



Innholdsfortegnelse:

Læringsmål nr.	Undervisningsopplegg	Side
0	Oversikt over forskrift, læringsmål og undervisningsopplegg	1
1	Nettverkskart	3
1 (og 2)	Kjønnsdelt arbeidmarked	5
3	Mulighetskart	21
3	Smarte mål og Disneymodellen	24
3	Hvem er jeg - interesser og ferdigheter	29
3	Hvilke utdanninger er interessante for meg	31
3 (og 5)	Interesstest og yrkessøk	33
4	Valgkompetanse og yrkesrating	34
4 (og 11)	Hva vil det si å velge - hvordan velger jeg	36
4 (og 11)	Hvordan tenker du om deg selv - våpenskjold	38
5	Forberedelse til utdanningsmessen	42
5	Forberedelse til åpen dag - universitet/høgskole	44
5 (og 7)	Studiesudoku	45
5 (og 7)	Hvor skal jeg søke - hvilke muligheter finnes videre	47
5 (7 og 8)	Hvordan ligger jeg an - karakterkalkulator	48
6 (og 9)	Se jobbmuligheter - stillingsannonser	49
7	Fagvalg og veien videre	51
7	Yrkesdykk - jobbkompasset	54
8	Lånekassen	55
9	CV	58
10	Bikuben	59
11	180 grader	61
11	Selvinnsikt - RIASEC	63
12	Konsekvenser av valg Vg1	71
12	Konsekvenser av valg Vg3	72



Forskrift - læringsmål - undervisningsopplegg			
Forskrift til Opplæringslova § 22 - Retten til nødvendig rådgiving (ikke § 22-2 sosialpedagogisk rådgiving)	Læringsmål	#	Undervisningsopplegg
Rådgivinga skal medverke til å utjamne sosial ulikskap , forebygge fråfall og integre etniske minoritetar . For at rådgivinga skal bli best mogleg for eleven, skal skolen ha eit helsekapleg perspektiv på eleven og sjå den sosialpedagogiske rådgivinga og utdannings- og yrkesrådgivinga i samanheng.	Eleven skal kunne reflektere over den betydningen sosial bakgrunn, etnisitet og kjønn kan ha for valg av utdanning og karriereveier	1	Nettverkskart
		1 (og 2)	Kjønnsdelt arbeidsmarked
Eleven skal få den hjelpa han/hø treng for å utvikle seg vidare og utnytte eigne ressursar, utan omsyn til tradisjonelle kjønnsroller .	Eleven skal kunne drøfte kjønnsutradisjonelle utdanninger og karriereveier	2 (og 1)	Kjønnsdelt arbeidsmarked
§ 22-3. Utdannings- og yrkesrådgiving			
Den enkelte eleven har rett til rådgiving om utdanning, yrkestilbud og yrkesval. Utdannings- og yrkesrådgivinga har som formål å bevisstgjere og støtte eleven i val av utdanning og yrke og utvikle kompetansen til den enkelte til å planlegge utdanning og yrke i eit langsiktig læringsperspektiv .	Eleven skal kunne reflektere over og formulere egne kortsiktige og langsiktige karrieremål blant annet basert på interesser, ferdigheter og verdier	3	Mulighetskart
		3 (og 5)	Interessetest og yrkessøk
		3	Hvem er jeg - interesser og ferdigheter
		3	Hvilke utdanninger er interessante for meg
Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til:			
	Eleven skal utvikle kompetanse i å ta valg knyttet til utdanning og yrke i et kortsiktig og langsiktig perspektiv	4	Valgkompetanse og yrkesrating
rådgiving og rettleiing som er knytt til val av yrke og utdanning		4 (og 11)	Hva vil det si å velge - hvordan velger jeg
		4 (og 11)	Hvordan tenker du om deg selv - våpenskjold



