



**AUGUST
2019 – JUNI
2021**

HF

**PÅ TO ÅR PÅ
EFTERSLÆGTEN**



**HF-Centret
Efterslægten**
Efterslægtvej 5
2400 København NV

Tlf. 3396 4000
hfc.dk



**BESØG
EFTER-
SLÆGTEN**

**ET GODT
STED
AT LÆRE**

**INFORMATIONSS-
AFTEN**

**MANDAG DEN
14. JANUAR 2019
KL. 19.00**



MERE END EN SKOLE

2-3

SYGEPLEJE, SAMFUND & SUNDHED

4

IDRÆT

5

IDRÆT & OUTDOOR

6

FILM OG MUSIK I NEW YORK

7

EFTERSKOLE

8

WORLD AID

9

VOKSEN HF

10

STANDARD HF

11

MERE END EN SKOLE

Efterslægten giver dig mange muligheder i din studietid:

- sport udendørs og i vores nye idræts hus
- temadage og projekter
- personlig studievejledning
- socialt samvær med nye venner
- lektiecafé og bibliotek
- ekskursioner og studierejse
- computere og trådløst netværk overalt
- kantine med varm og kold mad
- teater- og koncertsal
- sang og musik i kor eller sammenspil
- teater, maleri, tegning og keramik
- fællestimer og kulturelle arrangementer
- fredagscafé med hygge og underholdning
- fester med levende musik og diskotek



SÅDAN SER HF PÅ EFTERSLÆGTEN UD

1. SEMESTER: AT LÆRE

Dansk A

Engelsk B

Matematik C

Idræt eller kunstnerisk fag C:

Vælg mellem billedkunst, dans, design, drama, idræt, mediefag og musik

– eksamensfag

Faggruppe: Kultur- & samfundsfag

– Historie B

– Samfundsfag C

– Religion C

Faggruppe: Naturvidenskab 9 timer

– Biologi C

– Geografi C

– Kemi C

Projektforløb

2. SEMESTER: BLIK MOD FREMTIDEN

Dansk A

Engelsk B

Matematik C – eksamensfag

Faggruppe: Kultur- & samfundsfag

Faggruppe: Naturvidenskab

– eksamensfag

Praktik-/projektforløb

3. SEMESTER: VIDERE MED STUDIEFORBEREDELSEN

Dansk A

Engelsk B

Faggruppe: Kultur- & samfundsfag

– eksamensfag

Fagpakke (to fag)

Praktik-/projektforløb

Studietur

4. SEMESTER: KLAR TIL VIDEREGÅENDE UDDANNELSE

Dansk A – eksamensfag

Engelsk B – eksamensfag

Fagpakke (to fag) – eksamensfag

Valgfag – eksamensfag

Større skriftlig opgave

FAGPAKKER OG VALGFAG PÅ EFTERSLÆGTEN

Fagpakker består af to fag i 3. og 4. semester. Din fagpakke giver dig et solidt fundament for at søge ind på videregående uddannelser.

Der er to slags: almindelige fagpakker, rettet mod uddannelser på erhvervsakademier og professionshøjskoler, og udvidede fagpakker, rettet mod lange videregående uddannelser, fx på universitetet eller CBS.

Når du vælger din fagpakke, tænker du frem mod din uddannelse efter HF, uden at du låser dig fast. I fagpakken skal du vælge et højere niveau af de obligatoriske fag eller nye fag.

Du skal først vælge din fagpakke i starten af 2. semester på HF, og du får grundig vejledning inden valget, bl.a. i form af projekt-/praktikperioder.

Du skal desuden vælge et **valgfag** i 4. semester.

