

UDV 9.-10.klasse

2024/2025

2 økter på 30 min. pr. uke

Faglærer: Katrine Sletten Haraldsen

Ressurser: Jåstad Røyset og Kleppestø: *Min framtid* (arbeidsbok), 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/mittyrke/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/mittyrke/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 karakteristikker 24 signaturstyrker https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/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/mittyrke/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/sesong/2	
Desember	Livsmestring og selvledelse Valgkompetanse Kommunikasjon Vanene dine Venneveiledning	Min framtid Hva velger de å gjøre? Kommunikasjon Vanene dine Venneveiledning og aktiv lytting https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/sesong/2	
Januar	Din karriere nå og i framtiden Kommunikasjon Venneveiledning Utforske skoler og utdanningsprogram Utforske yrker « <i>Ungt entreprenørskap</i> » « <i>Kveldsåpne videregående skoler</i> »?	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/mittyrke/2015 https://tv.nrk.no/serie/kort-fortallivsmestring/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 <i>«Arbeidsuke»</i>	Min framtid Hvordan har forbruket utviklet seg? Kredittkort – innrede bolig Mannsykker og kvinneykker – prestisje Hvem gjør hva i hjemmet? https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	2 dager praksiskur s på en videregåe nde 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	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 Hvem er jeg? «Forberede praksiskurs»	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 «Praksiskurs»	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 Kvelds åpne 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, lånekassen, hybelliv	Se på ulike cv- og søknadsmaler på nett.	
Juni	Lykke til!		