

## UDV 9.-10.klasse

2022/2023

1 time pr.uke

**Faglærere:** Katrine Sletten Haraldsen

**Ressurser:** Jåstad Røyset og Kleppstø: *Min framtid* (arbeidsbok), vilbli.no og utdanning.no

### 9.trinn

| Måned     | Tema/Emne   | Lærestoff  | Annet |
|-----------|---|--|-------|
| August    | <b>Livsmestring og selvedelse</b><br>Emosjoner<br>Selvsnakk             | <b>Min framtid</b><br>Presentasjon av årets gang<br>Selvsnakk<br>Emosjoner<br>Emosjoner fra A til Å<br><a href="https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015">https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015</a><br><a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/sesong/2">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/sesong/2</a>                          |       |
| September | <b>Livsmestring og selvedelse</b><br>Emosjoner<br>Tanker<br>Planlegging | <b>Min framtid</b><br>Følelsesdagbok<br>Hva tenker jeg?<br>Hva tenker du?<br>Min egen plan B<br>Emosjoner hos andre personer<br><a href="https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015">https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015</a><br><a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/sesong/2">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/sesong/2</a> |       |

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| Oktober  | <b>Livsmestring og selvledelse</b><br>Hvem er jeg?<br>Forbindelser<br>Interesser<br>Prioritering<br>Egenskaper<br>Styrker | <b>Min framtid</b><br>Mine forbindelser<br>Interesser<br>ABCDE-metoden<br>Egenskaper og karakteristikk<br>24 signaturstyrker<br><a href="https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015">https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015</a><br><a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2</a> |  |
| November | <b>Livsmestring og selvledelse</b><br>Hvem er jeg?<br>Styrker<br>Selvportrett<br>Valgkompetanse<br>Det gode liv           | <b>Min framtid</b><br>24 signaturstyrker<br>Selvportrett<br>Valgkompetanse – 10 steg til et bedre valg<br>Livsbalansehjulet<br><a href="https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015">https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015</a><br><a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2</a>  |  |
| Desember | <b>Livsmestring og selvledelse</b>  | <b>Min framtid</b>   |  |

|        |   |   |  |
|--------|---|---|--|
|        | Valgkompetanse<br>Kommunikasjon<br>Vanene dine<br>Venneveiledning   | Hva velger de å gjøre?<br>Kommunikasjon<br>Vanene dine<br>Venneveiledning og aktiv lytting<br><a href="https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015">https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015</a><br><a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2</a>  |  |
| Januar | <b>Din karriere nå og i framtiden</b><br>Kommunikasjon<br>Venneveiledning<br>Utforske yrker<br><b>«Ungt entreprenørskap»</b><br><b>«Kvelds åpne videregående skoler»?</b> | <b>Min framtid</b><br>Venneveiledning og aktiv lytting<br>Kommunikasjon i yrkesverden<br>Yrker i skolefagene<br>Velg fire yrker du kunne tenke deg å utforske<br><a href="https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015">https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015</a><br><a href="https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2">https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/2</a> |  |

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

## 10.trinn

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

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

|       |                            |  |  |
|-------|----------------------------|--|--|
| April | Frist for omvalg 30. april |  |  |
| Mai   |                            |  |  |
| Juni  | Lykke til!                 |  |  |