Forskrift - læringsmål - undervisningsopplegg

Forskrift til Opplæringslova § 22 - Retten til nødvendig rådgiving (ikke § 22-2 sosialpedagogisk rådgiving)		Læringsmål	#	Undervisningsopplegg
oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land	Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og andre land (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, bedriftsbesøk og utdanningsinstitusjoner og nettsider)	5	Forberedelse til utdanningssessen	
		5	Studiesudokku	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om yrkesområder og arbeidsmarkeder lokalt, nasjonalt og internasjonalt	5 (og 3)	Interessetest og yrkesbesøk	
		5	Forberedelse til åpen dag - universitet/høgskole	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om yrkesområder og arbeidsmarkeder lokalt, nasjonalt og internasjonalt	5 (og 7)	Hvor skal jeg søke - hvilke muligheter finnes videre	
		5 (7 og 8)	Hvordan ligger jeg an - karakterkalkulator	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om yrkesområder og arbeidsmarkeder lokalt, nasjonalt og internasjonalt	6 (og 9)	Se jobbmuligheter - stillingsannonser	
		7	Fagvalg og veien videre	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av ulike nettsider og karriereveiledningsverktøy	7 (og 5)	Hvor skal jeg søke - hvilke muligheter finnes videre	
		7 (5 og 8)	Hvordan ligger jeg an - karakterkalkulator	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle ferdigheter i å søke utdanning og jobb	7	Yrkesdykk - jobbkompasset	
		8	Lånekassen	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal være i stand til å finne informasjon om søknadsfrister, inntaksvilkår og søkeprosedyrer	8 (5 og 7)	Hvordan ligger jeg an - karakterkalkulator	
		9	CV	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle egne interesser, ferdigheter og verdier som er relevante i valg av utdanning og yrke	9 (og 6)	Se jobbmuligheter - stillingsannonser	
		10	Bikuben	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle selvinnsikt for å kunne ta selvstendige og gode valg	11	Selvinnsikt - RIASEC	
		11 (og 4)	Hva vil det si å velge - hvordan velger jeg	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle selvinnsikt for å kunne ta selvstendige og gode valg	11 (og 4)	Hvordan tenker du om deg selv - våpenskjold	
		11	180 grader	
oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt	Eleven skal utvikle mulige konsekvenser av egne valg knyttet til videregående opplæring, høyere utdanning og fremtidige karriereveier	12	Konsekvenser av valg Vg1	
		12	Konsekvenser av valg Vg3	



Nettverkskart

Læringsmål 1 jf. program

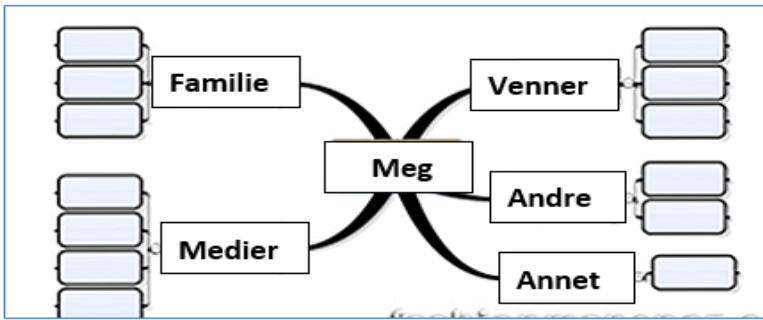
Eleven skal kunne reflektere over den betydningen sosial bakgrunn, etnisitet og kjønn kan ha for valg av utdanning og yrke.

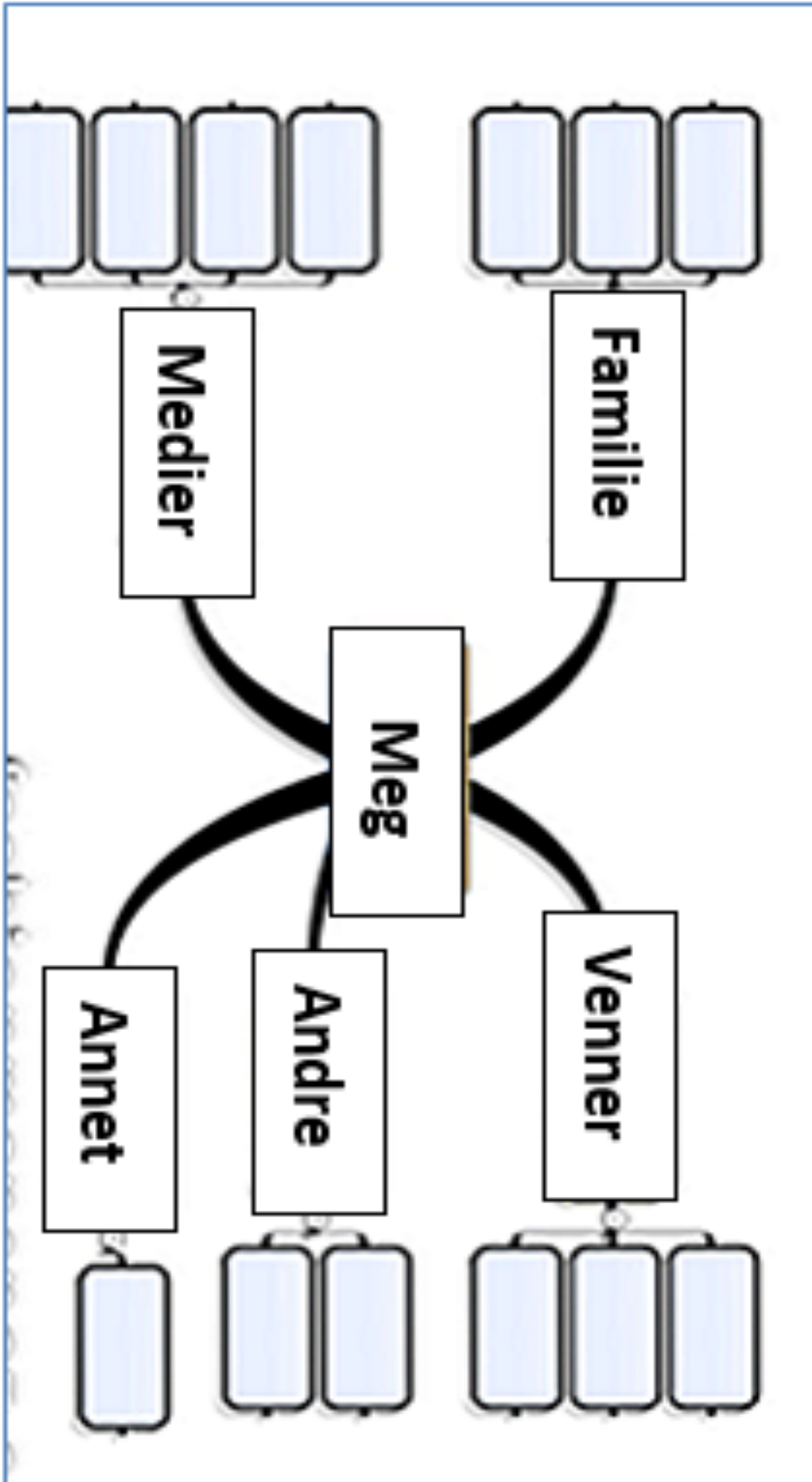
§22-1, 3. ledd: *Rådgivinga skal medverke til å utjamne sosial ulikskap, førebyggje fråfall og integrere etniske minoritetar.*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Eventuelt forhåndsutfylt tankekart

