

Velkommen til et år du aldri vil glemme!



2025 – 2026

seljord.fhs.no

Velkommen til Seljord Folkehøgskule!

En frilynt skole omgitt av majestetiske fjell og vakker natur, midt i hjertet av Telemark. Hos oss kan du utforske dine interesser innen musikk, musikkteater, håndverk og friluftsliv, samtidig som du møter mennesker med ulike lidenskaper.

Skolen ligger idyllisk til med panoramautsikt over Seljord og Seljordsvatnet, hvor den myteomspunnede Seljordsormen sies å bo. Seljord tilbyr fantastiske badestrender, flotte turmuligheter, et variert kulturtilbud, og et senter for handel. I tillegg er det et knutepunkt for reiser til Oslo, Bergen, Grenland og Torp, bare 2,5 timers kjøretur fra Oslo.

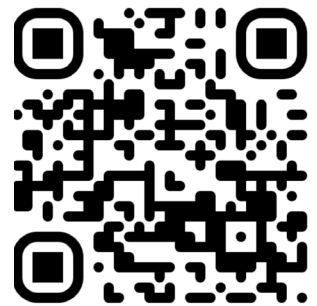
Her vil du få muligheten til å omgås folk som deler dine interesser, samtidig som du kan bli kjent med personer som har helt andre interesser enn deg. Vi legger vekt på faglig bredde og verdier som toleranse, menneskeverd og mangfold. Engasjer deg i et grønt og bærekraftig samfunn, og la skolen gi deg mestringfølelse og tro på framtiden.

Vi har en koselig matsal med egen peisestue, og et dyktig kjøkkenteam som serverer sunn og smakfull mat. Som elev får du ditt eget rom på ett av våre fem frittliggende internater.

Du kan boltre deg i vårt velutstyrte musikkrom, skolens eget lydstudio, dansesal, verkstedbygning, treningsrom og gymsal. Det lokale treningssenteret i Seljord er også populært og ligger i nærheten av skolen. Seljord byr på utallige muligheter for friluftsliv, inkludert kajakkpadling, klatring, skikjøring, luftsport, jakt og fiske.

Samholdet på skolen styrkes gjennom spennende fellesaktiviteter, fellesfag og fellesturer. Vi har også et eget solidaritetsprosjekt, hvor elevene selv engasjerer seg og bidrar til å hjelpe andre.

Velkommen til oss!





Våre linjer

På vår skole kan du velge mellom 8 linjer:

- **Backpacker - multisport**
- **Singer - songwriter**
- **Sport og friluft**
- **Ekstremспорт på reise**
- **Rhythms of the world**
- **Sløyd - spikk og smi**
- **Musikal - Broadway**
- **Ekstremспорт - paragliding**



Flere av disse linjene tilbys også som halvårslinjer. Ta en titt på vår hjemmeside for mer informasjon om alle halvårslinjene.

I tillegg til linjefagene tilbyr vi mange spennende valgfag. Valgmulighetene spenner fra utendørsaktiviteter, idrett, håndverksfag, scenekunst, musikkfag, til tenkefag – og andre fag basert på dine ønsker og hva våre ansatte kan tilby.

Hvilke fag som tilbys kan variere fra år til år, avhengig av ønsker og muligheter. Har du en god idé til et valgfag? Ta den med til skolen, så ser vi om vi kan få det til!

Noen av valgfagene vi tilbyr i år er:

Keramikk, ballspill, bildekunst, dans, filosofi, grønn sløyd, idrett/friluftsliv, knivlaging, leksehjelp, samspill, ski og idrett, småretter, spinning, strikking, veslekor, årbok, volleyball, ridning, foto og skinnfell.

Bla videre for å se en kort presentasjon av våre linjer.

Vil du vite mer? Besøk oss på www.seljord.fhs.no



Backpacker - multisport

Er du en person som er eventyrlysten og på utkikk etter nye, spennende opplevelser? Da er Backpacker - multisport på Seljord Folkehøgskule den perfekte linjen for deg!

Backpackerturene planlegges med tanke på innhold, sikkerhet, økonomi og miljø. Det å studere kartet og finne spennende reisemål er en viktig del av forberedelsene. På noen av turene kombinerer vi reise-
ne med aktiviteter som paragliding, fridykking eller surfing. Vi er fysisk aktive på linjen, med et variert utvalg av aktiviteter både ute og inne. Du vil få muligheten til å oppleve mye forskjellig sammen med de andre på linjen.

