



Fristads folkhögskola, VÄXA
2025-10-10

Kursplan – VÄXA

Växa är en tvåårig utbildning med heltidsstudier. Kursen riktar sig till personer som gått i anpassad gymnasieskola/särskola eller fått annat stöd i skolan.

Deltagaren ges utrymme för personlig utveckling utefter sina egna förutsättningar i en trygg gemenskap och möjlighet att utvecklas i det dagliga sociala samspelet med övriga kursdeltagare både i klassen och i den större skolgemenskapen.

Kursinnehåll

Skapande

I Skapande ges deltagaren möjlighet att utveckla sin kreativitet. Gruppen arbetar med flera olika material och deltagaren får chans att prova många olika tekniker. Vi arbetar för det mesta i grupp men vi lägger också stor vikt vid vad hen själv vill utvecklas inom. Några områden är keramik, ull, textil samt olika bildtekniker som akryl, akvarell, pastell mm. Gruppen visar upp sina alster för resten av skolan genom utställningar vid olika tillfällen.

Musik

På musiklektionerna får deltagaren möjlighet att lära sig att spela olika instrument, sjunga och fördjupa sig i musikens värld på många sätt. Vi lyssnar på musik och samtalar om musik. Vi tränar både våra sociala och musikaliska förmågor genom olika musikaliska aktiviteter.

Film

På filmlektionerna får deltagarna möjlighet till att vara kreativa men också att arbeta med planering. De skapar kortfilmer i form av spelfilm eller stop motion animationer. De utgår från en idé, som formas till en berättelse utefter det sätt som passar att föra anteckningar som skriven text, mindmap och bildmanus. De får både skapa och ta fram rekvisita, bildbakgrunder, ljudeffekter, musik mm. De kan jobba enskilt eller i grupp, de assisterar

varandra vid filminspelningarna. Vi arrangerar filmvisning för klassen och även till hela skolan.

Friluftsliv

Genom Friluftsliv får deltagarna redskap och vana att vistas i naturen. Vi besöker olika platser. Vi fokuserar både på rörelse, relationen till naturen och praktiska övningar. Praktiska övningar kan vara att laga mat ute, använda stormkök, göra upp en eld och att använda kniv.

Rör på oss gör vi genom att vandra för att få kondition och för att öva balans i ojämn terräng. Relationen till naturen fördjupas genom lekar och gemensamma reflektioner. Vi lär oss om olika arter och observerar skiftningar efter årstider i naturen runt oss. Att vistas i naturen har stora fördelar för hälsan, både på lång och kort sikt och påverkar deltagarnas möjlighet att hålla sig friska. Vistelse i naturen kan minska depression och ångest vilket är överrepresenterat bland målgrupp autism och ADHD. Utevistelse bidrar också till en bättre dygnsrytm.

Friskvård

På Friskvården provar vi B.la olika idrotter och sätt att röra på kroppen, där fokus ligger på kondition och rörelseglädje. Friskvården kan också innehålla taktill massage eller avslappning för att bredda förståelsen för att ta hand om hela sin kropp. På friskvården arbetar vi med deltagarnas engagemang och självkänsla, detta gör vi genom att de själva ibland får prova att leda gruppen, kortare eller längre stunder.

Naturnära

På Naturnära startar vi veckan genom att landa mjukt i gruppen efter helgen. Det gör vi genom b.la. dans, improvisationsövningar, samtalscirkel och guidade meditationer. Vi är både utomhus och inomhus. Naturnära startade upp som ett EU projekt i syfte att rusta deltagaren för ett välmående vuxenliv. Vi övar oss bland annat i att våga ta plats och bli tagen på allvar, lyssna och visa intresse för andra.

Digitala verktyg

Här tränar vi oss på att använda oss av olika digitala verktyg, som t ex iPad, dator och telefon. Vi provar att använda olika appar, som t ex book creator och Paint music. Vi tränar oss på att skriva och presentera på dator genom exempelvis word och powerpoint. Teams, internet och sociala medier är också något vi använder aktivt och tränar på att hantera på ett ansvarsfullt sätt.

Världen & Vi

Här får deltagarna lära mer om sin omvärld genom att exempelvis ta del av aktuella nyheter. Deltagarna får lära mer genom att själva utforska och ta del av information som finns om t ex olika länder och städer. Stort utrymme ges i

det här ämnet åt deltagarnas egna önskemål om intressanta fenomen i världen att lära mer om – deltagarinflytandet kring innehållet här är aktivt.

Veckodagbok

På denna lektion går vi i gruppen igenom alla foton som tagits under skolveckan. Detta för att stödja minnet kring vad vi upplevt och för deltagarna att få möjlighet att reflektera på veckan som gått. Efter genomgången skapar deltagaren självständigt en veckodagbok med utvalda bilder och skriver bildtexter kring sina upplevelser.

I kursen ingår också ett antal skolgemensamma temadagar, föreläsningar och kulturevenemang.

Arbetsätt

- Praktiska lektioner där vi jobbar med våra sinnen, vår kropp och vår röst för att utvecklas och interagera tillsammans med varandra.
- Studiebesök och utflykter
- Vissa teoretiska lektioner där vi jobbar med vardagskunskap, livskunskap, förberedelser för arbetslivet och olika teman.

Utöver pedagogen finns också två assistenter med i klassen som stöttar vid behov.

Förkunskapskrav

Den sökande ska ha fyllt minst 18 år och helst kunna läsa och skriva med lite stöd.

Efter avslutad kurs

Många av Växas deltagare börjar efter avslutad utbildning jobba inom daglig verksamhet eller får jobb i Arbetsförmedlingens regi.

Vi förbereder gärna för deltagarens nästa steg efter Växa genom möten med t ex LSS-handläggare, arbetsförmedling, arbetsanskaffare, anhöriga och boendepersonal.

Beslut om kursen

Kursen beslutades av styrelsen för folkhögskolorna, Västra Götalandsregionen. Se diarienummer: FHSK 2023-00225.

Övrig fakta om kursen

- Studietakt: Helfart
- Kurslängd: 9 veckors introduktion + 67 veckor fortsättning
- Kurstyp: Särskild kurs