

Årsplan UDV 2020-21

Vi bruker heftet 'Min framtid' i undervisningen

Strukturen i 'Min framtid'

Boken er delt inn på denne måten:

8.trinn

Del 1: Livsmestring og selvbevissthet

Del 2: Arbeid og yrker

9.trinn

Del 1: Livsmestring og selvledelse

Del 2: Karrieren din nå og i fremtiden

10.trinn

Del 1: Livsmestring og karrieren din

Del 2: Videregående opplæring

Min plan

På kapitelsiden til del 1 på alle tre trinnene finner du qr-kode til min plan. Denne kan dere fylle i litt ut på høsten. Det kan være en god ide å bruke den utfylte planen som del av elevsamtaler og som del av utviklingssamtaler. En repetisjon av planen på våren etter hvert gjennomført trinn kan også gi en pekepinn for eleven på hvilke mål som er nådd og hver det er forbedringspotensiale.

Karriereaktiviteter

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter

På kapitelsiden til del 2 på alle tre trinnene finnes det qr-koder til karriereaktiviteter.

Lokale arbeidsplasser er et skjema der elevene kan samarbeide om å finne lokale arbeidsplasser. Dette kan passe i en sammenheng der elevene skal ut på jobbskygging eller arbeidsuke, og må orientere seg i det lokale arbeidslivet.

Spørrearket er utformet for å kunne passe til jobbskygging, arbeidsuke, utprøving på videregående skole, åpen dag og utdanningsmesse.

Spørsmål til forarbeid og **spørsmål til etterarbeid** inneholder en rekke spørsmål innen forskjellige kategorier. Dette er spørsmål som er utformet for å kunne støtte elevene i deres karrierelæring. Hensikten er å gå litt dypere inn i opplevelsen av å ha forventninger til det de skal erfare, og reflektere over det de faktisk opplevde og sitter igjen med etterpå.

Det kan være en ide å be elevene om å velge ut noen konkrete spørsmål som de selv tenker passer fra de forskjellige kategoriene, f.eks 2 spørsmål fra hver kategori. Slik får de selv påvirke hva de skal være oppmerksomme på.

Innsikt og utsikt

Del 1 har øvelser og oppgaver som i hovedsak handler om innsikt, mens del 2 i hovedsak handler om å se ut over, få utsikt. Siden det er lagt opp til en progresjon og rød tråd gjennom de tre skoleårene, er det ikke noe i veien for å ta opp igjen noe av det som er gjort før. Dette fører gjerne til at elevene ser nye sider eller detaljer de ikke før fikk øye på i det materialet de allerede har vært borti. Tenk at øvelsene kan utføres i sirkel og ikke lineært.

Qr-koder

Gjennom hele boken benytter vi oss av qr-koder for å lede videre til mer informasjon, aktuelle nettsteder, filmer og historier som kan benyttes i refleksjonen rundt de mange ulike temaene som ligger i målene til utdanningsvalg og det tverrfaglige temaet livsmestring.

Filmer

Noen av filmene det er linket til er enkeltfilmer som har et budskap som kan bygge videre på det elevene arbeider med i de forskjellige oppgavene. Filmene egner seg både til å vises i hel klasse eller gruppe, og som egenstudium for elevene, eventuelt sammen med læringspartner.

Spillelister

Noen steder er det linket til spillelister av filmer i stedet for enkeltfilmer. Disse spillelistene egner seg for å arbeide med progresjon i forhold til tema som hjernen, livsmestring eller utforskning av forskjellige yrker, utdanninger og arbeidsoppgaver. Listene kan brukes i sin helhet, brukes i endret rekkefølge, eller du kan gjøre et utvalg av filmene som du tenker passer til din gruppe elever.

En filmsnutt kan godt brukes som intro til hver time, men en påfølgende refleksjon eller en lytteøvelse. For eksempel kan filmene om ulike yrker (nrk.no mitt yrke) være en god måte å utvide elevenes kunnskap om yrker. Be dem om å lytte og se etter egenskaper, utdanning og arbeidsoppgaver. La elevene så snakke om dette etterpå, før dere oppsummerer i plenum.

