

EIT ÅR I **SOGNDAL** SET SPOR.
MENNESKA. NATUREN. OPPLEVINGANE.



2023/
2024

Fotoreise | Friluftsliv | Friluftsliv Noreg | Friluftsliv topptur | Idrett | Ski og klatring | Ski og sykkel

SOGNDAL
FOLKEHØGSKULE 

Velkommen til eit innhaldsrikt år på Sogndal folkehøgskule

I hjartet av Sogn finn du Sogndal folkehøgskule. Omringa av høge fjell og like attmed Sognefjorden har skulen ein plassering få kan skryte på seg. Med heile Sogn som klasserom, enten igjennom linsa til foto, siglande på urørt

pudder eller på idrettsbana, ligg året ope for deg til å fylle. Alt du treng er å seie JA! Me trur på at kvar og ein er med på å forme året til det beste for dykk. Du skal få bruke ressursane dine, idear du brenn for, interessene dine og dei kreftene du har.

Ved å vere nysgjerrig og oppsøkande vil du ikkje berre bli kjend med nye menneske, men og oppdage sider av deg sjølv. Du vert eit likeverdig medlem i eit skulesamfunn der du vert rekna med, du betyr noko og rolla di er viktig for at skulen skal vere ein god plass å vere.

Synast du at å sitte samla rundt eit bål, stirra inn i flammene mens himmelen er full av stjerner, er freistande? Speide mot toppen og kunne nyte ein kopp kakao før du skal lage dine egne linjer i urørt snø, er det beste?

Fanga menneske og bevegelse- sette egne fargar og formar på dei før du viser dei fram, er givande? Slik har me det på skulen vår. Latter og utfordringar høyrer saman og sjansane for å bygge varige og meningsfulle venskapsband er mange.

Skulen vår har som kvar og ein av oss eit sett med verdivar. Først og fremst er dette berekraftig kvardag. Dette vil du møte kjapt når du kjem til skulen, enten det gjeld råvarene me vel i maten eller korleis de beveg dykk i naturen. Me skal sette mange spor hjå kvarandre, men minst mogleg i naturen rundt oss. Derfor trur alle me som jobbar her at den beste læringa skjer gjennom å få utforska, erfare, oppleve og oppdaga saman med andre.

Gjennom fleire år har me spissa både kompetansen vår og opplegget til skulen. Me er derfor stolte av kva me kan tilby deg som elev kommande skuleår. Det er lita tid til å kjede seg på ein folkehøgskule. Så her er det berre å hive seg rundt og henge på!

Ole Karsten Birkeland
Rektor

Sogndal seier du? Bla om





Sogndal

Det er få stadar i verda som kan måle seg med den unike naturen i Sogn. Den majestetiske Sognefjorden breiar seg frå kysten og innover i landet med fleire fjordarmar. Innerst i fjorden reiser tindane seg i Hurrungane og Vest-Jotunheimen. Dette er det mest dramatiske alpine fjellområdet Noreg kan by på. Mot nord ligg Jostedalbreen, siste rest av isen som gjennom tusenvis av år har forma landskapet.

I hjartet av det heile ligg Sogndal. Om du er på jakt etter det beste fotomotivet, den djupaste puddersnøen, eller berre vil oppleve noko nytt, så veit me at du vil stortrivast her. Me har det største utandørs klatrefeltet i Noreg, og eit av Noregs beste innandørs klatreanlegg, massevis av idrettsfasilitetar og eit fotballag som konkurrerer blant dei beste i Noreg. Skulle du få overdose av frisk luft og fysisk fostring er det berre tre minutt gange til eit kjøpesenter med 60 butikkar, kino- og teatersal og Meieriet; ein av dei beste konsertstadane i landet.

Dette er ein plass for alle og skulen vår er midt i det heile!



DETTE STÅR ME FOR

Sogndal folkehøgskule gir unge menneske høve til personleg utvikling gjennom opplevingar, meistring og glede. Me vektlegg fagleg breidde og høgt fagleg nivå. Våre kjerneverdier er raus, open, ansvarleg og trygg. Sogndal folkehøgskule er ein frilynt skule med rom for alle livssyn.