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Den som påvirker meg mest er...	
15	<p>Del 1: Lag et tankekart (digitalt eller på papir) over hvem som påvirker deg (f.eks familie, venner, media osv)</p> <p>Eksempel:</p> 	
10	<p>Del 2 Diskuter i grupper på ca fire:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvem påvirker deg i ditt valg av utdanningsprogram?• På hvilken måte påvirker de forskjellige deg i dine valg av utdanning og yrke?• Hvem styrker deg i dine valg?• Hvem begrenser deg?	
5	Utsjekk: Det som overrasket meg mest i dag var....	





Kjønnsdelt arbeidsmarked

Læringsmål 1 og 2 jf. program

Eleven skal kunne reflektere over den betydningen sosial bakgrunn, etnisitet og kjønn kan ha for valg av utdanning og yrke.

§22-1, 3. ledd: *Rådgivinga skal medverke til å utjamne sosial ulikskap, førebyggje fråfall og integrere etniske minoritetar.*

Eleven skal kunne drøfte kjønnsutradisjonelle utdanninger og karriereveier

§22-1, 4. ledd: *Eleven skal få den hjelpa han/ho treng for å utvikle seg vidare og utnytte eigne ressursar, utan omsyn til tradisjonelle kjønnsroller.*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Ark med yrker (utvalg) – lærer har pc med projektor

Tid	Tema	Notater
5	Først vise film Diskutere kort: Hva er årsaken til at vi tenker så tradisjonelt om kjønn og yrkesvalg?	Del klassen i grupper på fem personer
15	Gi gruppene hvert sitt yrke fra arkene nedenfor (ta et utvalg). En har ansvar for å skrive gruppens svar. Plenum: Når arkene er fylt ut, leser en elev opp fra hver gruppe. Finn ut om klassen er enige, og prøv å anslå hvor mange prosent av yrkesgruppen er menn/kvinner.	
15	Gruppevis: Ta stilling til følgende spørsmål/påstander: <ul style="list-style-type: none">- I hvor stor grad blir du påvirket av kjønn i ditt valg av utdanning og yrke?- Er det mulig ikke å la seg påvirke i det hele tatt?- Det er flaut for en gutt å velge utradisjonelt, men modig av en jente..- Det kan være vanskelig for en jente å være i et mannsdominert yrke eller for en gutt å være i et kvinnedominert yrke- Hvorfor tror dere at de fleste deltidsarbeidende er kvinner?- Er menn mer opptatt av lønn enn kvinner?- Gutter kan gjøre en like god jobb som jenter i omsorgsykker og er like gode til å vise omsorg for barn, eldre og syke.- Hvilke fordeler kan det være ved å velge kjønnsutradisjonelt?- Er det riktig å bruke kjønnskvolterering? Kjønnskvolterering er å gi menn eller kvinner ekstra fordeler ved for eksempel ansettelse, for å bedre sammensetningen av kjønn innen et yrkesområde eller på en arbeidsplass	Lærer leser opp/viser på tavlen (må nok prioritere blant spørsmålene)
5	Oppsummering: Lærer viser via utdanning.no den reelle kjønnsfordelingen i hvert av yrkene.	