Les mer

De stedene der det ikke er plass til all informasjonen i boken, gir vi mulighet til at elevene kan lære mer om temaene og emnene ved å følge en qr-kode. De får da en mer utfyllende tekst som gir mer informasjon om det gitte temaet. Noen steder er det også ekstra oppgaver eller grunnlag for refleksjon i det som følger med qr-kodene.

Historier (Qr-kode til flere historier)

Basert på tankegangen om at vi forteller om oss selv gjennom historier, og at historier er et sterkt virkemiddel for å formidle både tanker, budskap, vinklinger, refleksjonsgrunnlag og mye annet, har vi lagt ved et utvalg historier. Disse historiene kan leses høyt på starten av en time, som variasjon underveis, eller som overgang til nytt tema. De fleste historiene passer godt til refleksjon, og til å utfordre hvordan vi tenker om både oss selv og andre. Historiene er fordelt slik at vi tenker de passer godt til det temaet der qr-koden er plassert. Det betyr selvsagt ikke at du ikke kan bruke historien andre steder.

Kapitlene i Min framtid

8.trinn, del 1: Livsmestring og selvbevissthet

Dørene til verden og framtiden, s.6

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Yrkene du kjenner til, s.8

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid

Hvordan var barneskolen for deg?, s.9

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Selvfølelsesdagbok, s.10

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Brain Scan, s. 10

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Selvsnakk, s.14

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Emosjoner, s.15

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Impulssituasjoner, s.16

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Interesser, s.18

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Mine forbindelser, s.20

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg

Hånden, s.21

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Egenskaper, s.22

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Egenskaper hos dyr, s.24

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Styrkene og kvalitetene mine, s.25

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Få hjelp av sterke sider hos andre, s.26

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Kontrollsirkler, s.27

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Komfortsonen din, s.28

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Konfliktsituasjoner, s.29

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Bærekraft, s.30

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter

8.trinn, del 2: Arbeid og yrker

Tre ønsker, s.32

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til

Hva er arbeid?, s.33

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Terningen er kastet, s.34

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Er dette arbeid?, s.35

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Hvorfor arbeider vi?, s.36

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter
- diskutere konsekvenser av utenforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå

Kredittkort – kjøpe dyre gjenstander, s.38

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- Å kunne regne i utdanningsvalg innebærer å bruke tallmateriale om økonomisk verdi av arbeid og statistisk materiale som er relevant for faget.

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Fire yrker du kan tenke deg å utforske, s.40

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til

Dette gir høyest status på jobben, s.41

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg

Yrker og kjønnsfordeling, s.42

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

9.trinn, del 1: Livsmestring og selvledelse

Selvsnakk, s.44

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Emosjoner, s.45

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Emosjoner fra A til Å, s.46

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Følelsesdagbok, s.48

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Hva tenker jeg? Hva tenker du?, s.49

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Min egen plan B, s.50

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- Elevene følger opp den forrige oppgaven med å lage sine egne situasjoner som de skal dele med andre. Hvordan kan disse situasjonene løses på forskjellige måter?

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Emosjoner hos andre personer, s.51

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Mine forbindelser, s.52

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg

ABCDE-metoden, s.53

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Denne metoden bygger videre på den foregående oppgaven. I ABCDE-metoden skal elevene tenke etter hvilke aktiviteter de gjør som er viktige å prioritere og hvilke aktiviteter som kanskje kan prioriteres lavere på listen.

Som en ekstra aktivitet kan elevene her arbeide med hvordan de prioriterer tiden sin, hva de er gode på og hva de trenger å øve mer på. Her er noen tips til hva de kan gjøre for å organisere tiden sin bedre:

Tips for å organisere tiden din bedre

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Interesser, s.54

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- Her skal vi se enda nærmere på hvilke interesser elevene har og hvordan disse interessene kan virke til å gi innspill til elevene om hva de kan tenke seg å gjøre i sin fremtidige karriere.