Backpacking:

- 3-4 uker backpacking i Asia: Thailand, Kambodsja og Vietnam
- 14 dagers interrail tur gjennom Europa
- 5-6 dagers Ticket-to-ride gjennom Norden
- Turer i Norge

Multisport:

- Klatring og rappellering
- Havkajakpadling
- Toppturer/fjellturer for eksempel til Trolltunga og Gaustatoppen
- Breopplevelsestur på Folgefonna
- Overnattingsturer i telt og under åpen himmel
- Snøhuletur på Hardangervidda
- Via Ferrata-klatring, rafting på Voss og strikkehopp på Rjukan
- Isklatring og hundekjøring på Hardangervidda
- Bakkedager med brett eller ski i Rauland
- Snorkling, fridykking og surfing
- Paragliding tandemtur
- Ballspill eller annen fysisk trening etter ønske.
- Frisbeegolf, curling og wakeboard er også eksempler på aktiviteter vi ønsker å prøve oss på.

Singer - songwriter

Drømmer du om å stå på scenen med dine egne sanger? Linja er perfekt for deg som vil finne og uttrykke din unike stemme, dele musikken din med andre, og få innsikt fra erfarne artister og bransjefolk.

Du vil få mange muligheter til å opptre på skolen, dra på turné, og spille inn musikken din i profesjonelle studioer. Du blir du en del av et inspirerende og aktivt musikkmiljø, hvor du kan samarbeide med dine medelever, dele idéer og skape noe sammen.

Et av årets høydepunkter er studieturen til Nashville – byen kjent som «Music city». Her får du oppleve musikkhistorie på nært hold og se live musikk på kjente scener. Nashville er kjent for sin sterke singer-songwriter-tradisjon. Vi samarbeider med et av de beste studioene i byen; Station West, eid av Luke Wooten (produsent for Brad Paisley, the Steel Drivers m.fl.)

Singer-songwriter passer for deg som brenner for musikk, enten du er vokalist, instrumentalist eller begge deler. Om du har skrevet sanger før eller er helt fersk – du vil få tett oppfølging og praktisk undervisning tilpasset ditt nivå.

- Undervisning i tekstskriving
- Undervisning i musikkteori, komponering og samspill
- Konserter på og utenfor skolen
- Opplæring i studio
- Mulighet til å spille inn i studio selv
- Workshop med artister og bransjefolk
- Egne musikkrom, bandrom og studio
- Turné
- Studietur til «Music city», Nashville



Sport og friluft

Er du glad i variert aktivitet og på utkikk etter spennende utfordringer ute i naturen, uten at det koster for mye? Da er Sport og friluft på Seljord Folkehøgskule den perfekte linjen for deg!

På Sport og friluft får du prøve deg på ulike aktiviteter, og mye foregår ute i friluft. Samtidig som du får god opplæring i forskjellige aktiviteter, er det et mål at du blir utfordret sammen med de andre på linjen. Enten det er padling, klatring, eller turer med eller uten ski på beina, setter vi fokus på samhold og det sosiale.

Aktiviteter:

- Klatring og rappellering (mulighet for å ta brattkort i løpet av høsten)
- Kajakkpadling med havkajakk
- Wakeboard og vannski på Norsjø
- Toppturer/fjellturer, for eksempel til Trolltunga og Gaustatoppen
- Breopplevelsestur på Folgefonna
- Overnattingsturer i telt og under åpen himmel
- Vinterekspedisjon og snøhuletur på Hardangervidda
- Isklatring og Via Ferrata (klatring)
- Ballspill og annen fysisk trening etter ønske
- Toppturer på vinteren, inkludert skredkurs og skredopplæring
- Vi prøver også å legge til rette for andre aktiviteter basert på ønsker fra deltakerne

Studieturer:

- Europatur: 2 ukers rundreise til Nord-Makedonia, Albania, Montenegro og Kosovo
- Vestlandstur: 3-4 dager med breopplevelsestur, Tyssedal Via Ferrata og Trolltunga
- Basecamp Haukeliseter: 1 uke med kitekurs, toppturer og vinterfriluftsliv
- Sabotør-ruten på ski: 1 ukes vinterekspedisjon – utfordringsuke





Ekstremспорт på reisefot

Har du lyst til å reise og elsker ekstremспорт?