YRKESUNDERSØKELSE: SYKEPLEIER

1. Kjønn:
2. Alder:
3. Foreldres yrke:
 - a. Mor:
 - b. Far:
4. Partnerens yrke:
5. Boligtype:
6. Bilmerke:
7. Feriereise/-sted:
8. Inntekt:
9. Fritidsinteresse:
10. Yndlingsfarge:
11. Favorittmat:
12. Favorittbok:
13. Musikksmak:
14. Beste film:
15. Klesstil:



YRKESUNDERSØKELSE: *ELEKTRIKER*

1. Kjønn:

2. Alder:

3. Foreldres yrke:

a. Mor:

b. Far:

4. Partnerens yrke:

5. Boligtype:

6. Bilmerke:

7. Feriereise/-sted:

8. Inntekt:

9. Fritidsinteresse:

10. Yndlingsfarge:

11. Favorittmat:

12. Favorittbok:

13. Musikksmak:

14. Beste film:

15. Klesstil:



YRKESUNDERSØKELSE: YRKESJÅFØR

1. Kjønn:
2. Alder:
3. Foreldres yrke:
 - a. Mor:
 - b. Far:
4. Partnerens yrke:
5. Boligtype:
6. Bilmerke:
7. Feriereise/-sted:
8. Inntekt:
9. Fritidsinteresse:
10. Yndlingsfarge:
11. Favorittmat:
12. Favorittbok:
13. Musikksmak:
14. Beste film:
15. Klesstil:



YRKESUNDERSØKELSE: *SELGER*

1. Kjønn:
2. Alder:
3. Foreldres yrke:
 - a. Mor:
 - b. Far:
4. Partnerens yrke:
5. Boligtype:
6. Bilmerke:
7. Feriereise/-sted:
8. Inntekt:
9. Fritidsinteresse:
10. Yndlingsfarge:
11. Favorittmat:
12. Favorittbok:
13. Musikksmak:
14. Beste film:
15. Klesstil:



Mulighetskart, hvilke utdanninger finnes?

Læringsmål 3 jf. program

Eleven skal kunne reflektere over og formulere egne kortsiktige og langsiktige karrieremål blant annet basert på interesser, ferdigheter og verdier.

§ 22-3, 1. ledd: *Den enkelte eleven har rett til rådgiving om utdanning, yrkestilbod og yrkesval. Utdannings- og yrkesrådgivinga har som formål å bevisstgjere og støtte eleven i val av utdanning og yrke og utvikle kompetansen til den enkelte til å planlegge utdanning og yrke i eit langsiktig læringsperspektiv.*

Når/i forbindelse med: Valg av programfag / valg av høyere utdanning

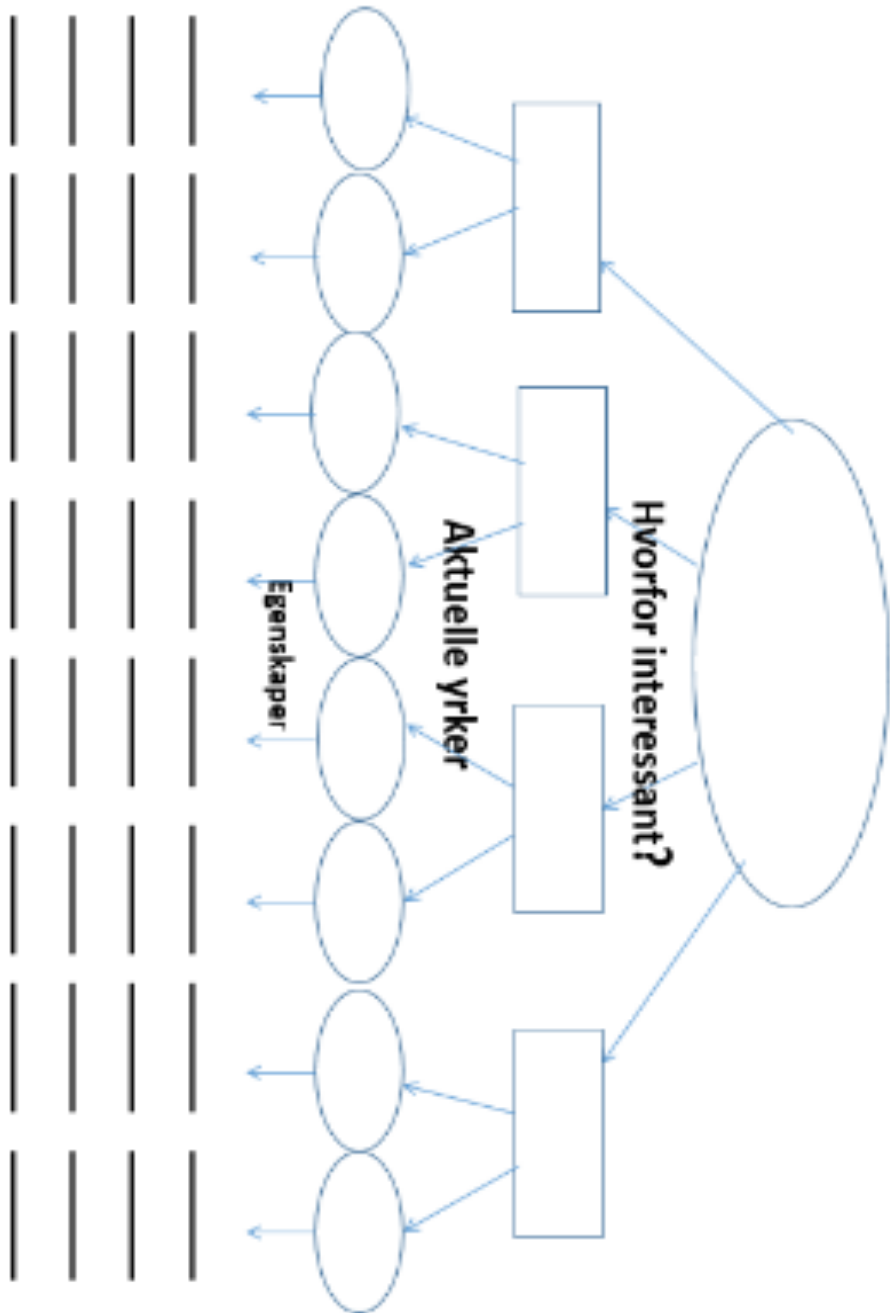
Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Elevene skal fylle ut et "mulighetskart". Læreren viser og forklarer mulighetskartet, både det tomme og eksempelet (se nederst).	
25	<p>Mulighetskartet har fire nivåer. Fyll det ut på følgende måte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nivå 1: Skriv inn et yrke du synes er interessant.- Nivå 2: Skriv inn stikkord på hvorfor du synes dette yrket er interessant for deg.- Nivå 3: Fyll ut med andre aktuelle yrker som kan ha samme / lignende interessante sider som yrket på nivå 1.- Nivå 4: List opp egenskaper man trenger å inneha som arbeidstaker i de ulike yrkene i nivå 3. <p>Elevene kan gjerne samarbeide to og to eller i grupper. Man kan også nyttiggjøre seg av utdanning.no for eksempel ved å gå inn på Jobbkompasset og finne aktuelle områder og der igjennom andre yrker. Nederst i hver yrkesbeskrivelse finner man også forslag til lignende yrker.</p> <p>Det kan være lurt å be elevene ta et bilde av/lagre mulighetskartet sitt til senere bruk, for eksempel i samtale med rådgiver.</p>	
5	Utsjekk	