FAGPAKKE/STUDIERETNING

	Eksempler på fag	Eksempler på uddannelser
Sundhed	Idræt B + Biologi B	Laborant, fysioterapeut, sygeplejerske
Uddannelse og læring	Psykologi C + Matematik B	Socialrådgiver, pædagog, lærer
Kunst og kultur	Samfundsfag B + Design B	e-designer, filmfotograf, kunsthåndværker
Sprog og kommunikation	Spansk B + Psykologi C	Fotograf, tegnsprogstolk, journalist
Naturvidenskab og teknologi	Matematik B + Fysik B	Bioanalytiker, processteknolog, bygningskonstruktør
Samfundsfag og økonomi	Samfundsfag B + Matematik B	Markedsføringsøkonom, leisure manager, politibetjent
Din egen fagpakke	Fag 1 + fag 2 (se nedenfor)	Jordemoder, skibsofficer, it-teknolog
UNI-fagpakke "hum" *	Engelsk A + Tysk B	Gymnasielærer, jurist
UNI-fagpakke "nat" *	Matematik A + Kemi B	Civilingeniør, produkt- & designpsykolog, læge

VALGFAG OG MULIGE FAGPAKKEFAG

Billedkunst C/B	Filosofi C	Mediefag C/B
Biologi B	Fransk – begynder B/A	Musik C/B
Dans C	Fysik C/B	Psykologi C/B
Design og arkitektur C/B	Idræt C/B	Samfundsfag B
Dramatik C	Informatik C	Spansk B/A
Engelsk A	Kemi B	Tysk – fortsætter C/B
Erhvervsøkonomi C	Matematik B/A	

Læs mere om fagpakker og valgfag på hfc.dk

* Tages sammen med alm. fagpakke, enten samtidig eller som et ekstra semester efter din toårige HF.

SYGEPLEJE, SAMFUND & SUNDHED

Hvad kan du gøre for at gøre en forskel? Du ser dig selv om nogle år som fx sygeplejerske, fysioterapeut, jordemoder, socialrådgiver, idrætsmassør, ergoterapeut, læge, brandmand, redder - og mange andre uddannelser, der er samfundstjenlige. Du vil en dag gerne spille en vigtig rolle i samfundets sammenhængskraft.

I klassen Sygepleje, Samfund & Sundhed tager vi fat i alle de udfordringer et menneske, der vil gøre en forskel i et velfærdssamfund skal tage del i.

Foruden at lære om den samfundsopbygning, der danner baggrund for de skandinaviske samfundsmodeller, kommer du til at beskæftige dig med samfundsrelevante og spændende emner:

- Etik
- Omsorg
- Ansvar
- Digitalisering
- Eksistens
- Klima og natur

Vi har fokus på mellemmenneskelige relationer i fagpakken, og vi målretter undervisningen mod de professionsuddannelser, der leder frem mod velfærdsstatens kernejobs.



HF giver dig kvalitet og kompetencer.

På to år kan du få adgang til alle videregående uddannelser, og vi arbejder meget med at **forberede dig til studierne** - lige fra velkomsten og introduktionen til du kører herfra med studentehuen på hovedet.



Vi klæder dig fagligt på med kompetencegivende fag, der tæller:

- Dansk (0 - A-niveau)
- Engelsk (0 - B-niveau)
- Biologi (0 - B-niveau)

Egenbetaling

Du skal være forberedt på egenbetaling på ca. 5000 kr. til Canada-turen i 2. HF.

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk. Se optagelseskrav på s. 12. Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.

Sygepleje, Samfund & Sundhed + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægten's fagpakker (s. 3).

IDRÆT

Idrætsklassen på Efterslægten er dit valg hvis

- du gerne vil afprøve en bred vifte af sportsdiscipliner
- du ønsker et højt niveau, praktisk og teoretisk
- du vil være sammen med andre med samme interesse
- du vil have en almindelig HF som er noget ud over det almindelige
- du er en disciplineret sportsudøver

Idrætsklassen har de samme fag som en Standard-HF, men er for dig der elsker at dyrke sport og gerne vil blive endnu **bedre til flere discipliner**. Andet år er der mulighed for en studietur hvor sport indgår – forventet egenbetaling maks. 5.000 kr.

Idrætsklassen + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægstens fagpakker (s. 3).

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk Vælg Idræt C i ansøgningskemaet.

Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.