Nyskjerrig på kva som er kvar? Bla om

Kart over skuleområde



Tunet vårt

EPLIHAGEN

Når plenen er grøn kan du henge opp hengekøya di og sjå himmelen gjennom greinene. Du kan balansere på line eller drikke kaffi i dei heimesnekra solsene våre. Når hagen derimot er kvit, då kan ein lage snøborg eller ta med internatet ut på god gamaldags snøballkrig.



© Kirsti Fagerli

AMFIET

Her er plassen for utekos under tak! Allsong, gladsong, bålkos, felleskap, hengekøye og overnatting, badestamp og stirre inn i flammene. Dette er stikkord for amfiet vårt.

VOLLEYBALLBANE/FOTBALLBANE

Skulen har god boltreplass utandørs og arrangerer rett som det er turneringar av ymse slag. Ingenting slår kanonballturneringa om hausten der me kler oss ut, og ladar opp til finale mellom dei tilsette og elevane.



© Silje Reed



© Andrea Moren

NAUSTET

Her kan du hoppe i fjorden året rundt frå brygga vår. Kanskje blir du ein av dei tøffe elevane som badar ein gang i månaden heile skuleåret? Du finn og ein av våre heimesnekra solseger her som kan nyttast om hausten eller våren mens du nyt utsikta over fjorden og Sogndal by night.

Skule og ein heim for alle

Vekkerklokka ringer, på med kleda og ut døra! Du rekk 25 "god morgon" på dei to minutta det tek frå senga til du står i matsalen og høyrer summinga frå 100 stykker som inntek frukosten. Du rekk akkurat å pakke inn nista før det ber avgårde til morgonsamling. Her får du deg ein god latter då ein frå idrett nettopp har holdt eit forrykende show om venstrefoten sin, før linjelærar seier tidspunkt og møtestad for turen du skal ut på!

Nok ein spennande dag ligg foran deg på Sogndal folkehøgskule, ja dette er kvardagen din no.

Det er kort mellom opplevingar, utfordringar og menneska på skulen. Skule og heim går hand i hand, og stova du ser film i på kvelden var undervisningslokale før på dagen. Det er tette bånd mellom klassane og nærleiken til dei som jobbar her. Og nettopp dette gjer livet på skulen så spesielt.

Å vere tilstades i nuet er det viktigaste og artigaste ein gjer på skulen. 9 månader har du på deg til å suge til deg alt som skjer mellom kl tidleg til kl seint- kvar dag. Du skal få testa grenser, få ny kunnskap, opne augo for andre, stå i kø og ta hensyn, få respekt for den du er og smile- mykje.

Kvar og ein er viktig for oss- saman skapar me dei gode opplevingane og kjem oss til topps i lag. Alle bidreg i potten og dess meir ein bidreg dess betre vert året. Enkel matematikk, men så spennande å oppleve!

Du vert innkvartert i eit av skulen sine tre internat. Fjellinternatet, Hageinternatet eller Murbygget. På Fjellinternatet og i Murbygget finn ein dobbeltrom med bad på rommet.

Dei fire enkeltromma med bad ligg også på Fjellinternatet.

Hageinternatet, som er det største internatet, er det felles bad. Men fortvil ikkje, det er ikkje 50 stykk som krigar om eit toalett. Kvar avdeling har to toalett, eit dusjrom og eit fullverdig bad, så i praksis har kvart rom sitt eige toalett og dusj. Kvar avdeling her har og eit enkeltrom, til saman 8 stykk.

Å bu på ein internatskule er som å bu i eit ekstra stort kollektiv. Nokre beskriv det som å vere på pysjparty heile kvelden, mens andre tykkjer det er godt å kunne trekke seg tilbake til ei mindre gruppe, eller berre vere på rommet og restituera. Det skal vere rom for både moro og ro på internatet, nett som i ein vanleg heim.

Dei fleste ynskjer seg ein "roomie" og det får heldigvis dei fleste. So er det eingong slik at nokon har behov som gjer at ein treng å bu heilt for seg sjølv, då skal ein ha moglegheit for det. Du kan ynskje deg ein romtype, men dei fleste må belage seg på å verte ekstra godt kjend med ein romkamerat.

Du får di eiga seng, eit halvt (!) klesskap og bodplass til både ski og anna utstyr. Ute har me eigne plassar for sykklar under tak. Romma du kjem til er nakne vegger og me gler oss til å sjå korleis du vel å skapa din eigen heim hjå deg.