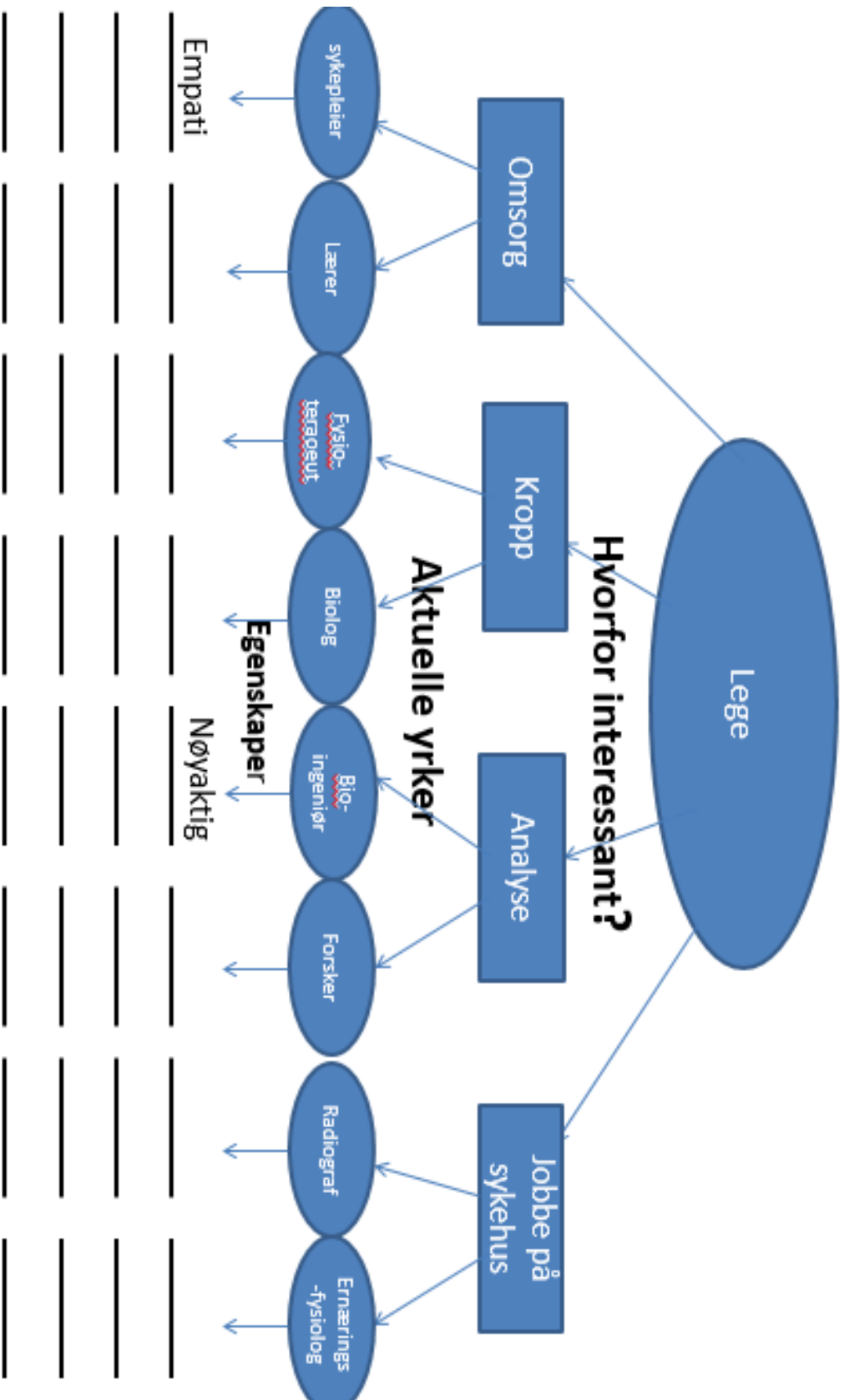


Mulighetskart





Mulighetskart



**Disneymodellen og smarte mål****Læringsmål 3 jf. program**

Eleven skal kunne reflektere over og formulere kortsiktige og langsiktige karrieremål blant annet basert på interesser, ferdigheter og verdier

§22-3 1. ledd: *Den enkelte eleven har rett til rådgiving om utdanning, yrkestilbud og yrkesval. Utdannings- og yrkesrådgivinga har som formål å **bevisstgjere og støtte eleven i val av utdanning og yrke og utvikle kompetansen til den enkelte til å planleggje utdanning og yrke i eit langsiktig læringsperspektiv.***

Når/ifb med: Vg2 eller Vg3

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: 15 kopier av Disneymodellen, penn til whiteboard/flip over. Om mulig sitter/står elevene i en sirkel. Gruppeveiledningen ledes av rådgiver/lærer.

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Da jeg var liten drømte jeg om å bli...	
5	Smarte mål/drømmer En drøm skal være spesifikk, målbar, attraktiv, realistisk og tidsbestemt Skriv SMART(E) nedover på flip over. Fyll ut ordene. Forklar og kom med eksempler	Se eksempler side 2
5	Del en drøm: 2 og 2, beskriv en drøm, fortrinnsvis karriererelatert som du ønsker å jobbe videre med. Sjekk om den er smart Be noen fortelle om sin drøm i plenum	
