

KURSPLAN – Sea & Soul // Kropp, Sinn og Balanse

Møre folkehøgskule – skuleåret 2027/2028

(I tråd med ny folkehøgskulelov og forskrift)

1. Kursbeskriving

Sea & Soul // Kropp, Sinn og Balanse er eit heilårskurs primært for ungdom i alderen 18–25 år som ønskjer å arbeide med heile seg – kropp, sinn og fellesskap. Kurset kombinerer bevegelse og yoga, mental trening, naturopplevingar, refleksjon og sosialt samvær i eit inkluderande og trygt læringsmiljø.

Linja er bygd rundt fire hovudmodular – BODY, MIND, NATURE og TOGETHER – som heng saman og forsterkar kvarandre gjennom heile skuleåret. Undervisninga er praktisk, erfaringsbasert og gjennomgåande forankra i kvardagen på internatet og i naturen rundt Ørsta.

Skuleåret avsluttar med ein studietur til Thailand – Krabi og øyane i området – der natur, ro og kulturmøte gir elevane ein dimensjon dei ikkje finn heimanfrå.

Du treng ikkje ha drive med yoga før. Du treng berre vere nysgjerrig på deg sjølv og open for å prøve noko nytt.

2. Formål – forankring i ny folkehøgskulelov (2025)

Kursplanen er utvikla i samsvar med formålsføresegna i ny folkehøgskulelov (2025) og tilhøyrande forskrift. Lova legg vekt på at folkehøgskular skal:

- fremje allmenndanning og utvikling av heile mennesket
- styrkje demokratiforståing, medverknad og sosialt ansvar
- bidra til personleg vekst, identitetsutvikling og danning
- gjere internatet til ein integrert læringsarena
- skape kunnskap og engasjement om berekraft og helse

I tråd med dette har Sea & Soul desse formåla:

- styrkje elevane si evne til å ta vare på eigen helse og psykisk balanse
- utvikle sjølvinnst, grensesetting og eigenomsorg som livsferdigheter
- gi erfaringar med bevegelse, ro og naturkontakt som helsefremjande praksis
- byggje fellesskap, kommunikasjonsevne og medansvar i internatliv og gruppearbeid
- gi refleksjon rundt berekraftig reiseliv, kulturmøte og etisk forbruk
- gjere elevane i stand til å leve meir medvite og med større livsbalanse etter folkehøgskuleåret

3. Læringsmål

a) Personleg utvikling og mental balanse

Eleven skal:

- utvikle evne til refleksjon, sjølvinnsikt og eigenomsorg
- forstå samanhengen mellom fysisk helse, mental helse og livsstil
- lære og bruke metodar for stressregulering, mindfulness og kvile
- kjenne sine egne ressursar og grenser betre enn ved starten av året

b) Kropp, bevegelse og matlaging

Eleven skal:

- praktisere yoga, pust og avspenning som jamleg eigenomsorgspraksis
- gjennomføre enkle styrke- og bevegelegheitsøker med riktig teknikk
- forstå restitusjon og kvile som ein aktiv del av helse – ikkje fråver av aktivitet
- lage enkel, god og ernæringsrik mat frå botnen av

c) Naturkontakt og friluftsliv

Eleven skal:

- oppleve meistring gjennom varierte aktivitetar i fjord, kyst og fjell
- bruke naturen rundt Ørsta som læringsarena gjennom heile skuleåret
- delta i overnatting ute og kystaktivitetar
- utvikle respekt for og forståing av naturomgjevnadene

d) Fellesskap, kommunikasjon og relasjonar

Eleven skal:

- bidra aktivt til eit godt internatmiljø og ein inkluderande klassekvardag
- øve på kommunikasjon, konfliktførebygging og konstruktive tilbakemeldingar
- ta medansvar for felles arrangement og elevprosjekt

e) Reise, kultur og berekraft

Eleven skal:

- få innsikt i kultur, natur og kvardagsliv i Thailand
- reflektere rundt berekraftig reiseliv, kultur møte og ansvarleg turisme
- forstå korleis egne val som reisande påverkar lokalsamfunn og miljø

4. Innhald i kurset

BODY // Kropp i balanse

Kroppen er ikkje berre noko du bur i. Han er noko du samarbeider med. Vi arbeider med bevegelse og balanse på ein måte som fungerer for deg – ikkje berre når alt går bra.