Vil du hoppe ut av et fly med fallskjerm fra 4.000 meters høyde, dra på eventyr i de majestetiske Andesfjellene, hoppe sør-Amerikas høyeste strikkhopp og sitte rundt bålet i Amazonas-regnskogen, ta dykkersertifikat i Kroatia, backpacke gjennom Europa og suse ned Norges beste bakker på downhill-syssel eller ski? Da er Ekstremспорт på reisefot linjen for deg!

Sammen med gode venner og med profesjonell veiledning, vil dette året gi deg minner for livet.

Vi har to hovedmål på linjen:

- At du lærer deg å reise trygt og bærekraftig
- At du får prøve deg på flere spennende ekstremsporter

Dette er noe av det vi holder på med i løpet av skoleåret:

- 4-5 dagers tur for å lære å hoppe fallskjerm solo
- 2-ukers backpacker tur gjennom Europa til Kroatia hvor vi har dykkerkurs
- 3-4 dager med tur til Danmark for å lære å kite
- 3-4-ukers tur til Colombia og Ecuador
- 4 dagers gåtur i Andes fjellene opptil 5000 moh
- Flyging i vindtunnel
- Strikkhopp
- Wakeboard og vannski
- Downhillsykling
- Fallskjermcertifikat
- Snøkiting på Hardangervidda
- Rafting
- Prøvedager med paragliding
- Bakkedager i puddersnø med alpinski / brett
- Og mye, mye mer!

Rhythms of the world

Er du interessert i musikk fra ulike kulturer, og liker å spille forskjellige sjangre? Da er Rhythms of the world linja for deg! Her får du et komplett og unikt musikktilbud, og du får være med på enestående reiser og opplevelser.

Dette er en linje for instrumentalister og vokalister. Du får bred undervisning fra profesjonelle musikere. Musikk finner vi i ulike former i alle kulturer – til alle tider. Indiske ragaer, mongolsk strupesang, afrikanske rytmer, norsk slåttetradisjon og samisk joik er noen eksempler. Vi har workshops med musikere fra ulike tradisjoner, og vi jobber med populærmusikk fra vår egen og andre kulturer.

På Rhythms of the world lærer du om verden gjennom musikken, og du utvikler din musikalske og kulturelle forståelse. Her får du et komplett og unikt tilbud i kombinasjon av musikk, reise og opplevelser. Du vil sitte igjen med minner og erfaringer for livet!

Dette er linja for deg som vil satse på musikk, eller som vil ha det som en viktig hobby. For deg som søker opplevelser, og som ønsker et fantastisk folkehøgskoleår!

- Undervisning i tradisjons- og popmusikk fra ulike deler av verden
- Workshop med musikere fra ulike kulturer
- Opplæring i bruk av studio
- Fullt utstyrt musikkrom
- Konserter på og utenfor skolen
- Turné
- Studietur til Rio de Janeiro
- Backpacking gjennom Europa





Sløyd - spikk og smi

Lyden av øksehugg fyller skogen. Det knirker og knaker når treet faller. Nå åpner mulighetene seg. Her tar vi sløyd på alvor. Vi skal lage vakre og holdbare ting av tre ved hjelp av tradisjonelle håndverks-teknikker. Du vil bli godt kjent med både verktøy og materialer, og lære å se mulighetene i dem.

Vi starter med å felle et tre og bearbeider det til ferdige produkter. På linjen jobber vi hovedsakelig med grønn sløyd, hvor vi bruker nyfelt, ferskt trevirke. Med øks, kniv, huggjern og andre håndverktøy vil vi forvandle ferskt tre til gjenstander som skjeer, kopper, kokser, boller, fat, krakker, krympebokser, figurer, spisepinner og mye mer.

Vi har også en liten smie på skolen, der vi skal smi våre egne verktøy som kniver, huggjern og stemjern. Inne på sløyden lager vi vår egen verktøykasse for å oppbevare disse verktøyene. Her er det kun fantasien som setter grenser for hva vi kan skape!

Dette er linjen for deg som liker å jobbe med hendene!

- Smi dine egne verktøy
- Hugge trær
- Bearbeide treemner til ferdige produkter
- Reparere gamle og ødelagte verktøy
- Lære om overflatebehandling og dekorative teknikker
- Studietur til Sverige
- Dagsturer i Telemark



Musikal - Broadway

Musikal, sang, musikkteater, dans og show! På musikallinjen får du muligheten til å utforske og utvikle deg innen alle disse områdene. I tillegg henter vi inspirasjon direkte fra Broadway i New York! Du vil jobbe med stemmebruk, kor og vokalinnstudering, og gjennom året vil du også få dansetimer i jazz- og musikaldans.

