



VELKOMMEN TIL
TOTEN FOLKEHØGSKOLE

Linjer

Scene Musikk Teater 🥁 🔊 🎸

Fotball & Fifa ⚽ 🎮

Syng! 🎤 🎸 🎸

Musikk Ski Snowboard 🏂 🎿 🎸

Psykologi Pedagogikk Ledelse 🧠

Fantasy 🐉 🦄 🐲

Kina Korea Japan 🇨🇳 🇰🇷 🇯🇵

Musikal Trening Broadway 🎭 🎭

Robot & Sci-fi 🤖 🦾 🦾

Valgfag

Asiatisk mat
Band
Bildekunst
Bistand og solidaritet
Bodypump
Bueskyting
Eksamensforberedelser
Filmklubb
Fotball
Foto
Gitar for nybegynnere
Hverdagsmat
Innebandy
Kampsport
Kinesisk Koreansk Japansk
Knivlaging
Musikal
Photoshop
Psykologi
Ridning
Skateboard
Svømming
Søm og håndarbeid
Søtbakst
Vaktmestring
Yoga

Hva skjer på linja? 🤔

Vi hjelper deg på veien til å bli en artist! Dette er linja for deg som ønsker å jobbe med ulike former for musikk og teater, og som liker å samarbeid om å lage fantastiske forestillinger. Du er selv med på å legge opp året ditt, og bestemme hva du ønsker å fordype deg i. Vi tar utgangspunkt i dine styrker og interesser, og legger opp skoleåret slik at du får størst mulig utbytte av året ditt på linja.

Band og samspill
Instrumentundervisning
Formidling
Låtskriving
Teater
Sang
Improvisasjon
Scenografi
Lys- og lydteknikk
Musikkteori

I løpet av skoleåret setter vi opp flere konserter, teaterstykker og forestillinger, og hvert år setter vi opp en musical som er åpen for alle skolens elever. Om du ønsker å bli artist, eller om du ønsker å videreutdanne deg innen musikk så er dette et perfekt grunnlag! 😊

Les mer om linje toten.fhs.no

Hva gjør dere?

Fotball er et ypperlig utgangspunkt for å utvikle lagånd, samarbeidsevner og ansvarfølelse. I løpet av året på Toten folkehøgskole vil du gjennom fotballen komme i bedre form og få god trening i å samarbeide, samtidig som du har det gøy.

E-sport er en raskt voksende idrettsgren, og på linjen Fotball og FIFA får du drive med fotball, både på gressmatta og i den digitale verdenen.

Linjeturen bestemmes i samråd med elevene, og vil være en fotballtur i Europa.

Du vil være innom følgende temaer:

- samhandling
- hvordan utvikle dine fotballferdigheter
- hvordan utvikle dine FIFA-ferdigheter
- bedre fotballforståelse
- treningsglede

Du får trenerkurs og vi samarbeider med FK Toten på fotballtreninger.



Les mer på toten.fhs.no



Type a message





Syng!



Syng!



Hva skjer på linja?

På denne linja lærer du deg å beherske sangteknikk innen ulike sjangre. - Alt fra skjønnsang til mer rocka stil. Forbered deg på et år med mye spennende og utfordrende vokalbruk. Få det ut; SYNG!

På linja vår vil du få en grundig innføring i sangteknikk og stemmebruk. Vi er blant annet innom sjangrene rock, pop, opera, jazz, vise, rap og musikal. Vi analyserer og tester ut alt fra anatomi til scenekunst. Lær deg teknikken for å synge lyse toner, mørke toner, lange toner, sterke toner og svake toner. Det er utrolig hvor mye du kan utvikle stemmen din bare på et år. Vi jobber innenfor den anerkjente sangteknikken: Complete Vocal Technique som gir deg verktøyene du trenger for å mestre sangteknikk innen alle sjangre. Du får blant annet individuelle sangtimer hver uke.