- yoga, bevegelse og avspenning
- pust og grunnleggande pusteteknikkar
- enkle styrke- og bevegelegheitsøker
- restitusjon og kvile som ferdigheit

- sunn matlaging og matglede
- sammenhengen mellom fysisk helse, mat og livsstil

Vi skal ikkje trene deg til toppidrettsutøvar. Vi skal lære deg å kjenne kroppen din – og få han til å fungere betre i kvardagen.

MIND // Finn roa

Ro og refleksjon er ikkje latskap. Det er ein ferdigheit – og noko du kan trene.

- mindfulness og meditasjon i praksis
- stressmeistring og regulering av indre tempo
- sjølvinnsikt og forståing av eigne mønster
- motivasjon og vaneendring
- livsbalanse og struktur i kvardagen

Målet er at du skal kome heim med eit indre kompass du faktisk stoler på.

NATURE // Naturen er klasserommet

Møre ligg midt i eit av Noregs vakraste kyst- og fjordlandskap. Vi bruker det aktivt – ikkje som kulisse, men som læringsarena.

- fjordvandring, strandaktivitetar og enkle fjellturar
- overnatting ute og kystliv
- kajakk og havopplevingar
- bading, bållev og naturglede gjennom heile året
- naturforståing og respekt for omgjevnadene

Naturen gjer noko med deg som eit klasserom ikkje kan.

TOGETHER // Fellesskap som held

Personleg utvikling skjer i møte med andre. Gjennom året lærer vi saman, deler erfaringar og øvar på det som gjer relasjonar sterke.

- kommunikasjon og konfliktførebygging
- gi og ta imot tilbakemeldingar
- medansvar for fellesskapet og internatliv
- felles prosjekt og elevarrangement

Internatet er ikkje berre ein stad du bur. Det er ein av dei viktigaste læringsarenane på Sea & Soul.

SEA & SOUL CHALLENGES

Nokre gonger legg vi bort den vanlege timeplanen og gir linja ei samla utfordring:

- STILLHEITSUKA – redusert skjermtid, natur, matlaging, refleksjon og samtale; finn ut kva som er der når støyen forsvinn
- MATPROSJEKTET – planlegg, handl og lag eit heilt måltid frå botnen av for heile linja, på eit gitt budsjett
- THE FULL WEEK – ei veke utan vanleg timeplan; de bestemmer kva de vil oppleve, lære og korleis de vil vere saman

Her finst det ikkje alltid ein fasit. De må samarbeide, ta avgjerder og få det til.

ESCAPE MØRE – felles utanlandstur

Ei veke i november saman med heile skulen:

- fokus på fellesskap, aktivitetar og relasjonsbygging
- temakveldar og kulturinnblikk
- refleksjon om berekraft og reisevanar

STUDIETUR TIL THAILAND – Krabi (3-4 veker)

Studieturen er ikkje berre ferie. Vi reiser til Krabi og øyane i området – ein av dei vakraste kystane i verda. Vi kjem ikkje dit for å ligge stille, men for å oppleve kva det gjer med deg når omgjevnadene er heilt annleis – og du likevel finn roa.

Innhaldet kan omfatte:

- yoga og bevegelse i nye omgjevnader – på stranda, i naturen, i ro
- snorkling, kajakk og havopplevingar i klart vatn
- matlagingsworkshop med lokal familie – kultur gjennom kjøkkenet
- kulturmøte og refleksjon rundt ulikskap, berekraft og ansvarleg reising
- stille dagar og eigenorganisert program – de bestemmer, de gjennomfører
- besøk til buddhistiske tempel og lokale marknader

To til tre veker. Ein tur som gir deg nye svar på gamle spørsmål.

