

Friluftsliv-Hantverk-Ledarskap

Naturen är kulturens hem
Friluftsliv är en väg hem

Kursen vänder sig till dig som vill lära mer om friluftsliv, fördjupa dina kunskaper om naturen och förmedla det värdefulla i mötet med fri natur. FHL är ett alternativ som fortbildning eller förberedande utbildning för lärare , fritidsledare, specialpedagoger eller liknande yrken.

Du ska vara minst 18 år och du söker till ett år i taget.Syfte

Att utveckla och finslipa deltagarnas färdigheter i friluftsliv genom färder i olika miljöer.

Att öka deltagarnas färdigheter i att tillverka egen utrustning genom vägledning i hantverk som hör till friluftslivet.

Att utveckla deltagarnas färdigheter i ledarskap genom vägledarpraktik med olika grupper.

Att förmedla teorier och idéer som hör till historia och traditioner i friluftslivet; gruppsykologi; ledarskap; naturvetenskap och eko-filosofi.

Att lära känna natur; väder; landskap; arter.

Att leva ett friluftsliv som inspirerar till ett helt liv i harmoni med människor och natur.Kursuppläggnin

Årskurs 1

1 – 2 veckors färder varvas med 2-3 veckor med hantverk, praktik, färdighetsträning och teori. Kursen börjar med en färd på 8-9 dagar och avslutas med en längre färd på knappt 3 veckor i maj.

Skolans fäbodstugor i norra dalarna är basen för en 2 veckors färd i oktober och en 2 veckors vinterfärd i februari. I början av mars har deltagarna möjligheten att själva profilera kursen genom olika tillval eller projektarbeten.

Studiesätten när vi är på skolan varierar; föreläsning, grupparbeten, enskilda arbeten, projekt och färdighetsträning.

Årskurs 2

Årskurs två bygger mer på deltagarnas egen planering, då man genomför ett eller flera projekt som syftar till att fördjupa färdigheter och kunskaper inom speciella områden av friluftsliv och hantverk.

Tillsammans med huvudvägledarna ansvarar man också för några av 1: a årskursens färder.

Expeditionskurs

Förberedelse, genomförande och rapportering av en långfärdexpedition. Kursinnehåll

Friluftsfärdighet

Kanotfriluftsliv

Skogsfriluftsliv

Fjällfriluftsliv

Orientering

Matlagning - näringslära

Färdplanering

Friluftslivets hantverk

Utrustningslära, materialkunskap

Väder

Ledarskap, vägledarmodellen, praktik

Gruppsykologi

Friluftsliv för personer med särskilda behov

Friluftsliv i skolan

Musik, berättarkonst, skrivande, drama

Ekofilosofi

Färder under första året

Augusti - Kanotfärd på Dalälven i 9 dagar

September - Forsfärd i kanadensare i 6 dagar

Oktober - Fjäll och skog i 10 dagar
 December - Skogsvinterfärd i 5 dagar
 Januari - Skogsvinterfärd i 4 dagar
 Februari - Fjäll och skog i 10 dagar
 Mars & april - Långfärd eller ensamfärd, valbar profil
 Maj - Långfärd i 17 dagar Färder under andra året

En gemensam studiefärd till USA planeras. Gruppen får där träffa personer som arbetar med friluftsliv och olika typer av hantverk. Planerade hantverksteman

September- Färskslöjd, kniv- och yxtekniker, tillverkning av redskap såsom skedar, slevar, skålar ur färskt nytaget virke. Materialval, verktygsvård, formgivning.
 Oktober - Sömnad och utrustningstillverkning, t ex snödamasker, anorak, sovsäck och tipi.
 November - Skidslöjd, tillverkning av egna träskidor.
 Januari - Kanotbygge, bygge av dukad träkanot.
 Mars - Paddelslöjd, ryggsäcksram, grönländskajak, kanadensare. Samtliga valbara profiler.