Me har nok av boltreplass på skulen. Om kvelden kan du delta på ulike kveldsaktivitetar, enten det stippane (2.års elevar) finn på eller når dei ulike internata etterkvart finn på sprell for kvarandre.

Då skulen berre ligg 200 meter frå sentrum er det kort veg til klatreveggen eller treningssenteret, kafe eller fjellet. Det manglar

stort sett ikkje på ting å gjere, meir å få tida til å strekkje til. Men gjennom året vil du få oppleve meir enn du kan tenke deg- og best av alt, du gjer det i lag med oss!

Du finn mellom anna TV-rom, filmanlegg, bordtennis & biljard, styrkerom og mykje meir på skulen sitt område. Peisestova er ein koseleg samlingsplass som ofte blir brukt til å spele spel, strikke eller berre slappe av. Du får alle måltida på skulen kvar dag, men om du har lyst til å bake kake eller lage deg noko mat, har me eit felleskjøkken disponibelt for elevane. Me ligg rett attmed fjorden, det er eit flott turterreng like ved og kort veg til skieldoradoet Sogndalsdalen.

EKSEMPLAR PÅ KVELDSAKTIVITETAR:

- Bordtennis
- Spelekveldar
- Strikking
- Ballspel
- Slumberparty
- Killer
- Slakkline
- Yoga
- Band
- Kor
- Massasjesirkel
- Quiz
- Tysdagsbingo
- LAN
- Turneringar
- Internatkonkurransar
- Kaffi og te, henge i sofaen
- Filmkveldar
- Mykje meir og alt du kjem på kan bli ein aktivitet



Glad i å ta eit blinkskot? Bla om



©Sivelin Kjelstad



©Victor Jonassen



©Sivelin Kjelstad



©Sivelin Kjelstad

Fotoreise

Fotoreise er ei fotolinje med fokus på kultur, natur og verda. Er du nysgjerrig på kva livet og verda kan by på, og har lyst å fotografere? Då er dette linja for deg! Me reiser til ein europeisk storby om hausten, og til Vietnam på våren. Elles nyttar me også det fantastiske landskapet rundt Sogndal, dei majestetiske fjella og dei vakre fjordane. Me dreg også heilt ut til havgapet med fyrlykter og rå natur.

Du får ei grundig innføring i digital fotografering frå idé til ferdig produkt. Å vere kreativ og utvikle ditt eige biletspråk og din eigen stil er viktig for å bli ein god fotograf. Du vil få oppgåver og prosjekt der du får høve til sjølvstendig arbeid og utvikling.



Friluftsliv

Klasserommet vårt er fjorden, fjellet, breen og resten av den spektakulære naturen i Sogn.

Skulen har eit breitt utval av turutstyr, noko som gjer at me kan reise på varierte turar heile året. Turane tek oss til høgfjellet, me klatrar på både bre og klippe, padlar kano/kajakk, og mykje meir. Når vinteren fargar landskapet kvitt finn me fram ski, truger og skøyter. Me dreg på langturar og topturar, overnattar i snøhole, iglo, telt eller hytte, lærer om skred og trygge vegval. Studieturen går til Slovenia eller Alpene, og så vidare til Middelhavet og Kroatia.





Friluftsliv Noreg

Noreg er klasserommet vårt. Dette er din sjanse til å oppleve kontrastane, naturen og menneska gjennom friluftsliv høgt og lågt over heile landet. Me skal ta turen inn i dei djupaste fjordane og opp på høge toppar, klatre bratte klipper, surfe ville bølger og stirre timesvis inn i flammene av bålet. Dette er året då du har høve til å bli kjend med Noreg. Vêret og naturen vil sette oss på prøve, me vil arbeide saman mot felles mål, me vil bli slitne i føtene og glade i naturen. Du vil oppleve fellesskap og naturen tett på med venner som likar det samme som deg. Me skal besøke dei hemmelege perlene i Sogn og utforske kjende og mindre kjende plassar over heile landet. På hausten reiser me til magiske Lofoten.





©Ole Karsten Birkealand

Friluftsliv topptur

Draumar du om storslått utsikt? Draumar du om å nå spektakulære og luftige fjelltoppar? Vil du køyre ski i ei silkemjuk uspora fjellside med puddersnø? Velkommen til linja Friluftsliv topptur.