5. Pedagogiske prinsipp

Kurset byggjer på folkehøgskulen sine særlege arbeidsformer og dei pedagogiske føringane i lov og forskrift:

- Erfaringslæring: Elevane lærer gjennom aktivitet, refleksjon og dialog – ikkje tradisjonell teoriundervisning.
- Heile mennesket: Kurset koplar kropp, sinn og fellesskap i eit samanhengande opplegg.
- Inkludering: Tilbodet er lågterskel – du treng ikkje erfaring frå yoga, friluftsliv eller mindfulness.
- Elevmedverknad: Elevane påverkar val av aktivitetar, temakveldar og delar av studieturen.
- Internatet som læringsarena: Fellesmåltid, dugnader, miljøarbeid og sosiale aktivitetar er del av opplæringa.
- Relasjonar som grunnlag: Trygg tilknytning i klasse og internat er ein føresetnad for den personlege utviklinga linja legg til rette for.

6. Organisering av skuleåret

Omfang

- Skuleår: ca. 33 veker

- Linjefag/aktiviteter: 20–25 timar per veke
- Fellesfag/valfag/internativ: 5–10 timar per veke
- Escape Møre: 1 veke
- Thailand – Krabi: 2–3 veker mellom vinter- og påskeferie

Vekestruktur (døme)

- Måndag: yoga/bevegelse + fagleg tema (MIND / BODY / berekraft)
 - Tysdag: naturdag – fjordvandring, kystliv eller fjelltur
 - Onsdag: elevprosjekt / fellesaktivitet / Sea & Soul Challenge-arbeid
 - Torsdag: mat og helse / refleksjon / temakveld
 - Fredag: fellesfag, internatoppgåver, helgestart
-

7. Berekraft og samfunnsansvar

I tråd med krava i lov og forskrift, og skulen sitt strategiske fokus på FN sine berekraftsmål, arbeider Sea & Soul særleg med:

- Mål 3: God helse og livskvalitet (kropp, sinn, matlaging, søvn og restitusjon)
- Mål 4: God utdanning (allmenndanning, livsmestring, sjølvinnsikt)
- Mål 10: Mindre ulikskap (global forståing gjennom kultur møte i Thailand)
- Mål 12: Ansvarleg forbruk og produksjon (reisevanar, mat, naturbruk)

Berekraft er integrert i:

- val av mat, produkt og reiseformer
 - naturbruk og respekt for kystmiljøet rundt Ørsta
 - refleksjon rundt turisme og kulturpåverknad i Thailand
 - temadagar og faglege samtalar om forbruk og livsstil
-

8. Vurdering og dokumentasjon

Vurdering (i tråd med forskrift)

- Løpande munnleg tilbakemelding på deltaking, engasjement og utvikling
- Individuelle samtalar om personleg vekst, mål og trivsel
- Refleksjon etter øvingar, turar, challenges og studietur

Det blir ikkje gjeve karakterar.

Dokumentasjon

- Oppmøte og deltaking registrerast
- Elevane får attest ved fullført kurs i tråd med forskriftskrav
- Særskilde prosjekt eller eigeninitierte aktiviteter kan merkast på attesten

9. Krav til deltaking

For å få fullført kurs:

- aktiv deltaking i alle fagmodulane og Sea & Soul Challenges
- deltaking på Escape Møre og studieturen til Thailand (ev. godkjent alternativ)
- bidrag til eit inkluderande og positivt internatmiljø
- deltaking i internativ, dugnader og felles oppgåver
- openheit for refleksjon og personleg utvikling

10. Tilrettelegging

Kurset gir rom for tilpasningar innanfor forsvarlege rammer:

- alternative aktivitetar ved skade, sjukdom eller særlege behov
- tilpassa intensitet i fysiske og mentale øvingar
- individuelle samtalar og trygge rammer for personleg utvikling
- omsyn til kosthald, søvn og kvilebehov der det er mogleg

Målet er at alle elevar skal oppleve tryggleik, meistring og tilhøyrse – uavhengig av bakgrunn og utgangspunkt.

11. Risiko- og tryggleiksarbeid

- Det blir gjennomført risikovurderingar for alle aktivitetar (kajakk, fjellturar, kystaktivitetar, overnatting ute, studietur).
- Personale skal ha kompetanse i førstehjelp, vasstryggleik og naturtryggleik.
- Tydelege tryggleiksreglar for sjø-, kyst- og naturaktivitetar blir gjennomgått med elevane.
- Skulen har beredskapsplanar for uhell, skadar og situasjonar på reise i Thailand.