



Dalslands folkhögskola

## **Kursplan Det Goda Livet – att verka och bo på landsbygden**

Det goda livet är en kurs som handlar om ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet. Kursens mål är att deltagarna efter kursen har tillägnat sig praktisk kunskap inom flera områden som behövs för att leva ett mer hållbart liv i landsbygdsmiljö. De har också efter kursen konkreta kunskaper om faktorer som påverkar en hållbar utveckling, globalt såväl som lokalt och på individnivå. Kursen vänder sig till den som funderar på frågor som: Vad innebär omställning till en hållbar framtid? Vad handlar det om på samhällsnivå och på individnivå?

### **Kursinnehåll**

#### **Självhushållning, småskalig odling och smart mathållning**

- Ökad kunskap om självförsörjning?
- Vad innebär omställning till en hållbar framtid– ekonomiskt, socialt och miljömässigt?
- Odlingsmetoder, till exempel permakultur, regenerativt jordbruk och skogsträdgårdar
- Förberedelse och förvaring av mat på bästa sätt?
- Etisk djurhållning från uppfödning till tallriken, biodling och biprodukter
- Alternativa energikällor från sol, vind och vatten

#### **Hållbart natur- och skogsbruk**

- Skogsarbete med muskelkraft, till exempel brukshästar och motorsåg
- Förebygga skogsbrand
- Småskaligt sågverk
- Svedjebruk
- Vård av mark, träd och buskar
- Slå med lie

## Boende och hållbar byggnadsvård

- Grundläggande byggnadskonstruktion
- Hur tar jag hand om byggnader? Vi lär oss mer om exempelvis timring,
- återbruk, fönsterrenovering och lerklining
- Köpa torp – tips för en bra affär

## Försörja sig på landsbygden

- Nätverksbyggande i landsbygd
- Inspiration till småskaligt entreprenörskap
- Praktikperioder på olika gårdar genom olika säsonger
- Prova olika hantverk: näverslöjd, smide och tvåttillverkning

## Naturen som resurs

- Ta tillvara på det naturen ger
- Mental och fysisk beredskap
- Hantering av ovanliga situationer samt "första hjälpen"
- Naturen som resurs för hälsa och upplevelser

## Arbetsätt

Mycket tid förläggs till praktiskt arbete utomhus, som varvas med teoretiska moment. Dels i klassrumssituation och på studiebesök och praktik hos olika samverkanspartners. Gruppen genomför tillsammans konkreta projekt från start till mål.

## Förkunskapskrav

Allmän behörighet för yrkeshögskola med särskild behörighet i svenska 2 eller svenska som andraspråk 2.

## Efter avslutad kurs

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett intyg från skolan som beskriver kursen och specificerar kursens innehåll.

## Beslut om kursen

Kursen beslutades av styrelsen för folkhögskolorna, Västra Götalandsregionen 2025-10-24. Se diarienummer: FHSK 2025-00256

## Övrig fakta om kursen

- Studietakt: Helfart
- Kurslängd: 38 veckor
- Kurstyp: Särskild kurs, Eftergymnasial utbildning, platsförlagd