Sogndal ligger omkransa av ville vestlandsfjell. Jotunheimen og Jostedalbreen er nærområdet til skulen og som me skal utforske i lag. På hausten er det toppturar på beina som gjeld. Nokre gonger med lett dagstursekk og andre gonger pakkar me litt tyngre og tar med telt, sovepose og god mat. Me laga oss ein basecampog utforsker fjella. Sognefjorden, ein av verdas lengste fjord, har me utanfor skulen, så kanskje me pakka kajakken og bruker den til å kome oss til foten av eit fjell.

Me kjem til å ha litt variasjon slik at me prøv ut klatring, surfing og andre spennande aktivitetar.

Sogndal har Norges beste snø og det kjem mykje i løpet av vinteren. Me brukar randone ski og køyrer «bunnløs» pudder. Me har fokus på tryggleik og skredfare for å kunne nyte dei beste nedfartslinjene på ein god og trygg måte.

Me reiser på to studieturar i løpet av skuleåret. På hausten tek me toget sørover i Europa og reiser på fjellturer i Alpene. Reisa nedover blir ein del av turen. På våren reiser me på jakt etter den beste snøen. Det kan for eksempel vere på Sunnmøre, i Romsdalen eller i Jotunheimen.



©Silje Reed



©Silje Reed



©Silje Reed



Idrett

Idrett betyr utfordringar og meistring, samarbeid og lagånd. Denne linja er perfekt for deg som likar å vere i aktivitet. Me spelar masse ball og prøver ut nye aktivitetar som ultimate, crossfit, yoga og parkour. På hausten reiser me til Stadt og surfar på store bølger og på vinteren reiser me på ski i det lokale skianlegget.

På idrettslinja får du prøve ut mange nye utfordrande idrettar, samt vidareutvikle deg innan kjende aktivitetar med nye venner. I tillegg gir linja deg adgang til Idrettssenteret, som du kan bruke på fritida di. Det er et stort innandørs treningscenter med squashbaner og Noregs største innandørs klatre- og buldrearlegg.

På vårsemesteret reiser me på studietur til Brasil. Der får me møte ein anna kultur, spele sandvolley på Copacabana og oppleve store forskjellar i levestøttet blant lokalbefolkninga.





© Mia Helene Johansen



© Hendrik Lapp

Ski og klatring

Det handlar om balansen mellom spenning, utfordring og tryggleik. Dersom du vil klatre mykje og renne langt og fort på ski i laussnøen er dette midt i blinken for deg. Naturen i Sogn er storslått og variert, og det finnes nok av utfordringar for ski- og klatrefrelste. Me nyttar fleire ulike klatrefelt i og rundt Sogndal.

Me har eit stort klatre- og buldrearlegg i Sogndal. I løpet av året går studieturane til Sør-Europa for å klatre og til Alpene for å køyre heisbasert off-piste, samt ein fleire dagars toptur frå hytte til hytte.

Gjennom vinteren blir du lommekjend i eit av dei beste toppturområda i Noreg. Men det forutset at du er villig til å gå oppover og ikkje er redd for å gå lange turar. Me har fokus på tryggleik og skredfare slik at me kan nyte dei beste nedfartslinjene på ein god og trygg måte. Gjennom året vil du lære nok til å kunne dra på eventyr med ski på beina på eiga hand både i inn- og utland.



© Ty Hoagland



©Frøya Torp



Ski og sykkel

Stisykling har blitt meir og meir populært dei siste åra. No kan du kombinere sykkel og ski midt i dei villaste og vakraste naturområda i Sogn. Med utgangspunkt frå skulen har me tilgang til noko av den beste stisyklinga du finn i Noreg. Me nyttar dei legendariske stiane på Kaupangerskogen og dei gode stiane me har i høgfjella rundt Sogndal. Linja er for syklistar på alle nivå.

Når snøen kjem er det full fokus på ski. Sogndal er eit eldorado for skikøyring. Gjennom vinteren vert du lommekjend i eitt av dei beste topturområda i Noreg. Me har fokus på tryggleik og skredfare for å kunne nyte dei beste nedfartslinjene på ein god og trygg måte.

