

Fagbeskrivelser

Krop og bevægelse

Motion og fitness i center (HS)
Gå med i fitness centeret over for skolen og få styrket din krop - bl.a. ved hjælp af maskiner. Jeg hjælper med at tilrettelægge din træning og viser dig, hvordan du skal bruge de forskellige maskiner og redskaber korrekt. Vi følges derover. (Merpris 100,- kr.)

Motion og styrke (HS)
Vil du gerne træne intensivt? Har du lyst til at forøge din muskelmasse? Vi vil styrketræne med blandt andet håndvægte og andre rekvisitter. Mulighed for at bygge din krop op fra bunden. Alle kan deltage også selvom du ikke har trænet før.

Bevægelse og afspænding (HS)
Bevægelse i et roligt tempo. Masser af stræk. Også for folk med rygproblemer. Fokus på at mærke kroppen og de implicerede muskler.

Motion med power walking eller løb (HS)
Kom og få hjælp til at starte løbetræning, og oplev glæden ved at løbe sammen med andre, selv om du måske aldrig har løbet før. Der undervises i strækøvelser, og motionens betydning for et godt helbred.

Slanke/helse-motion med afspænding (HS)
Motion for bl.a. folk, der ønsker at tabe sig. Vi vil også tale om forbrænding, kostvaner mv. og arbejder også med afspændingsøvelser.

Motion og afspænding (HS)
Allround motion for hele kroppen.
Vi slutter hver gang med en afslappende afspænding.

Yoga (HLL)
Yoga er verdens ældste teknik til afspænding af både krop og psyke. Vi arbejder roligt med fysiske øvelser, åndedrættet og afspænding. Yoga handler ikke om at leve et asketisk liv. Kom og dyrk yoga en gang om ugen og mærk den gavnlige virkning i dit daglige liv.



Kost

Mad & kager (LKH)
Med inspiration fra spændende kagebøger laver vi nem, grøn mad eller herlige kager, og sørger for frokost til de andre på skolen.

Madlavning (HNB)
Vi laver traditionelle retter fra hele verden. Bruger gode råvarer og som udgangspunkt økologiske. Vi laver ting fra bunden, og du er med til at bestemme, hvad vi skal lave. Hver gang tilbereder vi maden for de andre elever, og hygger omkring dem.

Kreative fag

Tegning og maling (IB)
Individuel undervisning i forskellige tegneteknikker, hvor vi lærer om komposition, skyggelægning, perspektivtegning i akvarel, oliekridt og akryl. Du har også mulighed for at arbejde med collageteknik, maling og tegning, efter opstilling eller efter din fantasi.

Strikke og hækling (LKH)
At strikke og hække er igen blevet et stort hit. Vil du lære det fra bunden, eller kan du noget i forvejen, og vil du bare have hjælp og inspiration til at lave dine egne ting, har du muligheden for at lave for eksempel sjaler og småting eller måske en trøje.

Kreativt værksted (VH)
Her har du mulighed for at arbejde med mange kreative genrer: Papirklip, collager, perler, ler, mosaik og meget mere. Du kan sy nyt tøj, omsy eller reparere gammelt alt efter behov. Symaskiner og værktøj forefindes. Materialer skal du selv medbringe. Indkøbsture og udstillinger kan arrangeres, hvis der er interesse. Uanset de overordnede temaer kan du altid arbejde med hvad du har lyst til.

Teaterhistorie og forestillinger (HNB)
Der arbejdes med teater og drama både praktisk og teoretisk. Vi tager udgangspunkt i både hverdag og fantasi. Nogle gange laver vi enkle øvelser, der giver indblik i skuespilkonsten, men som også bare giver dig mulighed for "at lege". Vi tager gerne en tur i teatret, laver anmeldelse af forestillinger og ser på, hvilke mange genrer og teknikker de professionelle gør brug af.

Personlig udvikling

Kognitiv psykologi (KG)
Ved brug af viden om indre processer og tænkning kan du lære at styre dine tanker og udskifte negative med positive tanker.

Selvtilidstræning (KG)
Du får nogle værktøjer som kan give dig styrke. Du lærer at holde fast i dig selv— gå efter dine mål og blive bedre til at sige fra.

Kommunikation og sociale færdigheder(KG)
Vi bruger teorierne omkring transaktionsanalyse, assertionstræning og girafsprog (hjerternes sprog). Undgå misforståelser - lær at forstå og blive forstået - lær at mestre en god indre dialog uden katastrofestemning.

Skriveværksted (KG)
Kreativt skrive- og forfatterværksted. Undervisningen henvender sig til dem, der har lyst til at styrke deres kreative skrivelyst. Vi arbejder med små skriveøvelser, digte og noveller. Du vil få respons, og vi vil diskutere fortællersynsvinkel, komposition og personkarakteristik

Personlig udvikling (KG)
På dette kursus arbejder du med at øge din selvindsigt. På den måde får du mere selvtilid som igen medfører en større livskvalitet. Vi tager forskellige temaer op som vi arbejder med.

Selvudvikling (KG)
Du vil arbejde med at forstå dig selv og dine relationer. Du vil få værktøjer til at blive bedre til at tackle dit liv.

Fagbeskrivelser

Sprog og EDB

Dansk (LKH)
For dig der har dansk som andetsprog eller har læseproblemer. Vi øver os i dansk udtale, øver at skrive og forstå tekster. Det kan være, at du skal bruge hjælp til at skrive et brev eller forstå et brev, du har modtaget. Vi arbejder også med grammatik.