Vi drar på konserter, musikaler, opera mm. Vi møter kjente sangere og artister som kan fortelle om hvordan de har oppnådd suksess og hva som kreves på veien dit. Vi deltar på ulike workshops og lærer også om auditionteknikk. Vi setter opp konserter i ulike lokaler for små og store publikum :)



Les mer på toten.fhs.no





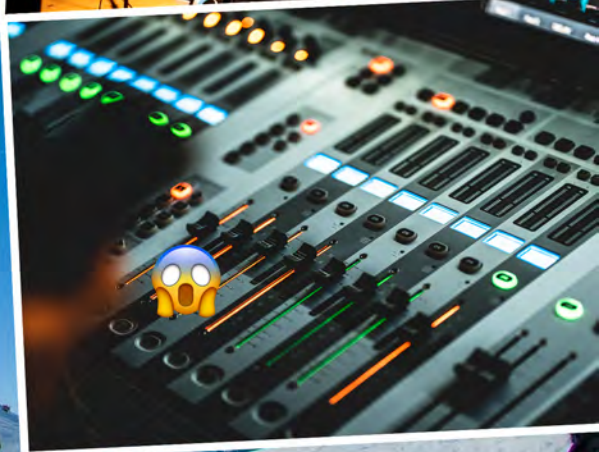
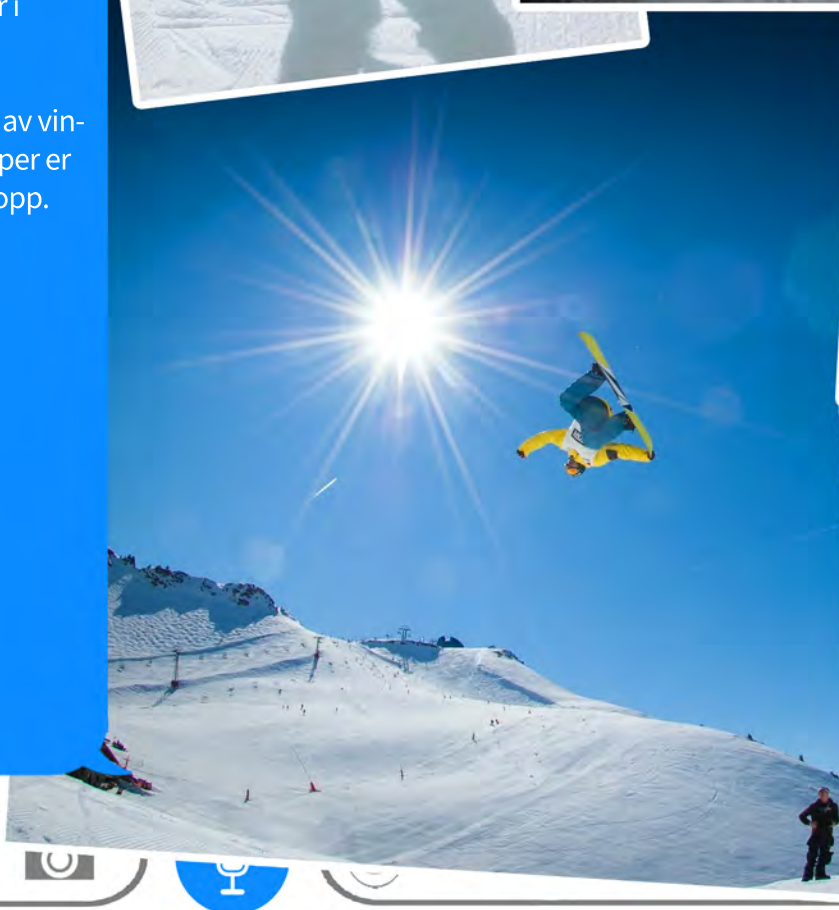
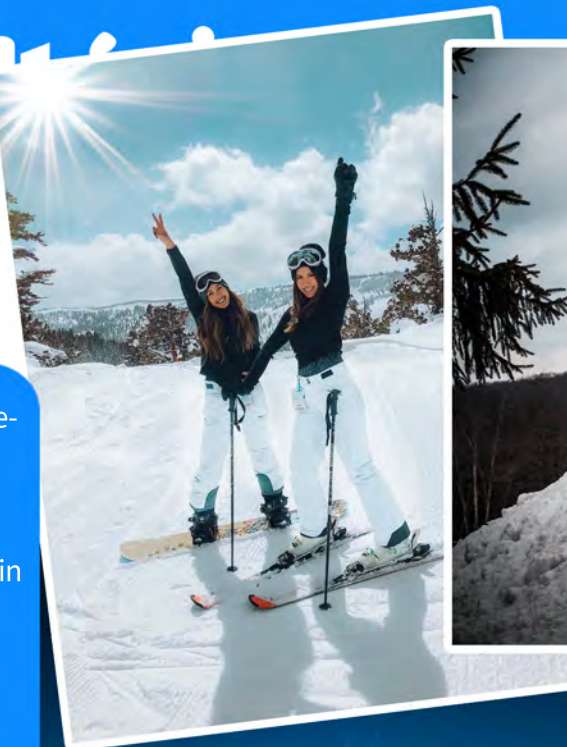
Hva skjer på linja?