15	Disneymodellen: Før dere starter øvelsen, bruk litt tid på å forklare den: Litt om Disney: 3 etasjer: <ul style="list-style-type: none">• Drømmeetasjen på toppen hvor det kun er lov til å si ja og alle forslag er velkomne• En etasje ned til realistene hvor de diskuterte hvordan gjennomføre forslagene• Enda en etasje ned til kritikerne hvor de diskuterte hva som kan hindre gjennomføring av forslagene• Tilbake til drømmeetasjen hvor de jobbet videre med forslagene som hadde kommet gjennom nåløyet til kritikerne Deretter gjennomgå øvelsen ved hjelp av en frivillig. Det er viktig at elevene står og at den som stiller spørsmålene, står bak den som svarer. Den som svarer skal se fram og litt opp. Elevene går sammen to og to. De velger ett av de to målene de kom frem til i forrige øvelse og en intervjuer den andre. Hvis tid – bytt roller.	
5	Utsjekk: Det som jeg tar med meg fra denne økta er...	



Smarte mål/drømmer

En drøm skal være spesifikk, målbar, attraktiv, realistisk, tidsbestemt (og etisk)
Skriv SMART(E) nedover på flip over. Fyll ut ordene. Forklar og kom med eksempler:

Spesifikk: Jeg skal få meg sommerjobb, lære meg fransk, reise til Japan

Målbart: klare B2 eksamen i fransk

Attraktivt: Noe du har lyst til, ikke må må/burte/prøve eller skliord

Realistisk: ...opptre på Roskilde, velges inn på Stortinget, delta i OL

Tidsbestemt: dato, ikke for langt fram i tid

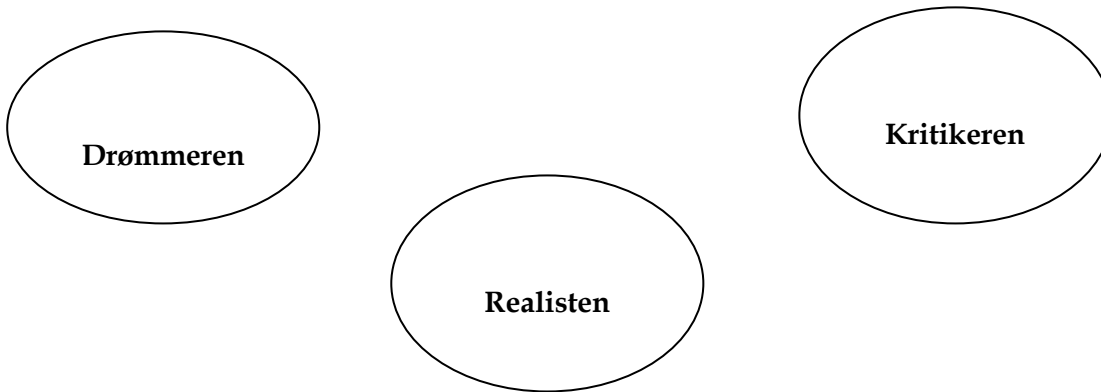
Etisk: grønt, bærekraftig, innenfor lover og regler



Disneymodellen

Om drømmeren, realisten og kritikeren i oss: hvordan realisere og hente ut det beste av alle tre.

