

UDV 9.-10.klasse

2025/2026

2 økter på 30 min. pr. uke

Faglærer: Katrine Sletten Haraldsen

Ressurser: Jåstad Røyset og Kleppestø: *Min framtid* (arbeidsbok), ulike nettsider som blant annet vilbli.no og utdanning.no

9.trinn

Måned	Tema/Emne	Lærestoff	Annet
August	Livsmestring og selvledelse Hvem er jeg? Lage en presentasjon av seg selv. Emosjoner Selvsnakk	Min framtid Presentasjon av årets gang Selvsnakk Emosjoner Emosjoner fra A til Å https://tv.nrk.no/serie/mittyрке/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2	
September	Livsmestring og selvledelse Emosjoner Tanker Planlegging	Min framtid Følelsesdagbok Hva tenker jeg? Hva tenker du? Min egen plan B Emosjoner hos andre personer https://tv.nrk.no/serie/mittyрке/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2	

Oktober	Livsmestring og selvledelse Hvem er jeg? Forbindelser Interesser Prioritering Egenskaper Styrker	Min framtid Mine forbindelser Interesser ABCDE-metoden Egenskaper og karakteristikk 24 signaturstyrker https://tv.nrk.no/serie/mittyрке/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2	
November	Livsmestring og selvledelse Hvem er jeg? Styrker Selvportrett Valgkompetanse Det gode liv	Min framtid 24 signaturstyrker Selvportrett Valgkompetanse – 10 steg til et bedre valg Livsbalansehjulet https://tv.nrk.no/serie/mittyрке/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2	
Desember	Livsmestring og selvledelse	Min framtid	
	Valgkompetanse Kommunikasjon Vanene dine Venneveiledning	Hva velger de å gjøre? Kommunikasjon Vanene dine Venneveiledning og aktiv lytting https://tv.nrk.no/serie/mittyрке/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2	
Januar	Din karriere nå og i framtiden Kommunikasjon Venneveiledning Utforske skoler og utdanningsprogram Utforske yrker «Ungt entreprenørskap» «Kveldsåpne videregående skoler»	Min framtid Venneveiledning og aktiv lytting Kommunikasjon i yrkesverden Yrker i skolefagene Velg fire yrker du kunne tenke deg å utforske https://tv.nrk.no/serie/mittyрке/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2	

Februar	Din karriere nå og i framtiden Utforske muligheter og yrker Lokalsamfunnet «Forberede praksiskurs»?	Min framtid Mulighetsoppmerksomhet Vi har havnet på en øde øy Søke på jobb Research om lokalsamfunnet https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	
Mars	Din karriere nå og i framtiden Lønn Forbruk «Forberede praksiskurs»?	Min framtid Hva er lønn? Lik lønn for alle? Dette bruker nordmenn penger på https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	
April	Din karriere nå og i framtiden Forbruk Ytre påvirkning Prestisje Forberede karrieredag «Arbeidsuke» «Karrieredager på videregående»	Min framtid Hvordan har forbruket utviklet seg? Kredittkort – innrede bolig Mannsykker og kvinneyrker – prestisje Hvem gjør hva i hjemmet? https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	2 dager praksiskurs på en videregående skole. PRYO-uke.
Mai	Din karriere nå og i framtiden Status og yrker Valgkompetanse Drømmer Framtiden	Min framtid Status og yrker Hva skal du bli når du blir stor? Undersøk livets bok Hva drømmer du om? Framtidsreise https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	
Juni	Din karriere nå og i framtiden Framtiden Utenforskap Inkludering	Min framtid Syn på framtiden Utenforskap og inkludering https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	

10.trinn

Måned	Tema/Emne	Lærestoff	Annet
August	Livsmestring og din karriere Selvsnakk Emosjoner Verdier	Min framtid Presentasjon av årets gang Selvsnakk Verdier Verdisirkel https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016 https://tv.nrk.no/serie/kroppsspraak	
September	Livsmestring og din karriere Yrker og verdier Realfag Indre og ytre påvirkning Mål «Grønn karrieredag på Århus gård»	Min framtid Yrker og verdier Yrker med realfag SWOT-analyse S.M.A.R.T målsetning https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016	
Oktober	Livsmestring og din karriere Drømmeyrker og utdanningsveier Utforske yrker – lage presentasjon om et yrke. Hvem er jeg? «Forberede karrieredag på videregående»	Min framtid Mine drømmeyrker Bakhtins hotell – mine mange stemmer Utdanningsveier – første omgang Mannsykker og kvinneyrker https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016 https://utdanning.no/ https://www.vilbli.no/nb/nb/no	
November	Livsmestring og din karriere Hvordan velger jeg? Framtidsyrker Valgkompetanse Egenskaper «Karrieredag på videregående»	Min framtid Framtidsyrker Mange måter å velge på Isfjell – egenskaper Hva skal du bli når du blir stor? https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016 https://utdanning.no/ https://www.vilbli.no/nb/nb/no	

Desember	Livsmestring og din karriere Praksiskurs i videregående skole Framtiden Egenskaper Ferdigheter Forestillinger Det gode liv Valgkompetanse Søknadsprosessen Min ID blir sendt ut	Min framtid Framtidsbygging Mannlige og kvinnelige egenskaper, ferdigheter og forestillinger Måter å leve livet på Valgkompetanse – ti steg til et bedre valg Arbeid med søknaden til videregående opplæring https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2016 https://utdanning.no/ https://www.vilbli.no/nb/nb/no https://www.vigo.no/vigo/servlet/vigo	1 dag praksiskurs på en videregående skole.
Januar	Videregående opplæring og veien videre Skolesystemet Utdanningsprogrammer Søknadsprosessen Min ID blir sendt ut Vigo åpner Kveldsåpne skoler på videregående	Min framtid Skolesystemet Utdanningsprogrammer – Andre omgang Fem studieforberedende utdanningsprogram Ti yrkesfaglige utdanningsprogram Arbeid med søknaden til videregående opplæring https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016 https://utdanning.no/ https://www.vilbli.no/nb/nb/no https://www.vigo.no/vigo/servlet/vigo	
Februar	Videregående opplæring og veien videre Utdanningsprogrammer Søknadsprosessen Designtenkning	Min framtid Yrkesfaglig opplæring Hva styrer valgene våre? Søknad til videregående opplæring Designtenkning Arbeid med søknaden til videregående opplæring https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016 https://utdanning.no/ https://www.vilbli.no/nb/nb/no https://www.vigo.no/vigo/servlet/vigo	
Mars	Videregående opplæring og veien videre Hva gjør en gründer? Designtenkning Entreprenørskap Søknadsfrist 1. mars	Min framtid Designtenkning Entreprenørskap https://tv.nrk.no/serie/mitt-yrke/2016 https://utdanning.no/ https://www.vilbli.no/nb/nb/no https://www.vigo.no/vigo/servlet/vigo	

April	Frist for omvalg 30. april Overgang til videregående: ulike problemstillinger og utfordringer		
Mai	Skrive cv og søknad Øve på jobbintervju Personlig økonomi: handle kontant/på kreditt, lånkassen, hybelliv Forsvaret – sesjon og førstegangstjeneste	Se på og velge ut ulike cv- og søknadsmaler på nett. Lånkassen.no Forsvaret.no	
Juni	Lykke til!		