Vil du ha ditt beste år? Et år med gode opplevelser, gode venner og mye moro? Da er dette linja for deg!

På Musikk Ski Snowboard kombinerer du din interesse for vintersport og musikk. Opplevelser, vennskap og godt samhold står i fokus.

Linja passer for alle som har interesse av vintersport og musikk. Ingen forkunnskaper er nødvendig så lenge interessen er på topp. Dette vil du lære:

- Spille instrumenter
- Studiobruk
- Spille i band
- Holde konserter
- Snowboard
- Ski
- Lydteknikk
- Skrive egen musikk
- Dra på konserter
- Padle kajakk og få våtkort
- Brattkort
- og HOPPE I FALLSKJERM!





Det er ikke uten grunn at folk sier at folkehøgskole er det beste året i livet.

På Toten folkehøgskole får du muligheten til å være deg selv, lære mye nytt og prøvd ting du kanskje ikke har hatt mulighet til tidligere.

Stort sett alle rom på Toten Folkehøgskole står åpne hele døgnet og kan disponeres av elevene. Eksempelvis kan vi nevne gymsal, lydstudio, musikkrom, kunstrom, syrom, hobbyrom, danserom, treningsrom, tv-stuer, rom med kinolærret og surround-lyd, billiard-rom og treningsrom.

Et år på folkehøgskole er et år der du har alle muligheter for faglig og sosial utvikling. I tillegg tilbyr vi:

- spennende valgfag
- hjelp til å ta opp igjen fag fra videregående skole
- fysiske utfordringer
- både sosiale og kulturelle opplevelser
- politisk bevisstgjøring
- og ikke minst mange nye venner

På Toten folkehøgskole er målet vårt at det skal være det beste året ditt hittil, at du skal utvikle deg og lære å bruke sosiale verktøy slik at årene videre i livet blir enda bedre.



«Å gå på Toten folkehøgskole er definitivt mitt beste valg så langt i livet. Jeg har fått så mange nye venner, god erfaring og utviklet meg stort siden jeg kom. Lærerne er så dyktige i det de driver med, og hver dag er helt annerledes fra den før. Anbefaler på det sterkeste å gå her!»

-Alexander, SMT



«Toten Folkehøgskole har gitt meg utrolig mange gode erfaringer som jeg gleder meg til å ha med videre i livet. Nye venner, nye minner og et helt fantastisk år!»

-Joakim, KKJ



«Toten folkehøgskole er herlig fordi alle lærerne og elevene her er så forskjellige. Det skaper et mangfoldig og inkluderende miljø, og det er alltid masse morsomt og finne på. Man kan

uansett hvilken linje man går, og man blir utfordra nesten hver dag som gjør at man utvikler seg som person!»