Egenskaper og karakteristikk, s.58

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

24 signaturstyrker, s.60

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Selvportrett, s.65

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Valgkompetanse – 10 steg til et bedre valg, s.66 Mål

for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg
- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg

Livsbalanshjulet, s.68

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Hva velger de å gjøre?, s.69

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Kommunikasjon, s.71

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Vanene dine, s.72

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Venneveiledning og aktiv lytting, s.75

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

9.trinn, del 2: Din karriere nå og i framtiden

Kommunikasjon i yrkesverden, s.78

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Yrker i skolefagene, s.79

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid

Velg fire yrker du kunne tenke deg å utforske, s.80 Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid

Mulighetsoppmerksomhet, s.81

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Vi har havnet på en øde øy, s.82

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til
- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter

Søke på jobb, s.83

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tolke stillingsannonser, skrive CV og jobbsøknad og tilegne seg kunnskap om hvordan man gjør et godt jobbintervju

Vanlige spørsmål på jobbintervju, qr-kode, s.83 Mål

for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tolke stillingsannonser, skrive CV og jobbsøknad og tilegne seg kunnskap om hvordan man gjør et godt jobbintervju

Research om lokalsamfunnet, s.84

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- diskutere konsekvenser av utenforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Hva er lønn?, s.85

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- diskutere konsekvenser av utenforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå
- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg

Lik lønn for alle?, s.87

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

Dette bruker nordmenn penger på, s.90

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter

Å kunne regne i utdanningsvalg innebærer å bruke tallmateriale om økonomisk verdi av arbeid og statistisk materiale som er relevant for faget.

Å kunne lese i utdanningsvalg innebærer å forstå, systematisere og bruke informasjon fra tekster, bilder, film og andre informasjonskanaler om utdanning, yrker og leveveier. Det innebærer også å vurdere om kildene er troverdige.

Hvordan har forbruket utviklet seg?, s.91

Kredittkort – innrede bolig, s.93

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- diskutere konsekvenser av utenforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå

Å kunne regne i utdanningsvalg innebærer å bruke tallmateriale om økonomisk verdi av arbeid og statistisk materiale som er relevant for faget.

Mannsykker og kvinneyrker – prestisje, s.94

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg
- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

Hvem gjøre hva i hjemmet?, s.95

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg
- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

Status og yrker, s.96

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg
- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

Hva skal du bli når du blir stor?, s.99

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til

Undersøk livets bok, s.100

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Hva drømmer du om?, s.102

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Framtidsreise, s.103

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Syn på framtiden, s.104

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Utenforskap og inkludering, s.105

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- diskutere konsekvenser av utenforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå

10.trinn, del 1: Livsmestring og karrieren din

Selvsnakk, s.108

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Verdier, s.109

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Verdisirkel, s.111

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Yrker og verdier, s.112

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Knyttet mot - Livsmestring i utdanningsvalg og folkehelse og livsmestring i overordnet del

Yrker med realfag, s.114

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

SWOT-analyse, s.116

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

S.M.A.R.T målsetning, s.118

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Mine drømmeyrker, s.119

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til

Bakhtins hotell – mine mange stemmer, s.120

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Utdanningsveier som er spennende for deg – første omgang, s.122 Mål

for opplæringen er at elevene skal kunne:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Mannsykker og kvinneyrker, s.123

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

Framtidsyrker, s.124

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter
- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til

Mange måter å velge på, s.126

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Isfjell – egenskaper, s.128

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring

Hva skal du bli når du blir stor?, s.130

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Fremtidsbygging, s.131

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg

Mannlige og kvinnelige egenskaper, ferdigheter og forestillinger, s.132

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiver i karrierevalg

10.trinn, del 2: Videregående opplæring og veien videre

Måter å leve livet på, s.136

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Valgkompetanse – 10 steg til et bedre valg, s.138 Mål

for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg
- gjøre rede for hva og hvem som kan påvirke karrierevalg og hva dette har å si for egne valg

Skolesystemet, s.140

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Hva styrer valgene våre?, s.150

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Søknad til videregående opplæring, s.153

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til
- se muligheter og omsette egne idéer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg
- utvikle og bruke mestringsstrategier for å håndtere overganger og utfordringer relatert til utdanning og karriere

Designenkning, s.154

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- beskrive egne styrker og egenskaper og interesser, og kunne se dette i sammenheng med utdannings- og yrkesønsker og livsmestring
- utforske utdanningsmuligheter på varierte måter, og gjøre rede for ulike utdanningsveier og hvilke yrkesområder de kan føre til
- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter

Entreprenørskap, s.155

Mål for opplæringen er at elevene skal kunne:

- tilegne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforskning og reflektere over hvordan bærekraftsmål, konjunkturer og teknologi påvirker arbeidsmarked, yrker og arbeidsmåter

Lokal læreplan i utdanningsvalg – 8.trinn

Arbeidstreningsaktiviteter og skolebesøk er på grunn av koronasituasjonen ennå ikke fastsatt og plassert inn i årsplanen.