Fra elev til studerende. Sammen med dine lærere evaluerer og planlægger du din læring og udvikler din **selvstændighed**. Her er **ikke karakterræs** – du får først karakterer når du afslutter de enkelte fag med eksamen.



Du prøver en masse spændende idrætsdiscipliner og bliver en dygtigere sportsudøver eller træner. Fokus er på bl.a. træningslære, anatomi og fysiologi.

Du har selvfølgelig også alle de øvrige, almindelige HF-fag, i perioder med fokus på klassens fælles interesse.

For eksempel:

- **Dansk:** Kroppen i litteraturen
- **Engelsk:** Winners and losers: sport i USA
- **Naturvidenskabelig faggruppe:** Økologi, kostanalyse, stofskifte
- **Idræt:** Træningslære, anatomi og fysiologi

Med en HF-eksamen fra Idrætsklassen er du godt rustet til en videregående uddannelse fx inden for idræt og fysioterapi eller en uddannelse som træner, sportsinstruktør, ergoterapeut eller sygeplejerske.

IDRÆT & OUTDOOR

På Efterslægten tilbyder vi en 2-årig HF, som henvender sig til dig med interesse for sport og friluftsliv, og som har mod på faglige og personlige udfordringer. Uddannelsen er adgangsgivende til videregående uddannelser.

Idræt & outdoor er for dig med en eller flere af følgende interesser:

- Friluftsliv
- Fællesskab og teambuilding
- Outdoor-sport
- Lederskab og ansvar
- Faglig og personlige udfordringer
- Frivilligt arbejde

Klassen har alle de obligatoriske fag som en almindelig 2-årig HF, men tilbyder noget ekstra i form af et interessefællesskab omkring idræt og friluftsliv. Du får desuden:

- Intro tur på første år med fokus på fysisk aktivitet bl.a. mountainbike, orienteringsløb, madlavning i det fri, teambuilding mm.
- Førstehjælpsbevis (brugbart til kørekort)
- Klatrekursus
- Mulighed for at deltage i frivilligt arbejde i projektperioder
- Ansvar for planlægning og afvikling af besøgsdag for en 8. klasse.



HF med valgmuligheder: Vælg interesseklasse, fagpakke og valgfag efter dit eget hoved. Og vælg at være aktiv i kursistrådet, caféudvalget eller Operation Dagsværk. Her er både plads til **studieaktivitet** og et socialt liv med gode venner.



- En spændende og udfordrende studietur på andet år hvor fokus er på kultur og sport
- Ugentlige undervisningstimer uden for klasselokalet

I dine obligatoriske fag arbejder vi desuden med emner som:

Kultur- og samfundsfag: Civilisationer og kulturer. Mennesket og naturen i 1800 tallet. Kropskultur i et samfundsperspektiv.

Dansk/Engelsk: Udlængsel og Travel. Naturen som ramme. Australia og Aborigines. Darwin og det moderne gennembrud.

Naturfag: Overlevelsesstrategier, fysiologi og økologi.

Matematik: GPS – afstande på kort og vinkler til solen.

Idræt & Outdoor + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægten's fagpakker (s. 3).

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk. Se optagelseskrav på s. 12. Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.

FILM OG MUSIK I NEW YORK

Derfor vælger DU klassen "Film og musik i New York"

- Du har tidligere beskæftiget dig med film eller musik
- Du har en interesse for storbyen New York
- I New York-klassen kombinerer du egne erfaringer og undervisningen med et fælles fokus
- Du er målrettet og motiveret for at lære noget nyt
- Du får et spændende forløb i kulturfag og engelsk om netop New York allerede på første år
- På andet år er klassen klædt på til at komme på studietur til New York

"Film og musik i New York" har de samme fag som en Standard-HF, men film og musik er omdrejningspunkt. Vælg mediefag C eller musik C første år. Du har mulighed for at vælge fagene på B-niveau på andet år.

Lyst til film, glad for musik, vild med New York

Stiger pulsen når du tænker på mulighederne i New York? Har du også lyst til at lave film? Eller er du bare glad for at spille musik?