Det meste av tida nyttar me sykkel og ski, men du vil også få mange andre opplevingar ved denne linja. Mellom anna reiser me til Hoddevik for bølgesurfing og me klatrar i eit av Noregs beste klatreanlegg. Me reiser på to studieturar i løpet av skuleåret. På hausten reiser me på interrail i Europa for å sykle fantastiske stiar i Danmark. På våren reiser me til Sunnmøre, Romsdalen eller Nord-Noreg for å finne den beste snøen og gå klassiske topturar.



©Synne Kramme



©Andrea Møren

Fellesfag som frista, bla om



Fellesfag

Fellesfag er noko spennande som går på tvers av linjene, slik at du blir kjent med fleire enn dei i klassen din. Det me har valt å kalle fellesfag kan vere prosjekt som går over fleire dagar eller undervisning i ulike tema som gjer deg motivert. Me har gode foredragshaldarar som ofte ikkje har valt det typiske "A4" livet. Dei formidlar sin historie på ein engasjerande og inspirerende

måte. Kanskje blir du inspirert til å sjølv ta eit annleis år etter folkehøgskule?

Fellesfag kan vere heile skulen i lag eller inndelt i mindre grupper. Nokre prosjekt endar i haustfest, andre i glamour og glitter.





Her kjem nokre smakebitar på kva fellesfag kan vere:

MORGENSAMLING

Kvar morgon samlast skulen til ein god fellesstart på dagen. Her får me informasjon om kva dagen bringer, presentasjon frå dei ulike klassane og helst ein song eller to.

FILMVEKA

Hollywood eller Bollywood, skrekk eller komedie? Glamour og skulens egne filmstjerner inntek skulen denne veka. De gjenskar favorittfilmen eller favorittscena, skriv den heilt om eller parodierer den. Lyd, lys, effektar og manus skal på plass før den store Oscar festen går av stabelen.

ELEVKVELD

Dette er ein revy av elevar for elevar. Kanskje bur det ein skodespelar i deg eller ein manusforfattar? Ein revy treng begge deler for å kunne gjennomførast. De forfattar sketsjar, songar, parodierar rektor eller vaktmeister og me andre ler godt av kva de vel å vise fram. Elevkveld er uhøgtideleg moro og flotte kveldar å bli invitert til.

MATAUK

Dette er eit av fellesfaga der me har fleire prosjekt i løpet av veka, før den avsluttast med ein skikkeleg haustfest der alle elevar og tilsette vert invitert. Målet med veka er å bevisstgjere, formidla og løfta fram alt det gode me finn i naturen og matglede. Me haustar eple og pressar juice, me sankar bær og sopp, parterer kjøtt og fiskar, me set krepseteiner og foredlar maten i samsvar med til norske tradisjonar. På haustfesten får me servert dei flottaste matretter som de sjølv har vore med på frå a-å. Og er me heldige så rekk fangsten til julemiddagen og.

LAURDAGSTEMA

Måndag til fredag er det som regel mykje linje og turar som står på planen. Då er det flott med påfyll av noko anna på laurdagen, sjølv om det er undervisning. Laurdagstema er ikkje berre foredrag og undervisning, men består gjerne av ein aktivitet eller eit prosjekt. Det skal vere spennande og variert, og om du har noko du brenn for, så kan du få bli ein del av det også. Eksemplar på laurdagstema kan vere: Swingkurs, foredrag, førebuing til haustfest eller juleball, teater, lage handlenett, arrangere lokale løp eller delta som frivillig i lokalmiljøet.

AKTIVISTDAG

Når du brenn for noko, sånn inderleg, då er det deilig å kunne bruke ein heil dag på å formidla det. Uansett kva du brenn for- miljøet, nei til vindmøller, brøl for klima eller mindre plast i havet- her kan du få overtyda oss andre om at din sak er den viktigaste. Kanskje du startar eit rockeband og held konsert eller lenker deg fast for å setje fokus på fengselsforholda i Sør-Afrika- kven veit? Denne dagen skal de vertfall få øve dykk som aktivistar.

FELLESTURAR

Me reiser på tre turar med heile skulen i løpet av året. Første skuleturen går til fjellområda rundt Sogndal på bli kjent-tur. Her får du alternativ som fiske, sjå isbre, gå på fjellturar, lage mat på bål og bli betre kjent med elevar og tilsette.