Måned	Tema/Emne	Lærestoff	Annet
August	Livsmestring og selvbevissthet Hva er utdanningsvalg? "Poenget med skolen" Yrker	Min framtid Presentasjon av årets gang Dørene til verden og framtiden Yrkene du kjenner til https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2014/KOID75004214/avspiller	
September	Livsmestring og selvbevissthet Overganger Livsmestring Hjernen	Min framtid Hvordan var barneskolen for deg? Selvfølelsesdagbok Brain scan Selvsnakk https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/1 https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2014/KOID75004214/avspiller	
Oktober	Livsmestring og selvbevissthet Hvem er jeg?	Min framtid Emosjoner Impulssituasjoner Interesser Mine forbindelser https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/1 https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2014/KOID75004214/avspiller	

November	Livsmestring og selvbevissthet Hvem er jeg?	Min framtid Hånden Egenskaper Egenskaper hos dyr Styrkene og kvalitetene mine https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/1 https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2014/KOID75004214/av-spiller	
Desember	Livsmestring og selvbevissthet Forholdet til andre	Min framtid Få hjelp av sterke sider hos andre Kontrollsirkler Komfortsonen din Konfliktsituasjoner https://tv.nrk.no/serie/kort-fortaltlivsmestring/sesong/1 https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2014/KOID75004214/av-spiller	
Januar	Arbeid og yrker Bærekraft og arbeid	Min framtid Bærekraft Tre ønsker Hva er arbeid? https://www.fn.no/om-fn/FNsbaerekraftsmaal https://utdanning.no/	
Februar	Arbeid og yrker Bærekraft og arbeid Forbruk	Min framtid Terningen er kastet Er dette arbeid? Hvorfor arbeider vi? Kredittkort – kjøpe dyre gjenstander https://utdanning.no/	
Mars	Arbeid og yrker Utforske yrker	Min framtid Fire yrker du kan tenke deg å utforske Dette gir høyest status på jobben Yrker og kjønnsfordeling https://utdanning.no/	
April	Forberede jobbskygging		
Mai	« <i>Jobbskygging?</i> »		
Juni	« <i>Jobbskygging?</i> »		

Lokal læreplan i utdanningsvalg – 9.trinn

Måned	Tema/Emne	Lærestoff	Annet
August	Livsmestring og selvledelse 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-fortallivsmestring/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-fortallivsmestring/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-fortallivsmestring/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	Min framtid	

Arbeidstreningaktiviteter og skolebesøk er på grunn av koronasituasjonen ennå ikke fastsatt og plassert inn i årsplanen.

	Valgkompetanse Kommunikasjon Vanene dine Venneveiledning	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 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/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 «Praksiskurs»?	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/	
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 «Arbeidsuke?»	Min framtid Syn på framtiden Utenforskap og inkludering https://tv.nrk.no/serie/mittyrke/2015 https://utdanning.no/	

Lokal læreplan i utdanningsvalg – 10.trinn

Arbeidstreningaktiviteter og skolebesøk er på grunn av koronasituasjonen ennå ikke fastsatt og plassert inn i årsplanen.

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 «Forberede praksiskurs»?	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 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	
Januar	Videregående opplæring og veien videre Skolesystemet Utdanningsprogrammer Søknadsprosessen Min ID blir sendt ut Vigo åpner Kveldsåpneskoler 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 Designntenkning	Min framtid Yrkesfaglig opplæring Hva styrer valgene våre? Søknad til videregående opplæring Designntenkning 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? Designntenkning Entreprenørskap Søknadsfrist 1. mars	Min framtid Designntenkning 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	Videregående opplæring og veien videre (Frist for omvalg 30. april) Skrive søknad og CV	Min framtid SWOT-analyse Framtidsbygging	
Mai Juni	Videregående opplæring og veien videre Forberede og gjennomføre intervju Holdninger, verdier og bevisstgjøring – hvem og hvordan vil jeg være i møte med videregående?	Min framtid Måter å leve livet på Hva styrer valgene våre	