Er du samtidig dér i dit liv hvor du skal videre med din uddannelse? Er du lidt mere moden, men vil gerne have de fordele det giver, at gå i en klasse?

Så er "Film og musik i New York" klassen for dig. New York er klassens omdrejningspunkt, og i fag som historie, samfundsfag og engelsk går vi mere i dybden med både New York og USA. Desuden spiller film og/eller musik en stor rolle i forløbet.



Film og musik i New York

– en almindelig HF med masser af New York

Eksempel: Dansk: Storbyen i litteraturen

Eksempel: Engelsk: New York – a main character in literature

Eksempel: Musik: Multietnisk musikscene

Eksempel: Mediefag: TV-serier i USA

Eksempel: Kulturfag: Civil religion og amerikansk offentlighed

Egenbetaling

Du skal være forberedt på en egenbetaling på ca. 5.000 kr. til New York-turen i 2. HF.

Film og musik i New York + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efter-slægtens fagpakker (s. 3).

Hvordan kommer jeg i Film og musik i New York-klassen?

Du ansøger om at komme i New York klassen på www.optagelse.dk

Vælg mediefag C eller musik C i ansøgningskemaet.

Ansøg inden 1. marts, eller tal med vores studievejledere.

Ansøgning inden 1. marts: www.optagelse.dk

EFTERSKOLE

Hvert år i august starter en klasse for efterskoleelever på Efterslægten. Her kan du og evt. venner fra efterskolen blive sammen og følges ad samlet i en klasse to år til. Her bliver du som efterskoleelev til HF-kursist, og du kan bruge din efterskoleerfaring i din ungdomsuddannelse.

” Vi bliver sammen, så bliver det let at vende hjem.

Tilbuddet gælder alle der afslutter eller har afsluttet 9. eller 10. klasse på efterskole, især københavnske unge der gerne vil fortsætte fællesskabet efter efterskolen, og unge der bryder op og flytter til København.

Efterskoleklassen - noget for dig?

- Vælg Efterskoleklassen hvis du kommer lige fra efterskolen, eller hvis du har været ude af skolen, men tidligere har gået på efterskole.
- Efterskoleklassen er kendetegnet ved høj social og faglig aktivitet.
- På Efterslægten kan du også dyrke dine specielle interesser: at spille i band, synge i kor, eller danse og dyrke sport i vores nye Idrætshus.
- Du kan melde dig til Efterskoleklassen sammen med andre der har gået på efterskole. Du kan tilføje din ansøgning navn og adresse på de venner fra efterskolen som du eventuelt vil gå i klasse med.



2-årig HF er nærhed og kontakt.

Du går i en fast klasse med et **klasseteam** og en **studievejleder** der samarbejder om klassen. Du bliver både set og hørt af din klasse og dine lærere.



” Man føler stadig man er lidt på efterskole – det er hyggeligt, fordi vi alle har noget til fælles.
Anders og Julie, Efterskoleklassen

Fagene i Efterskoleklassen er de samme som i en standard-HF, men kursisternes efterskolebaggrund og interesser bidrager sammen med indholdet i undervisningen til det fælles fokus.

Efterskoleklassen + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægten's fagpakker (s. 3).

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk

Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.

WORLD AID

Test dig selv: Er World Aid-klassen noget for dig?

- Jeg vil gerne gøre min HF-uddannelse til mere end bare almindelig skolegang
- Jeg vil gerne have et stærkt fællesskab om fælles projekter med mine klassekammerater
- Jeg er interesseret i at lære om sociale forskelle i andre kulturer
- Jeg har lyst til at gøre en forskel for andre og kan godt lide frivilligt arbejde
- Jeg vil gerne kombinere rejse med humanitært arbejde

World Aid-klassen er en HF-interesseklasse. Det betyder at du på to år ikke alene får en kompetencegivende HF-eksamen, men også teoretisk og praktisk indsigt i samfundsforhold og humanitært arbejde både i Danmark og i et 3. verdensland.