- Jenny, Stipendiat (MTB)



«Dette er mitt andre år på Toten folkehøgskole, jeg trivdes veldig godt så jeg ønsket å være her et år til og fikk mulighet til å være stipendiat. Folkehøgskolen har vært så viktig for meg, ikke bare at det har gitt meg litt pusterom fra studier, men det har også formet meg til en bedre versjon av meg selv».

-Julian, Stipendiat (FOF)



«På Toten fhs får du muligheten til å drive med det du vil og eksperimentere med nye ting. Man lærer å utfordre seg i ting man ikke trodde man kunne».

-Amund, SMT



«Toten folkehøgskole er en super skole fordi det alltid er noen der for deg. Du har alltid noen å prate med, og har mange fine muligheter til å bli kjent med elevene».

-Madelen, PPL



Hva skjer på linja?

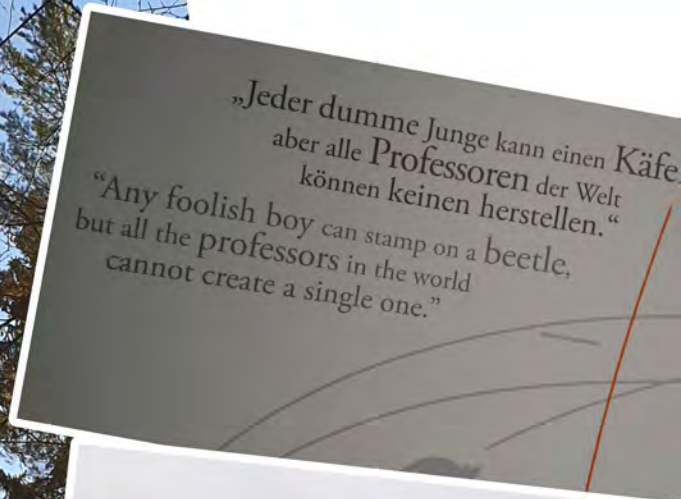
Nysgjerrig på hvorfor noen har mye lettere for å lære enn andre? Nysgjerrig på hvorfor noen alltid ser ut til å ha det bra? Nysgjerrig på hvordan man forsker i psykologien?

I løpet av året finner vi stadig nye ting å være nysgjerrig på. Noen ganger finner vi svar, andre ganger blir vi bare mer undrende. I løpet av året går vi gjennom grunnleggende og viktige teorier og oppdagelser innen psykologi, pedagogikk og ledelse. Noen av psykologihistoriens viktigste og mest kjente eksperimenter vil vi

ten på undervisningen vil være å drøfte og diskutere hva disse teoriene har å si for oss og hva de kan brukes til i hverdag og yrkesliv.

I løpet av skoleåret prøver vi oss som lærere på en av kommunens barneskoler. PPLA og PPL har all undervisningen sin sammen, men PPLA drar på linjetur til Afrika og vil ellers ha ukentlig undervisning om solidaritetsprosjektet vårt i Afrika.

PPL- linjen er like mye en praktisk linje som teoretisk, og du vil få mange opplevelser utenfor klasserommet som støtter det vi til enhver tid lærer der.



Hva skjer på linja?

Tenk deg å bruke et år på å utforske fantasyuniverset. Vi tar utgangspunkt i film og litteratur og skaper vår egen verden. - "One Treacle Tart to rule them all!"

Liker du fantasy? Vil du skape din egen fantasykarakter?

Fantasy er en sjanger som omfatter romaner, noveller, filmer, tegneserier og spill. Handlingen i Fantasy-verk foregår som regel i et fantasiunivers, men kan ofte ta utgangspunkt i virkelige steder, hendelser og personer.

På Fantasy-linja vil vi se på fantasy-historiens utvikling og hovedelementer for å få en god forståelse for sjangeren.

I tillegg til å bli bedre kjent med Fantasy-sjangeren er målet for året å skape din egen Fantasy-karakter godt plassert i eget univers. I prosessen fra ide til ferdig karakter vil du få faglig veiledning i de verktøyene du skulle trenge for å skape ditt helt unike kunstneriske produkt.

