

KURSPLAN – Ready & Real // Klar for det verkelege livet

Møre folkehøgskule – skuleåret 2027/2028

(I tråd med ny folkehøgskulelov og forskrift)

1. Kursbeskriving

Ready & Real // Klar for det verkelege livet er eit heilårskurs priimært for ungdom i alderen 18–25 år som ønskjer å lære ting dei faktisk kjem til å få bruk for. Linja handlar ikkje om teori for skulen si skuld – men om kunnskap og ferdigheiter som varar.

Gjennom åtte fagmodular – beredskap, trening, praktiske ferdigheiter, økonomi, matlaging, teknologi, leiarskap og friluftsliv – byggjer elevane ein solid og allsidig grunnmur. Temaa heng saman og forsterkar kvarandre: LEAD-modulen handlar om å ta ansvar, ikkje berre leie. FIX IT handlar om å tørre å prøve, ikkje berre om verktøy.

Undervisninga er praktisk, utfordrande og til tider uventa. Vi bruker klasseromet, verkstaden, kjøkenet og Sunnmørsalpane som læringsarena – og avsluttar skuleåret med ein studietur til Japan, der alt elevane har lært gjennom året kjem til nytte på ein gong.

Du treng ikkje kunne noko av dette frå før. Det viktigaste er at du er villig til å prøve.

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 Ready & Real desse formåla:

- gi elevane praktiske ferdigheiter dei faktisk får bruk for i vaksenlivet
 - utvikle beredskaps- og tryggleikskompetanse som gjer elevane i stand til å handle når noko skjer
 - styrkje personleg økonomiforståing, sjølvstende og livsmeistring
 - bygge samarbeidsevne, leiingskapasitet og ansvarsmedvit
 - gi refleksjon rundt korleis reising, teknologi og forbruk påverkar klima, kultur og samfunn
 - gjere elevane betre rusta til å klare seg sjølv – og vere ein person andre kan stole på
-

3. Læringsmål

a) Beredskap og tryggleik

Eleven skal:

- beherske grunnleggjande førstehjelp, HLR og bruk av hjartestartar
- handtere vanlege beredskapsscenario trygt og med ro
- forstå prinsippa for søk og redning, brann og vinterberedskap
- bevare roa, tenkje klart og handle når noko skjer

b) Praktiske ferdigheiter og trening

Eleven skal:

- bruke vanleg handverktøy og elektrisk verktøy trygt og effektivt
- gjennomføre enkle reparasjonar, vedlikehald og praktiske prosjekt
- delta i fysisk aktivitet og friluftsliv tilpassa eigen kapasitet og progresjon
- forstå samanhengen mellom trening, kosthald, søvn og restitusjon

c) Økonomi og livsmeistring

Eleven skal:

- setje opp eit realistisk personleg budsjett
- forstå grunnleggjande privatekonomi: løn, skatt, bank, forsikring, bustad
- gjennomføre ein «Flytt heimanfrå»-simulering med reelle utfordringar
- kjenne til rettar og plikter i arbeidslivet

d) Mat og ernæring

Eleven skal:

- lage eit grunnrepertoar av raske og rimelege middagar frå botnen
- planleggje mat etter budsjett og ernæring
- lage turmat og mat på bål
- forstå matsvinn og ansvarleg matforbruk

e) Teknologi og digital tryggleik

Eleven skal:

- bruke teknologi som eit praktisk verktøy – ikkje berre underhaldning
- forstå grunnleggjande digital tryggleik, nettsvindel og passordhandtering
- bruke drone, GPS og digitale kart i praktiske situasjonar
- bruke KI som eit praktisk hjelpemiddel i kvardagen

f) Leiarskap, samarbeid og reise

Eleven skal:

- ta ansvar og leie ei gruppe i praktiske og krevjande situasjonar
 - kommunisere, samarbeide og handtere konflikt konstruktivt
 - gjennomføre noko frå idé til resultat i ei gruppe
 - reflektere rundt kultur møte, berekraftig reiseliv og ansvarleg turisme i Japan
-

4. Innhald i kurset

1. READY // Når noko skjer

Vi lærer gjennom praktiske øvingar og realistiske scenario. Målet er ikkje å utdanne redningspersonell – men å bevare roa, tenkje klart og handle når noko skjer.

- førstehjelp og HLR
- bruk av hjartestartar
- skadehandtering
- søk og redning
- brann og brannsløkking
- beredskap i heim og samfunn
- orientering, kart og GPS
- grunnleggande skred- og vinterberedskap
- sjø- og vassikkerheit
- kriseøvingar og realistiske scenario

2. STRONG // Kropp og hovud som fungerer

Du treng ikkje vere topp trent når du startar. Gjennom året finn du ut kva kroppen din faktisk kan klare.

