagarna verktyg och förståelse för olika sociala sammanhang, allmänbildning samt en gemenskap där deltagarna kan trivas och ha inflytande. Kursen syftar till att deltagarna ska få kunskap om viktiga samhällsfunktioner, demokrati, källkritik och ökad allmänbildning. En del av kursens syfte är även att deltagarna ska ha visst inflytande över innehåll och aktiviteter.

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

a) Kunskap och förståelse:

Deltagaren har grundläggande kunskap om demokrati, allmänbildning, hantering av sociala media, privatekonomi, olika samhällsfunktioner och kulturmöten.

b) Färdighet och förmåga:

Deltagaren har förmåga att delta i en diskussion och både själv tala och lyssna.

c) Ha varit med om eller fått uppleva:

Deltagaren har deltagit vid studiebesök och praktiska övningar, som rollspel, brädspel, bakning och matlagning, i ett tryggt socialt sammanhang.

Exempel på innehåll enligt våra deltagare

”Det är jättekul, vi är tillsammans, förstärker vänskapsbanden, pratar om saker vad som helst, lär oss förstå varandra, aldrig tråkigt och man skrattar mycket, fiskar och grillar...”