

Kursplan: Lev billigt - Må bra, distans (Ht26)

Datum: 20260819 – 20261215

Kursstart: Onsdagen den 19:e augusti

Kurslut: Tisdagen den 15:e december

Omfattning: Termin

Studietakt: 50%

Nivå: Gymnasienivå (A2)

Sista ansökningsdag: 24:e april

Kostnader: All undervisning på folkhögskola är avgiftsfri, dock kan eventuellt tillkomma kostnad för kursmaterial.

Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som:

- Inte får pengarna att räcka till
- Tyngs av skulder
- och/eller vill få verktyg för en livsförändring

Antagning

Inga förkunskaper krävs för kursen. Antagning kommer ske utifrån ditt ansökningsbrev. Vid antagning tas hänsyn till den totala gruppens sammansättning, sökandens tidigare erfarenheter, samt mål för studier vid kursen.

För mer information om vår antagning se: [handlingsplan-vid-antagning.pdf](#)

Syfte och mål för kurs

Mål för kursen är att öka kunskapen om den personliga livsstilens påverkan på privatekonomi och hälsa, med syfte att ge verktyg för att kunna leva billigare och må bättre.

Examination och Intyg

Genom aktivt deltagande i kursens moment, samt genom erfarenhetsutbyte mellan kursdeltagarna, under ledning av dina lärare examineras kursen.

Efter deltagande och genomförande av kurs ges intyg för kursen.

Kursavgifter

Inga kursavgifter för kursen

Studiefinansiering

Kursen berättigar till studiemedel från CSN. Studerande under 20 år kan få studiehjälp. Mer information på www.csn.se.

Kursstart och kursavslut

Sker i realtid genom fjärträff i Teams

Kursstart sker onsdagen den 19:e augusti, kl. 11.30. Viktigt att delta för att registreras på kursen första dagen och för att behålla sin plats.

Länk: Delas i samband med välkomstbrev till kursen

Under kursstartsdagen, 19:e augusti, har skolan även **skolgemensam läsårsstart**, kl. 13.00-13.30. Vid den gemensamma skolstarten hälsar rektor välkommen till läsåret och Malungs folkhögskola, samt presenteras skolans personal.

Länk: Delas i samband med välkomstbrev till kursen

Kursavslut sker tisdagen den 15:e december.

Länk: Delas genom vår undervisningsplattform (Teams) innan avslutet

Vid terminens slut, tisdagen den 15:e december, har även skolan **gemensam avslutning**, kl. 10.15-11.00. Vid avslutningen får du, tillsammans med alla kurser på skolan, möjlighet att avrunda terminen före jul. Programmet för terminsavslutningen innehåller bland annat; tal av rektor, musikuppträdanden, gemensam sång, samt utdelning av stipendier.

Länk: Delas genom kursansvarig lärare

Kursinnehåll och kursbeskrivning

Svårt att få pengarna att räcka till? Vad är viktigt för dig att du ska må bra? Genom uppgifter och diskussioner lär vi oss tillsammans hur man kan prioritera i livet och påverka sin situation.

Kursen utformas tillsammans med kursdeltagarna men brukar innehålla:

- Att föra någon form av kassabok
- Matkostnader
- Marknadsföring och reklam
- Hälsa och livsstil
- Sparande
- Konsumtion och kommunikation
- Etik och moral

Kursupplägg och information om undervisningen

Kursen är en heldistanskurs, vilket innebär att den ej har några fysiska träffar och att all undervisning sker genom fjärrundervisning i realtid i enlighet med kursens schema.

Eftersom kursen har en omfattning på 50% förväntas du som deltagare att i snitt lägga 20 h/vecka för dina studier.

Det gemensamma lärandet sker genom lärarledd och schemalagd undervisningstid om 5h/vecka, samt genom lärarledda grupparbeten, erfarenhetsutbyten, reflektioner och diskussioner (5h/vecka).

Undervisningen sker i realtid, genom fjärrundervisning, vilket innebär att du som kursdeltagare deltar genom att vara med på de schemalagda lektionerna/passen genom fjärrverktyg. Erfarenhetsutbyten och dialog sker genom det talade ordet.

Vi jobbar i en digital plattform (Teams), så tillgång till internetuppkoppling samt någon digital enhet för kommunikation (tex dator, surfplatta eller mobil) krävs av dig som deltagare.

Under kursen kommer du som kursdeltagare även att bjudas in till olika **skolgemensamma aktiviteter**. Din lärare kommer dela Teams-länkar för dessa.

I kursen kommer även **kursöverskridande samarbeten/utbyten** att förekomma. Det innebär att du som deltagare kommer få genomföra moment tillsammans med någon annan kurs på skolan.

Kursmaterial

I kursen utgår vi bland annat från Konsumentverkets material: *Koll på pengarna 2025*. Du kan ladda ned materialet gratis på: [Koll på pengarna | Publikationer - Konsumentverket](#)

Schema för kursen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
			Kl. 08.30-12.00 Lektion: Schemalagt gemensamt pass	Kl. 08.30-12.00 Lektion: Schemalagt gemensamt pass
			LUNCH	
			Kl. 13.00-16.00 Lektion: Schemalagt gemensamt pass	
Total undervisningstid/vecka:				10h

Behov av särskilt stöd:

Anmäl gärna behov av stöd i samband med din ansökan till kursen. Mer information om skolans deltagarstöd kan du hitta på vår hemsida:

[Stöd i lärandet - malungsfolkhogskola.se](https://malungsfolkhogskola.se)

Kursansvarig:

Emelie Starö Frisk

emelie.frisk@malungsfolkhogskola.se

Undervisande lärare:

Emelie Starö Frisk

Kerstin Wikers Persson

För mer information eller om du har frågor, kontakta kursansvarig eller maila vår skolmail:

info@malungsfolkhogskola.se