- styrke og kondisjon
- funksjonell trening og mobilitet
- løping, intervall og fjellturar
- klatring og ski
- symjing og livredning
- søvn, kosthald og restitusjon
- mental robustheit og å fungere under press

Her konkurrerer du først og fremst mot deg sjølv.

3. FIX IT // Praktiske ferdigheiter

Bort frå skjermen og inn i verkstad, garasje og praktiske prosjekt.

- handverktøy og elektrisk verktøy
- boring, skruing, saging og enkel reparasjon
- vedlikehald av sykkel og grunnleggande bilhald
- straum, sikringar og enkle elektriske system
- vedlikehald av klede og utstyr
- planlegging og gjennomføring av eit praktisk prosjekt

Du skal bli ein person som tør å sjå på eit problem og tenkje: «Dette kan eg kanskje finne ut av.»

4. MONEY // Pengar, jobb og ditt eige liv

Kva kostar det egentleg å flytte heimanfrå? Vi tek utgangspunkt i verkelege pengar og verkelege val.

- personleg budsjett og sparing
- løn, skatt og skattemelding

- bank, renter, lån og kredittkort
- BSU, bustad og leigekontraktar
- forsikring og faste kostnader
- CV, jobbsøknad og jobbintervju
- rettar og plikter i arbeidslivet
- «Flytt heimanfrå»-challenge: jobb, bustad og månadsøkonomi i simulering

5. FOOD // Mat du faktisk kan lage

Du skal kunne invitere folk på middag utan å bestille pizza.

- 10–15 middagar alle bør kunne lage
- frukost og enkel kvardagsmat
- saus, baking og matlaging frå botnen
- turmat og mat på bål
- ernæring, matbudsjett og matsvinn

Utfordringa kan vere enkel: Lag middag til fire personar for 200 kroner.

6. TECH // Teknologi som verktøy

Teknologi skal hjelpe deg å løyse problem, ikkje berre underhalde deg.

- droneflyging og GPS
- KI som praktisk verktøy
- digital tryggleik og passordhandtering
- nettsvindel og phishing
- kommunikasjon og samband
- teknologi i søk og beredskap

Der det er mogleg kan elevane arbeide fram mot relevante kurs, kompetansebevis eller sertifiseringar.

7. LEAD // Ta ansvar

Leiarskap handlar ikkje om å bestemme. Det handlar om å få ei gruppe til å fungere.

- samarbeid og kommunikasjon
- konflikthandtering og avgjerder under press
- å gjennomføre noko frå idé til resultat
- gi og ta imot tilbakemeldingar
- gradvis meir ansvar gjennom skuleåret

Til slutt er det ikkje læraren som har alle svara.

8. OUT THERE // Sunnmørsalpane som klasserom

Vi bur midt i eit av dei råaste uteområda i Noreg. Det skal vi bruke.

- fjellturar og overnatting ute
- vinterfriluftsliv og ski
- klatring, kajakk og sjøaktivitet

- navigasjon og beredskap på tur
- bål og mat ute

Målet er ikkje at alle skal bli friluftseksperter. Målet er at du skal bli tryggare på å vere ute.

REAL LIFE CHALLENGES

Fleire gonger i løpet av året kombinerer vi fagmodulane i større utfordringar:

- 24 HOURS – oppdrag og 24 timar til å løyse det: planlegging, mat, leir og uventa situasjonar
- THE INCIDENT – realistisk beredskapsøvelse med mangelfull informasjon og skadde personar
- FIX IT – praktisk problem, avgrensa budsjett, finn løysing og test resultatet
- MOVE OUT – bustad, mat, straum, forsikring, jobb og skatt: Velkomen til vaksenlivet
- THE FINAL – avslutningsutfordring som kombinerer alle fagmodulane; lærarane trekkjer seg tilbake

ESCAPE MØRE – felles utanlandstur

Ei veke i november saman med heile skulen:

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

STUDIETUR TIL JAPAN (3 veker)

For Ready & Real er studieturen ikkje ein ferietur. Det er ein test.

Japan er eit av verdas mest organiserte og samstundes mest ukjende samfunn for norske ungdommar. Eit land der infrastrukturen fungerer perfekt, men der du ikkje forstår skrifta, ikkje alltid forstår skikkane, og der du må stole på deg sjølv og gruppa di for å kome deg frå A til B.

Innhaldet kan omfatte:

- navigere Tokyo og Osaka med kollektivtransport utan hjelp frå lærar
- fjellvandring i Mount Fuji-regionen og japansk natur
- besøk på japansk beredskapsmuseum – Japan er verdsleiar på katastrofeberedskap
- lage japansk mat frå botnen: ramen, sushi, onigiri
- møte lokale organisasjonar som arbeider med ungdom og meistring
- kultur møte: skikkar, høflegheit, mat og kvardagsliv
- refleksjon rundt berekraft, ansvarleg turisme og kulturforskjellar

Studieturen er ikkje eit høgdepunkt du ventar på. Han er ein del av opplæringa – ein stad der alt du har lært gjennom året kjem til nytte på ein gong.