Du lærer at arbejde **innovativt** og deltager i undervisning, projektarbejde og work-shops der klæder dig på til at være **humanitær medarbejder**. Alt dette leder frem mod en længere studietur til et 3. verdensland, hvor du sammen med din klasse skal bruge det I har lært, til at udføre humanitært projektarbejde.



Hvordan kommer jeg i World Aid-klassen?

World Aid-klassen er en HF-klasse du kan melde dig til hvis du har interesse for andre kulturer og humanitært arbejde. Du skal have lyst og modenhed til at rejse på en længere studietur til et 3. verdensland i 2. HF.

Der er en egenbetaling på ca. 5.000 kr. til studieturen i 2. HF

Med en HF-eksamen fra Efterslægten's World Aid-klasse ligger verden åben. Du kan fortsætte på en videregående uddannelse, og du har fået nogle særlige kompetencer til at indgå i nye sociale sammenhænge og humanitært arbejde.

World Aid-klassen + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægten's fagpakker (s. 3).

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk

Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.



Efterslægten ligger i grønne

omgivelser med god udenomsplads og et helt nybygget idrætshus. Bare 20 hurtigbusminutter fra Rådhuspladsen eller Nørreport. De gode transportmuligheder betyder at vi har kursister fra hele Storkøbenhavn.

VOKSEN HF

Ikke for ung, ikke for gammel

- Er du lidt for "gammel" til at gå i en klasse?
- Og vil du alligevel gerne have de fordele som det giver at gå i en klasse med andre modne kursister?
- Er du motiveret og vil have en HF-eksamen på to år for at komme videre i dit liv?

Så er Efterslægtens Voksenklasse helt sikkert stedet for dig.

Hvad er Voksenklassen?

Voksenklassen er for de modne og målrettede med mod på at lære. Du er ikke teenager, og du synes det kunne være fint at gå i en klasse. Du har måske tidligere været i gang med en uddannelse eller har foretaget dig andet efter folkeskolen. Men nu vil du i gang, og du ved hvorfor.

I Voksenklassen har vi fokus på både det skriftlige arbejde, som måske trænger til et "serviceeftersyn", og på mundtlige fremlæggelser samtaler og diskussioner. Du går i en helt almindelig klasse, men I er sammen om at være "lidt mere voksne" og om at ville videre.

” Man behøver ikke være "gammel", bare man er moden og klar til at udvikle sig. Fagligt og menneskeligt.
Laura, Voksenklassen

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk

Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.

Hvis du er i tvivl om Voksenklassen er noget for dig, er det også en god idé at tage en snak med en af vore studievejledere.



Lidt anderledes

- I Voksenklassen bidrager kursisternes tidligere erfaringer sammen med indholdet i undervisningen til et fælles fokus
- Du er klar til "at gå i skole" igen
- Modenhed og målrettethed er plusord for dig.
- Det er sjovt når det er seriøst

Og lidt det samme

Fagene i Voksenklassen er de samme som i Standard-HF. Du og din uddannelse er i centrum, og du bliver taget seriøst. På andet år kan du frit vælge fagpakke og valgfag – på Efterslægten kan du få næsten alle fag.

” Forståelse og respekt for hinanden. Selvom vi er voksne, kan vi stadig hygge og have det sjovt i klassen.
Rune, Voksenklassen

Voksenklassen + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægtens fagpakker (s. 3).

STANDARD HF

Standard HF-klassen – et godt valg hvis du

- ønsker en HF-eksamen som springbræt til videregående uddannelse
- ønsker at få en HF-eksamen "classic" på to år sammen med nye kammerater
- ønsker et godt læringsmiljø – både fagligt og socialt
- har lyst til at indgå som en positiv del af dette miljø
- har lyst til at lære og være en del af et fællesskab med andre unge mennesker med det samme mål som dig

Det gode læringsmiljø kombineres med ture ud af huset, og en studietur i 2. HF. En standard HF-klasse er for dig der har lyst til at lære og indgå i et fællesskab med andre unge mennesker.