Vi jobber med drama, rolletolkning og regiprøver, og sammen skaper vi fargesprakende show basert på både kjente og ukjente musikal. Linjefaget Musikal kombinerer tre hoveddisipliner: sang, musikkteater og dans. Mesteparten av tiden brukes på sang og musikaldans, men drama er en integrert del av alt vi gjør. I både sang- og dansetimene fokuserer vi på karakterarbeid, undertekst, formidling og andre teaterfaglige begreper. Gjennom hele året jobber vi med å formidle historier gjennom et scenisk og teatralisk uttrykk.

Aktiviteter på musikallinjen:

- Sang, både solo og ensemble
- Musikkteater
- Formidling og historiefortelling
- Bli trygg på scenen
- Skap fargerike musikalshow
- Musikaldans
- Jobb med kostymer, teatersminke, lys og scene

Sangundervisningen foregår både individuelt og i grupper (Masterclass) ledet av dyktige fagfolk. Alle velger seg flere soloprosjekt i løpet av året. Selv om vi bruker mye tid på sang og dans, er formidling og historiefortelling grunnlaget for alt vi gjør.

Denne linjen tilbys også som halvårkurs høst med navnet Musikkteater - West End.

Ekstremспорт - paragliding

Tenk deg å gå til toppen av et fjell og nyte den fantastiske utsikten – for så å fly ned igjen, med en enda bedre utsikt! Eller hva med å hoppe ut av et fly i 4000 meters høyde med fallskjerm på ryggen? På denne linjen kan du oppleve dette, uten at det kreves noen forkunnskaper.

I starten av skoleåret får du utdelt din egen paraglider, som du kan bruke hele året. Skolen stiller med godkjente instruktører og alt nødvendig utstyr for å lære deg å fly. I løpet av året legger vi opp til at du kan ta både paraglidersertifikat og fallskjermcertifikat, godkjent av Norges Luftsportforbund. Med disse sertifikatene kan du fly paraglider og hoppe fallskjerm på egenhånd. Vi er stolte av å være den folkehøyskolen i Norge som flyr mest paraglider i løpet av et år!

Hoved linjeturen går til Den Dominikanske Republik i Karibien, hvor vi skal fly mye og nyte alt det fantastiske landet har å by på. I tillegg blir det flere spennende turer her i Norge.

På denne linjen fokuserer vi også på mange andre aktiviteter. Her er noen av høydepunktene:

- Vannski/wakeboard i Norges beste kabelpark
- Fly i vindtunnel
- Topptur på ski i fersk puddersnø
- Downhillsykling
- Snøkiting
- Fallskjermkurs
- Bakkedager med snowboard/alpinski
- Paragliderkurs
- Rafting
- Strikkhopp
- Klatring
- Kitesurfekurs i den Dominikanske Republik
- Alpinski
- ...og selvfølgelig mange flyturer i Seljord!



Seljord Folkehøgskule, et fantastisk år!

Enerom

På folkehøgskole er det mye sosialt som skjer, og man tilbringer ikke mye tid på rommet sitt. Likevel er det godt å ha et enerom hvor du kan trekke deg tilbake, være for deg selv, spille musikk, ha gode samtaler eller bare slappe helt av.

Vi tilbyr enerom til alle som ønsker det, men dersom du vil dele rom med noen, har vi noen få dobbeltrom!

Seljord Folkehøgskule ligger vakkert til, med flott utsikt over bygda og Seljordsvatnet. Husene danner et koselig tun, og det er alltid hyggelig å besøke hverandre. Du bor på enerom i ett av de seks frittliggende husene. Hvert rom er utstyrt med seng, skrivebord, hylle, skap og egen vask.

Hvert hus har 16 enkeltrom, en felles stue, et lite kjøkken, samt dusjer og toaletter. Vi har ukentlige husmøter, og alle internatene har en huslærer som deltar på disse møtene.

Lagring

Vi sørger for at du får plass til det du trenger på skolen. Alle har et stort klesskap, og det er boder i husene til oppbevaring av ski, sykler, koffertar og større gjenstander. Det er lurt å ikke ta med mer enn nødvendig, og skulle du mangle noe, kan det enkelt sendes til skolen.

Mat

Vi er stolte av maten vi serverer. Hos oss får du fire måltider om dagen, laget med gode, sunne råvarer. Frukt og grønnsaker spiller en viktig rolle, og vi legger vekt på et balansert og næringsrikt norsk kosthold.