På vinteren dreg me saman på hyttetur til Hemsedal med hygge i fokus. I Hemsedal blir det skiundervisning i alpinbakken etter nivå.

På våren, etter alle dei flotte studieturane er gjennomført og skuleåret nærmar seg slutten, går turen med båt til vakre Nærøyfjorden for å oppleve fjord-Noreg på sitt beste.



Valfag

Valfaga våre er eit hav moglegheiter, dei gjenspeglar den breie kompetansen som dei tilsette har. Me tilbyr stor breidde i valfag og du får velge fleire. Dei er organisert enten i blokk på 3 dagar eller på faste vekedager i "normalvekene".

EKSEMPLAR PÅ VALFAG:

- Alpint
- Akrobatikk
- Autogen trening
- Band
- Barista
- Ballspel
- Beachvolley
- Dans
- Dessert
- Digital foto
- Film
- Førstehjelp
- Geriljabroderi
- Gitar
- Grafikk
- Grunntrening
- Handarbeid
- Hybelkokken
- Illustrasjon
- Kajakk
- Klatring
- Knivlaging
- Kreativ skrivning
- Kunst
- Longboard-bygging
- Maling
- Multisport
- Musikklytting
- Redesign
- Selbuvott
- Sirkus
- Ski
- Sykkel
- Strikking
- Snekring
- Street Art
- Teikning
- Terrengsykling
- Topptur ski
- Turmat på bål
- Yoga
- Wellness
- Ulltoving
- Årbok



© Jonas René Johansen



© Kristoffer Günther Hansen



© Martin Larsson



© Ty Hoagland



© Svein Kjalstad



© Kristoffer G. Hansen

©Mavin Reed



©Oskar K. Angelsen





Klima og miljø

Me kan alle vere med på å påverke korleis framtida skal sjå ut! Våre verdiar bygger på eit berekraftig felleskap og me inviterer deg til å vere ein del av det i større eller mindre grad. Gjennom ulike aktivitetar, kva råvarer me nyttar i maten eller til spennande foredrag ynskjer me å motivere og inspirere til eigne val.

Engasjerte tilsette og eksterne foredragshaldarar Du vil òg få moglegheit til å prøve ut eigenprodusert hudpleie, mekke sykkelen din sjølv, forma ditt eige handle- eller strikkenett, laga bivokspapir til nista di eller reparere favorittbuksa di.

Under mottoet « små endringar gjer ein stor skilnad» håpar me å ta gode val i kvardagen både lokalt og globalt.

Våre linjer nyttar i størst grad den vakre naturen og dei moglegheiter me har i nærleiken. Skulen ligg få minutt unna fjord, fjell og bre, og etter ein dag i det fri kan du sette slitne tær i ein av våre oppheta stampar. Då varmar det ekstra godt at ein sjølv har hogga veden ein nyttar i nærliggjande skog.

Når ein so minnst dagen, har du mest truleg trakka på stiane me kvart år er med på å halde opne. Me gler oss til å ynskje deg velkommen til ein god kvardag på skulen vår.

Studieturane våre går både i Noreg og ut i den vide verda, i tråd med det grøne skiftet har me bytta ut fly med tog og interrail på fleire av våre turar. Dette gjer at destinasjonane ikkje berre startar der ein landar, men at reisa undervegs vert spennande og full av reisemål!

Om hausten kan me nytte godt av eigenhausta frukt, steike sjølvfiska fisk på bål, eller farga tenner blå av sjølvplukka blåbær. Kjøkkenet har fokus på kortreist og heimelaga mat frå botn av. Maten er i aukande grad økologisk. Hjå oss kan du velje om du ynskjer vegetar eller vegan, enten du har vore det lenge eller er nysgjerrig på å teste det.





Matglede

Mat er sjølvsgagt ein stor del av skulekvardagen og me et i snitt 872 måltid saman gjennom eit skuleår. Kokkane våre er oppteken av god smak, næringsrik og bærekraftig mat. De får ekte heimelaga mat frå both av basert på ferske og gode råvarer.

Skulen er oppteken av å vere berekraftig. Me er derfor stolt over Debio sertifiseringa vår. Per i dag har me bronse, som i praksis vil sei, at minimum 15 % av all mat me serverer skal vere økologisk. I realiteten har me mykje høgare prosent enn dette på kjøkkenet vårt.