Valbara profiler

Eget projekt i samråd med huvudvägledarna
 Långfärd
 Kanotbygge
 Kajakbygge
 Ryggsäcksram
 Ensamfärd
 Friluftsliv för personer med särskilda behov
 Friluftsliv för invandrare
 Paddelslöjd

"Jag är redigt glad för mitt år här på Sjövik. Att få träffa och lära känna en grupp olika människor i lugn och maklig takt och få dela och stimulerande sysselsättning med dem, är en riktigt fin form av social trygghet, tycker jag. Jag har verkligen kunnat möta och komma nära många fina människor. Jag har känt mig otroligt trygg på Sjövik och har med glädje och ömhet delat vardag med människor som gjort mig glad! Jag har känt mig stimulerad och nyfiken. Jag har upptäckt sidor av mig själv, som kommit fram i ständig närhet med andra, som inte alltid har känts kul att möta men som har varit spännande att se och lära sig. Sjövik har varit bra för att lära sig kompromissa och sätta värde på vars och ens lika rätt till uttryck och respekt. Jag har fått träna på att välj mina dispyter och att vara lyhörd för mina egna och andras känslor. Det har varit riktigt kul att få dela rum med två andra (kanske för att de är alldeles underbara!) men framförallt för att de har sina sidor som man får lära sig att leva med och som till slut blir redigt charmiga vilket gör dem till just det de är.

Jag kommer verkligen sakna år att dela alla stunder med människor jag tycker om och få dela så många andras liv med mitt eget. Jag kommer sakna att ha ett så rikt socialt liv som jag har här och jag kommer sakna dagar fyllda med nya erfarenheter och lärdomar. Jag kommer sakna att få längta till och njuta av torsdagens grahamsgrynsgröt." Lärare

Huvudvägledare är Bo Weslien och Katha Blank.

Övriga medarbetare

Roger Isberg - Professionell vägledare i friluftsliv, friluftsförfattare, trollkonstnär, clown m.m. Bor för närvarande i USA. Tidigare lärare på Friluftsliv-Hantverk-Ledarskap.

Lars Fält - Tidigare chef för arméns överlevnadsskola. Författare till flera böcker om överlevnad och friluftsliv. Hemmahörande i Karlsborg.

Stina Lindblad - Naturvårdsbiolog, naturskolepedagog, ordförande i Svenska Naturskoleföreningen, förestår Hyttö naturskola i Älvkarleby. Tidigare sjövikselev.

Birgitta Henning - Specialpedagog. Arbetar med elever med olika funktionshinder på Sjövik.

Kerstin Sonnback - Folk- och jazzsångerska, föreståndare för Sjöviks musiklinje. Boende och kostnader

Du bor på internatet med måltider inkluderade. Vi har även ett begränsat antal platser för tipiboende. Det innebär att du bor i tipitält och lagar de flesta av dina måltider över öppen eld. Se vidare här!

För studerande på Friluftsliv-Hantverk-Ledarskap tillkommer, förutom ordinarie kostnader, kostnad för resor i samband med färder samt kostnad för inköp av personlig utrustning och hantverksmaterial.

För mer information kontakta:
Sjöviks exp tel 0226 - 678 00
Bo Weslien tel 070-632 23 70Ansökan

Sista ansökningsdag är 1 juni. Här kan du ladda ned ansökningsblankett.

E-post till: friluftsliv.sjovik@folkbildning.net

"Det bästa med framtiden är att den bara kommer en dag i sänder." Detta sa Abraham LincolnRea på böcker

Färd och Enkelt Friluftsliv av Roger Isberg, lärare på FHL. Nu till specialpris!

Färd, möte-människa-natur. Tidigare 185 kr, nu endast 100 kr
Enkelt friluftsliv - gamla vildmarksknep. Tidigare 175 kr, nu endast 100 kr.

Beställ böckerna på 0226 - 678 00. Porto tillkommer.