Ud over de obligatoriske fag og faggrupper skal du på andet år vælge en fagpakke og et valgfag, og her kan du få stor indflydelse på hvordan din HF – og din videre uddannelse – kommer til at se ud. Se alle fagene på side 3.

Hvad får du i en standard-HF klasse?

I en standard HF-klasse er der fokus på at skabe et godt og udbytterigt læringsmiljø for alle klassens kursister. Det sker gennem

- Den daglige undervisning i klassen
- Ud-af-huset ture, som understøtter den daglige undervisning; Det kan være teaterture, museumsbesøg, biograf-ture



Timerne på Efterslægten er ikke ens.

Selvfulgelig møder du traditionel undervisning på Efterslægten, men vi har også masser af klassesamtaler, par- og gruppearbejde, forelæsninger, projekter, virtuel undervisning, praktiske opgaver og studierejser.



- 1. HF-turen, som er en klassetur i 1. HF med to overnatninger et sted i Danmark. Turen ligger lige inden efterårsferien (egenbetaling ca. 200 kr.)
- Studieturen, som er en klassetur til udlandet i 2. HF sammen med to af klassens lærere. Forvent en egenbetaling på maks. 4.000 kr. til turen

Standardklasse + fagpakke

Andet år kan du frit vælge blandt Efterslægten's fagpakker (s. 3).

Ansøgning inden 1. marts på www.optagelse.dk eller hfc.dk

Se optagelseskrav på s. 12. Du kan også blive optaget via en optagelsessamtale med en studievejleder på Efterslægten, som vurderer din egnethed, fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst et år siden.

HVORDAN KOMMER JEG I 1. HF PÅ EFTERSLÆGTEN?

Ansøgning og uddannelsesplan

Ansøgningsfrist 1. marts 2019.

Du skal søge optagelse på www.optagelse.dk

Hvis du går i skole, vejleder din skole dig med uddannelsesplan og ansøgning

Du kan søge optagelse på Efterslægten hvis du

- afslutter **9. eller 10. klasse i 2019** med en uddannelsesplan som erklærer dig uddannelsesparat
- har aflagt folkeskolens obligatoriske 9. klasseprøver og bestået folkeskolens afgangseksamen
- som tommelfingerregel har et karaktergennemsnit på min. 4
- vi forudsætter at du har fulgt undervisningen i 2. fremmedsprog

Eller du kan blive optaget via en **optagelsessamtale** med en af Efterslægtens studievejledere (husk dine papirer og beviser). Studievejlederen skal så vurdere din egnethed. Dette kan ske fx hvis du har afsluttet folkeskolen for mindst ét år siden.

Hvis du ønsker Interesseklasse: Markér den interesseklasse du ønsker, på ansøgningsskemaet/uddannelsesplanen. Angiv dit valg af idræt/kunstnerisk fag.

Hvis du ønsker Standard-HF: Marker at du ønsker "Standard-HF", og angiv dit valg af idræt/kunstnerisk fag.



MANGE SLAGS HF

Efterslægten har mange forskellige slags HF:

Standard-HF eller interesseklasser på to år, HF-enkeltfag over flere år, i forskellige pakker og kombinationer (Pædagog og Lærer, Politipakken, Design og Dansk) – eller HF på nettet. Det kan du læse mere om på vores hjemmeside hfc.dk.

Vores 90 universitetsuddannede lærere er med til at sikre dig den bedste uddannelse.

Økonomi: Du kan låne dine bøger på Efterslægten. Hvis du er fyldt 18, kan du få SU.

**BESØG
EFTERSLÆGTEN**

Informationsaften
mandag den 14. januar
2019 kl. 19.00



HF-Centret Efterslægten
Efterslægtvej 5, København NV
tlf. 3396 4000 - hfc.dk



Toårig HF er især for de modne og målrettede.

HF er også velegnet hvis du er 'omstarter' – fx har været i gang med en anden uddannelse eller har lavet noget helt andet i nogen tid. Med ca. 33 ugentlige timer tager du HF på 2 år med 4-7 eksamener og projekter pr. år.