Kvar dag serverer me heimelaga mat med matglede som topping. Me legg gjerne til rette for at du kan prøve deg som vegetarianar eller veganar om du vil. Kjøtt er noko av det som gjer store klimautslepp, og du vil derfor oppleve å få kjøttfrie dagar på menyen. Men fortvil ikkje om du tenker på protein, dette vil du få, berre i andre variantar. Filosofien vår på kjøkkenet er så kortreist som mogleg og sesongbasert. Med kortreist meiner me at maten helst ikkje skal fraktast rundt heile verda før den ender på bordet vårt. Først ser me på om matvara kan skaffast i nærleiken, så ser me om den finst i Noreg, så Norden og Europa. Avokado vil du difor ikkje finne på bordet vårt. Derimot kan me freiste med urtete frå vår eigen

urtehage, samt grønnsaker som er dyrka i vår flotte grønnsakhage bak internata.

Du kan vere sikker på at det fins andre gode alternativ til frukt og grønt i staden, med ein grøn tanke bak. Så må ein sjølvsgagt av og til sjå på kva som er mest klimavenleg når våre leverandørar tek kontakt. Ofte er fisken me serverer realiseringsfisk. Det betyr ikkje at fisken er dårlegare, men at den er fryst ned i tide, og i staden for å verte kasta så hamnar den hjå oss.

Berekraftig mat kan vere så mykje, men mykje kan gjerast ved å ha eit bevisst forhold til matsvinn. Dette gjer me i lag med elevane våre og er like stolte kvar gong de et opp maten og skryt over det me serverer.

De tek også del i mykje av det me produserer. Matauk er eit av prosjekta me samarbeider på, de haustar av det naturen byr på, som igjen vert til eplejuice og tyttebæret de plukka vert å finne til julemiddagen. Du skal ikkje sjå vekk i frå at pinnekjøtet er frå den økologiske sauene som du jaga ned frå fjellet tidlegare og parterte i eit valfag.

Vil du høyre meir om vårt spennande kjøkken, kom innom så fortel me gjerne over ein kaffikopp. Eller følg oss på instagram @sogndalfhs_mat.





Livet på Sogndal folkehøgskule

Da jeg ble ferdig med videregående skole hadde jeg veldig lite motivasjon for videre studier, jeg følte meg utbrent og jeg hadde null ide om hva jeg ville studere. Derfor sto jeg ovenfor et valg; skulle jeg velge ett år på folkehøgskole eller skulle jeg velge å ta et friår der jeg bare jobbet? Jeg endte opp med å søke på Sogndal folkehøgskule og fikk fort plass ved skolen, men jeg var fortsatt veldig usikker på om jeg faktisk skulle starte eller ikke.

Da sommerferien starta hadde jeg fortsatt ikke bestemt meg, mange av vennene mine skulle ta et jobbår eller rett på studier. Og jeg følte at jeg kom til å gå glipp av mye dersom jeg valgte å dra på folkehøgskole. Jeg brukte mye av ferien til å vurdere hva jeg skulle, og bestemte meg til slutt for at jeg skulle starte på Sogndal folkehøgskule. Jeg ville prøve noe nytt, og dette valget vil jeg påstå er det beste valget jeg har tatt i mitt liv.

Livet mitt har bestått av mye fysisk aktivitet, men på videregående var det skole som kom i fokus. Det ble mindre tid til å dra på turer og trene

fordi jeg hadde fått andre prioriteringer, og jeg glemte helt hvor glad jeg egentlig var i å trene og å være ute i naturen. Dette fant jeg tilbake til da jeg starta på Sogndal folkehøgskule. Sogndal er en veldig fin bygd som er godt tilrettelagt for alle som liker å trene, klatre og gå på tur i fantastiske omgivelser.

Hverdagen på skolen tilbyr mye forskjellig. Jeg går på linja friluftsliv, her lærer vi om å ferdes i naturen, vi går mye på tur, men vi har også rafta, bodd på seilbåt og rappellert. I tillegg til dette tilbyr skolen mange ulike aktiviteter, på fritiden sitter de fleste og strikker i fellesarealene eller henger på internatene. Det er også mange morsomme og kreative valgfag som man kan velge, blant annet å strikke selbuvotter, male handlenett, sy egen jakke eller lage kniv. Det er alltid noe nytt som skjer og man får nye inntrykk hver dag. I løpet av skoleåret skal også alle elevene arrangere en elevkveld som er en slags revy som utfordrer en både kreativt og sosialt, det skaper også et veldig hyggelig samhold mellom oss elever.