1. Marker på gulvet tre områder:



Trinn 1 Drømmeren (visjonær, ser det store bildet, tror alt er mulig)

A stiller seg i drømmerens posisjon

B Spør

- Hva er drømmen din?
- Hva er det som motiverer deg for denne drømmen? Hva mer?
- Hva er grunnen til at du vil dette så sterkt? Hva mer?
- Se for deg at du har oppfylt drømmen din, hva ser du?
- Hva mer? x 3
- Hva hører du?
- Hvordan opplever du det?
- Når vil nå drømmen din?
- Hvordan vil du vite at du har nådd drømmen din?
- Hva vil være flere bevis på at du har nådd drømmen din?
- Hvor ønsker du at denne drømmen skal bringe deg i fremtiden?
- Hvordan kjennes det å stå i drømmen din?

Trinn 2 realisten (handlingsorientert, kortsiktige trinn, handler som om et mål er mulig, men påser at forutsetningene for at planen skal kunne lykkes er der)



A stiller seg i realistens posisjon

B spør:

- Hva vil du gjøre for å oppnå drømmen din? Hva mer?
- Hva trenger du av informasjon? Hva mer?
- Hvor vil du hente denne?
- Hva mer trenger du?
- Hvem vil du trenge hjelp av for å gjennomføre drømmen?
- Hva skal de gjøre?
- Hva slags ressurser vil det kreve?
- Vil du gjøre det i ulike trinn eller faser?
- Hvor vil hver fase bli gjennomført?
- Når vil de være gjennomført?
- Hvordan vil du vite om du har nådd målet?
- Er det andre måter å nå målet på?
- Hva vil være de første smarte stegene å ta nå?

Trinn 3: Kritikerens (logisk, unngår problemer ved å finne det som mangler, spør "hva hvis" problemer oppstår)

A stiller seg i kritikerens posisjon

B Spør:

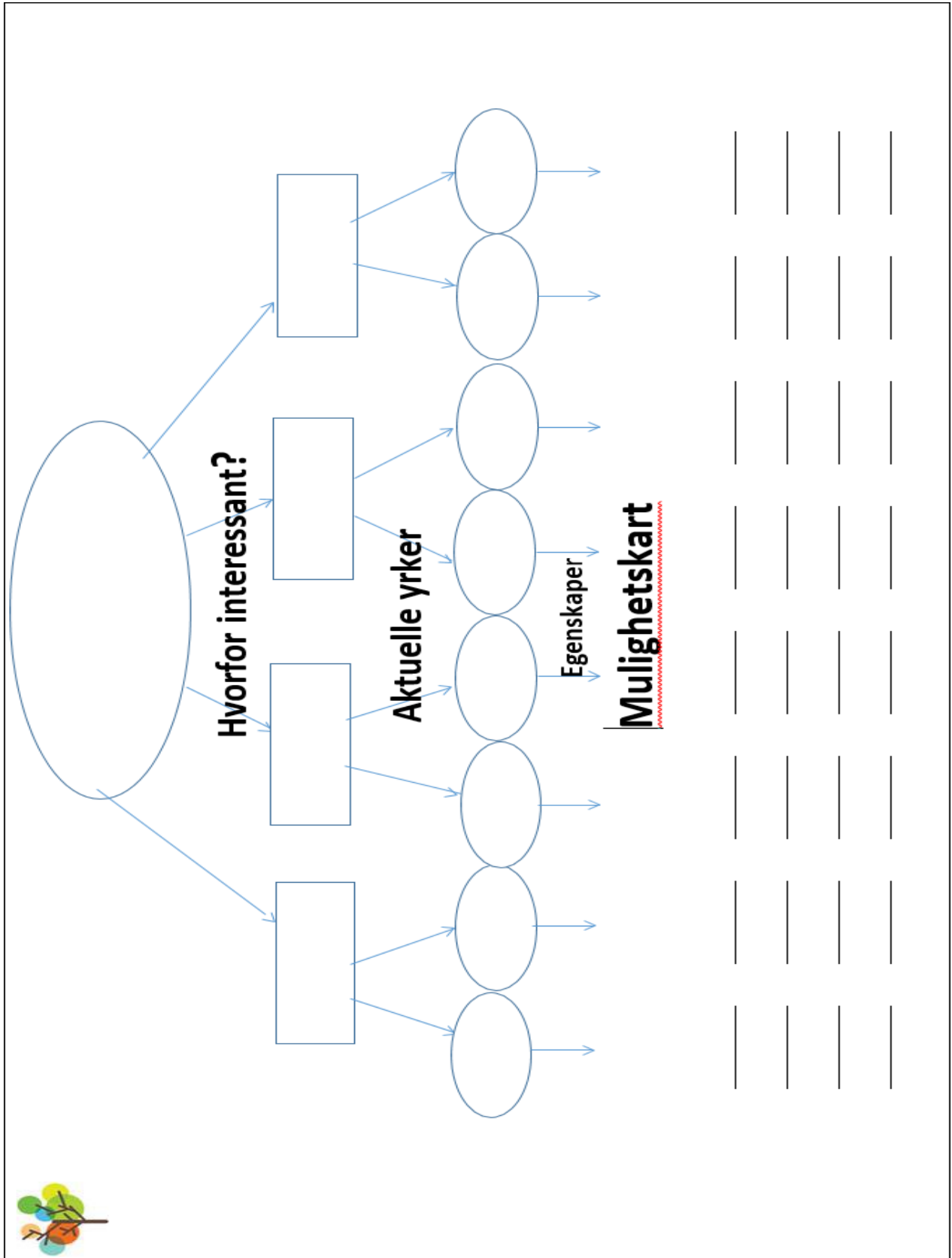
- Hva kan komme til å hindre deg?
- Hva er det som holder deg tilbake?
- Vil noen ha innvendinger mot det du ønsker å gjøre?
- Hvem har innflytelse på at du når målet?
- Hvilke problemer kan oppstå underveis?
- Hva vil skje dersom du ikke får løst problemet?