Å skape en Fantasy-karakter er en spennende og mangfoldig prosess som kan involvere skriving, tegning, maling, digitale verktøy, utvikling av kostyme med mer. Du vil også få en god innføring i sminke og spesialeffekter, samt en foto-shoot med profesjonell fotograf.



河粉



河粉



Kina Korea Japan

Lær kinesisk, japansk & koreansk og reis til Beijing, Seoul & Tokyo.

På denne superlinja får du muligheten til å lære kinesisk, koreansk og japansk språk!

Selv om språkene i utgangspunktet er veldig forskjellige, har de mye til felles ved at både koreansk og japansk bruker store mengder kinesiske tegn og ord. Japansk og koreansk er ganske nært beslektede språk og har mange lingvistiske fellestrekk i f.eks. struktur, uttale, høflighetsformer og vokabular.

Kinesisk er det desidert enkleste av disse tre språkene og det som ligner mest på norsk/engelsk. Det er fullt mulig å klare og formulere enkle setninger etter kun en skoletime med kinesisk!

Toten folkehøgskole har tilbudt koreanskundervisning i over 10 år og var lenge det eneste stedet i det norske offentlige utdanningssystemet som tilbød koreanskundervisning.



Les mer om linja på toten.fhs.no



Vi reiser på spennende linjetur!



Hva skjer på linja?

På linja vår får du verktøyene du trenger for å bli en ekte Broadway artist.

Du lærer deg å beherske sang, dans og skuespill. Målet er å gjøre alt overbevisende, med overskudd - samtidig. Linja passer for deg som ønsker å satse på en videre musikalkarriere, men også for deg som vil dyrke hobbyen din et år i trygge omgivelser.

Du får individuelle sangtimer slik at du blir nøye fulgt opp og kan utvikle din unike stemme. Vi synger også i kor og mindre grupper. Du får jobbet innenfor den anerkjente sangteknikken "Complete Vocal Technique" og lærer deg også teknikker for å kunne synge og danse samtidig. Vi danser en god del og steppdans er også noe du får en smakebit av.

En stor del av å være musikalartist er skuespill, vi jobber mye med uttrykk, formidling og grunnleggende skuespillerteknikk.

Vi trener for å holde oss i form, noe som kommer godt med når man skal ha overskudd på scena. På høsten setter vi opp et forrykende musikalshow med utdrag fra ulike musikaler. På våren setter vi alltid opp en fullverdig musical. Vi har blant annet gjort Shrek, Back to the 80's, RENT, Into the woods, High School Musical og Hairspray nå våren 2022. Velkommen med din søknad!



Hva gjør dere?

Sci-fi universet kan utfordre deg på mange plan. Vi ser film, leser litteratur og diskuterer. Du vil bygge roboter fra en enkel start med roboter fra Mindstorm, til å utforske et høyteknologisk miljø.

Science fiction og robotteknologi henger sammen.