5. Pedagogiske prinsipp

Undervisninga byggjer på dei pedagogiske føringane i lov og forskrift:

- Erfaringslæring: Elevane lærer gjennom aktivitet, refleksjon og dialog – ikkje tradisjonell teoriundervisning.
 - Praktisk forankring: Alle tema er knytte til verkelege situasjonar og problem elevane vil møte.
 - Inkludering: Tilbodet er lågterskel – du treng ikkje bakgrunn i friluftsliv, idrett eller handverk.
 - Progresjon og ansvar: Elevane får gradvis meir ansvar gjennom skuleåret.
 - Elevmedverknad: Elevane påverkar val av aktivitetar, prosjekt og delar av opplegget.
 - Heile mennesket: Kurset koplar praktiske ferdigheiter med mental helse, sjølvtilitt og fellesskap.
 - Internatet som læringsarena: Fellesmåltid, dugnader, miljøarbeid og sosiale aktivitetar er del av opplæringa.
-

6. Organisering av skuleåret

Omfang

- Skuleår: ca. 33 veker
- Linjefag/aktivitetar: 18–25 timar per veke
- Fellesfag/valfag/internatliv: 5–10 timar per veke
- Escape Møre: 1 veke
- Japan: 3 veker (vinter/vår)

Vekestruktur (døme)

- Måndag: beredskapsøkt eller fagleg tema (READY / TECH / MONEY)
 - Tysdag: praktisk dag (FIX IT / FOOD / verkstad eller kjøken)
 - Onsdag: fysisk aktivitet / friluftsliv (STRONG / OUT THERE)
 - Torsdag: LEAD-øving / gruppeprosjekt / Real Life Challenge-arbeid
 - Fredag: fellesfag, internatoppgåver, fagleg oppsummering
-

7. Berekraft og samfunnsansvar

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

- Mål 3: God helse (fysisk og psykisk helse, matlaging, søvn, restitusjon)
- Mål 4: Utdanning for alle (allmenndanning, livsmeistring, praktisk kompetanse)
- Mål 10: Mindre ulikskap (global forståing gjennom kultur møte i Japan)
- Mål 12: Ansvarleg forbruk og produksjon (matsvinn, utstyr, reisevanar, økonomi)

Berekraft er integrert i:

- matlaging og matbudsjett
- reparasjon og vedlikehald framfor kast og kjøp
- refleksjon rundt teknologibruk, forbruk og digitale vanar
- samtalar om reiseliv, klima og etikk på studietur i Japan

8. Vurdering og dokumentasjon

Vurdering (i tråd med forskrift)

- Løpande munnleg tilbakemelding på deltaking, innsats og ferdigheiter
- Individuelle samtalar om utvikling, mål og trivsel
- Refleksjon etter praktiske prosjekt, øvingar og Real Life Challenges
- Gruppebasert etterarbeid etter studietur

Det blir ikkje gjeve karakterar.

Dokumentasjon

- Oppmøte og deltaking registrerast
- Elevane får attest ved fullført kurs i tråd med forskriftskrav
- Særskilde prosjekt, kurs eller sertifiseringar (til dømes teknologikurs) kan førast på attesten

9. Krav til deltaking

For å få fullført kurs:

- aktiv deltaking i alle fagmodulane og Real Life Challenges
- deltaking på Escape Møre og studieturen til Japan (ev. godkjent alternativ)
- bidrag til eit inkluderande og positivt læringsmiljø
- deltaking i internativ, dugnader og felles oppgåver
- vilje til å ta gradvis meir ansvar gjennom skuleåret

10. Tilrettelegging

Kurset gir rom for tilpasningar innanfor forsvarlege rammer:

- alternative oppgåver ved skade, sjukdom eller særlege behov
- tilpassa intensitet og progresjon i fysiske aktivitetar
- individuelle samtalar og målsettingar
- omsyn til kosthald, helse og kvilebehov der det er mogleg

Målet er at alle elevar skal oppleve meistring og utvikling – uavhengig av utgangsnivå.

11. Risiko- og tryggleiksarbeid

- Det blir gjennomført risikovurderingar for alle aktivitetar (beredskapsøvingar, turar, verkstad, vassaktivitetar, studietur).

- Personale skal ha kompetanse i førstehjelp, naturtryggleik og reiseberedskap.
- Tydelege tryggleiksreglar for treningsrom, verktøy, kjøken og turaktivitetar blir gjennomgått med elevar.
- Skulen har beredskapsplanar for uhell, skadar og situasjonar på reise i Japan.