Engelsk - mellem niveau 1 (HNB)
Et kursus for dig som har haft lidt engelsk i forvejen og vil lære mere. Vi starter forfra med grammatikken – læser nemme tekster og øver udtale gennem samtale. Der er ingen "terperi", men en chance for at lære engelsk i en hyggelig atmosfære.

Engelsk - mellem niveau 2 (HNB)
For dig der er nogenlunde fortrolig med engelsk, men har lyst til at få det opfrisket og komme videre. Vi repeterer grammatik, læser tekster og øver udtale gennem samtale – bl.a. om aktuelle emner – lytter til musik og gennemgår sangtekster. Indimellem ser vi en film, som vi diskuterer bagefter. Formålet er at få talt så meget engelsk som muligt i en rar og afslappet atmosfære.

Frank for begyndere (LKH)
Her vil du lære at kunne tale lidt 'hverdags-fransk'. Vi vil øve nogle enkle dialoger og lære noget af den basale grammatik. Du vil også høre lidt om Frankrig, dets kultur og historie – høre nogle franske sange og eventuelt se en film.

Fransk for fortsættelse (LKH)
For dig, der allerede kan noget fransk, er her mulighed for at genopfriske og lære mere. Vi træner dialoger, læser og øver grammatik. Desuden vil vi lytte til franske sange, se en film og lære lidt om fransk historie og kultur.

EDB (AW+KG)
For begyndere eller dem, der har nogen erfaring. Du lærer fra bunden af, hvordan man bruger en computer, herunder den grundlæggende opbygning og tekstbehandling. Der er mulighed for yderligere at lære om Internet, billedbehandling eller andet efter individuelt behov. Du går frem i dit eget tempo. Hyggelig atmosfære og tid til den enkelte. Er du yderligere interesseret har du også mulighed for at udarbejde en simpel hjemmeside, at oprette en e-mail, at skanne billeder samt lære om Power Point. Har du andre ønsker er de meget velkomne. Vi arbejder med individuelle opgaver. *Øvede fortrinsvis om onsdagen.*

Musik

Syng dig glad (DS)
Kan du lide at synge og kunne du godt tænke dig at få lidt mere kraft på stemmen? Så er dette et hold for dig. Vi skal synge sange i forskellige genrer bl.a. gospel, pop, viser og lidt af den danske sangskat. Vi vil arbejde med enkle vejtrækningsøvelser og stemmetræning. Fokus vil ligge på glæden og lysten til at udtrykke sig gennem sang.

Guitarspil (DS)
Guitarundervisning på forskellige niveauer. Der vil være mulighed for sammenspil, men også individuel undervisning. Har du en guitar, så tag den gerne med.

Filosofi, kultur og religion

Film (KG)
Hvis du vil udvide dit kendskab til film, kan du melde dig her. Vi vælger et tema hvert semester, det være en bestemt instruktør, film efter en bestemt forfatters bøger, en bestemt genre. Mulighederne er mange. Alle kan komme med ønsker, hvis vi kan blive enige på holdet.

Filosofi (KG)
Vi gennemgår klassiske filosoffer og arbejder bl.a. med begreber som tid, valg, frihed, bevidsthed, fritid, fanatisme og etik.

Danmarkshistorie (HLL)
Kunne du tænke dig at forstå det samfund, som du er en del af, lidt bedre? På dette hold vil vi sammen vælge de emner, vi vil beskæftige os med. Hvordan var det nu lige med f.eks. reformationen, med Grundloven, med 2. verdenskrig, med kvindebevægelsen eller ungdomsoprøret? Som materiale vil vi bruge alt fra historiske film, romaner, historiebøger og museumsbesøg.

Kultur og historie (HLL)
Lær Latinamerikas farverige kulturer at kende. Du vil få et indblik i udviklingen fra kolonitiden til i dag med et særligt fokus på de indianske befolkninger.

Samfund og debat (HLL)
Kom og tag del i en aktiv debat om aktuelle emner. Bliv bedre til at argumentere og vurdere ting fra forskellige synsvinkler. Få opbygget din egen holdning, hvor dine standpunkter i tilværelsen bliver tydeligere.

Kunsthistorie - Impressionisterne (IS)
Fra Impressionismen og frem til vores tid.

Europæisk litteratur og samfund (KG)
Vi vælger et europæisk land. Vi arbejder med landets kultur og litteratur. Vi vil se de store litterære værker som film og plukke mindre roman-afsnit ud, som vi vil analysere.

Religion (HNB)
Ønsker du større forståelse af andre religioner og kulturer? På dette hold skal vi gennemgå de store hovedreligioner, men vi vil også komme omkring stammefolk og naturreligioner. Vi skal høre om de gamle mytologier, og vi vil tage New Age begrebet op. Formålet er at opnå større forståelse for religionerne og få større indsigt i de mennesker, der lever anderledes end en selv.

Lærernavne og deres forkortelser:

Annette Weinold	(AW)
David Skydsgaard	(DS)
Helle Stauersbøll	(HS)
Heidi Lollipop Lund	(HLL)
Henriette Norre Bundgaard	(HNB)
Ingebjørk Sordal	(IS)
Karen Geuther	(KG)
Lis Kjær Hammer	(LKH)
Veronica Hodges	(VH)