Det er mange spennende og sosiale begivenheter i løpet av året, blant annet har det vært høstfest, halloween og familiedag. Det skal også være juleball som jeg ser veldig fram mot og jeg tror det kommer til å bli utrolig stas. Noe annet jeg synes er gøy er at vi har månedens bad, da skal de som vil bade hver måned gjennom hele året, noe jeg tvilsomt hadde gjort om jeg ble hjemme.

I tillegg er miljøet her på skolen også veldig bra, og det er godt lagt opp til å bli kjent med folk på tvers av linjer. Vi bor på internat der det er 4-6 rom, og det er lett å bli kjent med de forskjellige som bor på samme internat. Men det er også mange felles aktiviteter som er med på å skape



et godt og trygt sosialt miljø på skolen. Jeg har fått mange nye venner og blitt kjent med folk fra hele Norge, Danmark og USA og dette bidrar også til et mangfoldig miljø med mange forskjellige personligheter.

Lærerne på skolen veldig engasjerte og inspirerende og jeg har inntrykk av at alle er veldig glade i jobben sin. Det skinner veldig igjennom i timene og på turene vi er på. Det er heller ingen karakterer som gjør at det er null karakterpress og lite skole stress. Det er heller ikke fokus på å være best, men fokuset er heller flyttet til å gjøre sitt beste. Jeg vil også si at man får en mye tettere relasjon til de ansatte på skolen og de er med på å skape en trygg skolehverdag.

Jeg er ekstremt takknemlig for at jeg valgte å starte på Sogndal folkehøgskule. Jeg har funnet tilbake treningsgleden og turgleden, jeg har fått mange nye venner og jeg opplever og lærer nye ting hver dag. Jeg glemmer hvilken dag det er og gleder meg til mandager fordi det betyr ny uke med nye opplevelser. Jeg føler heller ikke at jeg går glipp av noe ved å være her, jeg føler tvert imot det motsatte. I tillegg har jeg lært ekstremt mye både sosialt, men også om det å gå på tur og å klare seg selv til en viss grad. Dette er et år jeg virkelig kommer til å nyte.

Frida Solsrud
Elev 22-23



Kva kostar eit år på Sogndal folkehøgskule?

Å bu på folkehøgskule er billigare enn å bu aleine på hybel. Som elev på folkehøgskule får norske statsborgarar lån og stipend gjennom Lånekassen på lik linje med andre studentar. Det betyr at 40 % av lånet blir omgjort til stipend ved fullført folkehøgskule. For meir info om økonomi sjå www.sogndal.fhs.no.

SKULEÅRET 2023-2024 PÅ SOGNDAL FOLKEHØGSKULE KOSTAR:

Grunnpris (utan linjekostnad)

Innmeldingspengar	kr 2.600
Kost og losji	kr 85.900
Felleskostnader	kr 18.900
Totalt (før linjekostnad)	kr 107.400

Linjekostnad* (tillegg til grunnpris)

Fotoreise:	kr 36.000
Friluftsliv:	kr 31.500
Friluftsliv Noreg:	kr 31.500
Friluftsliv topptur:	kr 31.500
Idrett:	kr 33.500
Ski og klatring:	kr 31.500
Ski og sykkel:	kr 33.000

Prisane her gjeld for dobbeltrom med felles bad.

ÅRLIG TILLEGG FOR:

- Enkeltrom med eige bad kr 8.900
- Enkeltrom kr 6.300

**Linjekostnadene er med atterhald om valutakursendringar for studieturane*



Baksidefoto: Elise Lunder | Framsidefoto: Anne Meis von der Bos | Design: gasta.no

Sogndal folkehøgskule | Helgheimsvegen 9 | 6856 Sogndal | Telefon 57 62 75 75
E-post: sogndal@sogndal.fhs.no
Følg oss gjerne på Facebook, Instagram og TikTok på [@sogndalfhs](#) og [#sogndalfhs](#).

www.sogndal.fhs.no