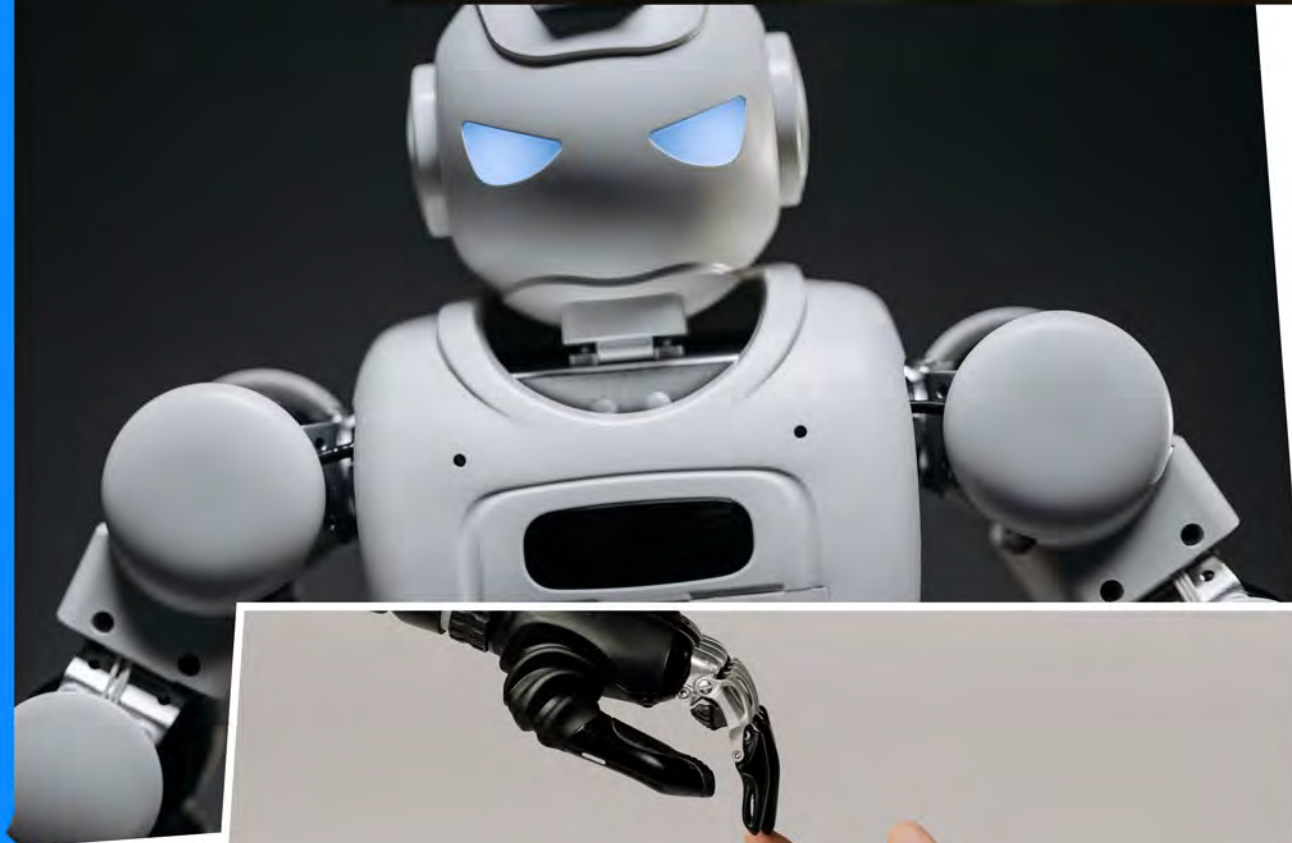
Sci-fi er betegnelsen for bøker, filmer, spill, tegneserier og animasjon som skildrer en tenkt framtid eller verden med fantastisk teknikk og spennende vitenskapelige fenomener. På robot og sci-fi ser vi spesielt på det som omhandler roboter.

På denne linja vil du kunne fordype deg i sci-fi verdenen vi vil se på og diskutere store og små spørsmål om roboter og samfunnet: Vil verden kunne få avanserte androider som Data i star trek TNG eller som i terminator filmene? Kommer AI til å ta over rådgiverjobber, og vil vi merke det? Vil roboter og stadig automatisasjon av nye oppgaver føre til en løsning på eldre-

som i beskrevet i «the Matrix»?

På linja vil du bli kjent med de forskjellige grunnelementene som roboter består av, for eksempel lys- og avstandssensorer samt motorer. Her bruker vi LEGO Mindstorms plattformer, fordi du raskt og enkelt kan bygge og programmere en robot, som fungerer.

Vi har også et av landets største robotlaboratorier i nærheten!



TOTEN FOLKEHØGSKOLE
SLETTAVEGEN 6-8
2850 LENA
TLF: 974 89 528



totenfhs



totenfhs



totenfhs



totenfhs



totenfhs

TOTEN.FHS.NO

FOLKEHOGSKOLE.NO/SKOLE/TOTEN