Måltidene har faste rammer, og vi samles i matsalen til hyggelige og gode måltider hver dag.





Fellesturer

En av de første ukene på skolen reiser vi på en koselig fellestur til et fjellområde ikke langt fra skolen. Det blir også en fellestur med vinteraktiviteter senere i skoleåret.

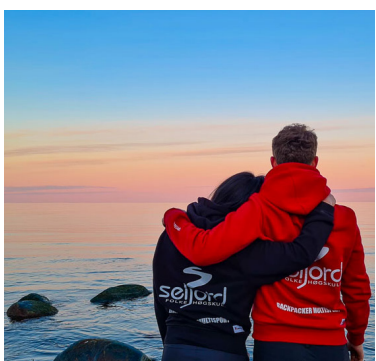
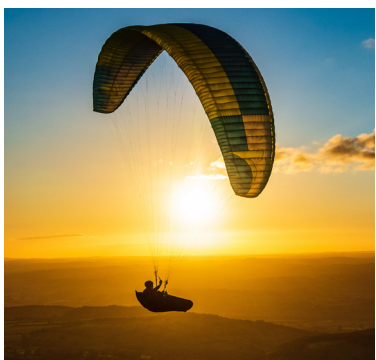
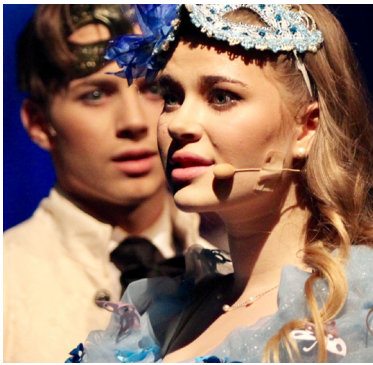
Vi anbefaler at alle har med følgende:

- Dagstursekk (ca. 30 - 40L)
- Gode sko til turer i skog og fjell
- Regntøy/Gore-Tex yttertøy
- Ullundertøy
- Varme og vindtette turklær
- Badetøy

Utstyr til valgfag

Vi har et bredt utvalg av valgfag. For de fleste av disse trenger du ikke eget utstyr. Er du interessert i å gå turer eller trene, enten inne eller ute, er det lurt å ta med passende klær og sko. Hvis du ønsker å gå på ski, enten på tur eller i bakken, anbefaler vi at du tar med skiutstyr etter juleferien, særlig hvis du planlegger å velge et valgfag som involverer skigåing.

Følg skolen på Instagram! @Seljordfhs



#SeljordFHS



Seljord

Seljord ligger i hjertet av Telemark, en region rik på både kultur og natur. Her kan du oppleve alt fra kyst, sjøer og elver i lavlandet til høyfjellets topper – Telemark er som et Norge i miniatyr.

Seljord har et livlig handelssentrum med et bredt utvalg av butikker. Kunst- og kulturtilbudet er mangfoldig, med konserter, teater og kunstutstillinger.

Dersom du ønsker å fortsette med en aktivitet mens du går på skolen, kan du bli med i idrettslaget eller en av de mange frivillige organisasjonene i bygda. Bare et steinkast fra skolen ligger Granvin kulturhus, som tilbyr både kino, teatersal og idrettshall. Her finner du også et stort og velutstyrt treningsstudio, inkludert squashbane og spinningssal. Våre elever kan kjøpe treningskort til redusert pris. I tillegg ligger kommunens svømmehall bare noen minutters gange fra skolen.

Seljord er kjent for flere musikkfestivaler, markeder og stevner. Det er også mulig å delta i bygdas kor eller korps. En av de største begivenhetene er Dyrsku'n, som har blitt arrangert på Dyrskuplassen siden 1866. I løpet av tre dager i september besøker 90 000 mennesker dette markedet, som er det største i sitt slag i Norge.

I nabobygda Bø finner du et etablert studentmiljø med mange aktiviteter. "Kroa i Bø" er landskjent for sine konsertopplevelser.

Seljord Folkehøgskule ligger langs hovedveien mellom Oslo og Bergen, og det går ekspressbusser døgnet rundt i begge retninger. Bussturen til Oslo tar tre timer. Den nærmeste jernbanestasjonen er i Bø, en halv time unna, for tog mellom Oslo og Kristiansand/Stavanger. Det går også buss mellom Seljord og Torp/Sandefjord flyplass.

Velkommen til oss!