Trinn 4:

A går tilbake til utgangspunktet.

B spør:

- Hvordan oppleves det å stå i drømmen din nå? Hva mer?
- Hva ser du? Hva mer?
- Hva hører du? Hva mer?
- Har drømmen din endret seg på noen måte?
- På en skala fra 1-10, hvor trygg er du på at du skal nå drømmen din?
- Hva skal til for å komme høyere opp på skalaen?
- På en skala fra 1-10, hvor motivert er du for å nå drømmen din?
- Hva skal til for å komme høyere opp på skalaen?
- Hva er det første steget du skal ta for å nå drømmen din?
- Når vil du ta det?





Hvem er jeg? Interesser og ferdigheter

Læringsmål 3 jf. program

Eleven skal kunne reflektere over og formulere egne kortsiktige og langsiktige karrieremål blant annet basert på interesser, ferdigheter og verdier

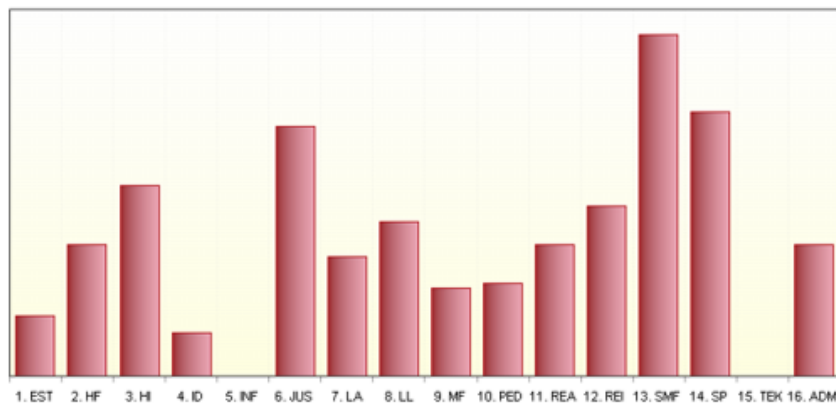
§ 22-3, 1. ledd: *Den enkelte eleven har rett til rådgiving om utdanning, yrkestilbod og yrkesval. Utdannings- og yrkesrådgivinga har som formål å bevisstgjere og støtte eleven i val av utdanning og yrke og utvikle kompetansen til den enkelte til å planleggje utdanning og yrke i eit langsiktig læringsperspektiv.*

Når/i forbindelse med: For eksempel ved valg av matematikk Vg1, fagvalg Vg1/Vg2 eller høyere utdanning Vg3

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC NB! – FORUTSETTER TILGANG PÅ YoU-PORTALEN – husk brukernavn og passord

Tid	Tema	Notater
5	Introduksjon: Interesstesten er et utgangspunkt for videre refleksjon, ikke hva man nødvendigvis velger å gå videre med.	
20	Oppskrift: <ol style="list-style-type: none">http://www.you-portalen.no/login/Klikk "Skoletest"Logg deg på under "Elev i videregående" med brukernavn og passordLegg inn navn, epost og klasse (for senere bruk)Følg instruksjonene videre slik de er forklart. <p>NB! Testen viser ikke hva du skal gjøre videre – men den gir deg noe å tenke på!</p>	Profilen som eleven får etter å ha tatt testen, er nyttig for videre samtale om valg. Når de klikker på de røde søylene, vil de få opp det som finnes av utdanninger i Norge, samt linker til studiestedene. Der får de videre svar på ting som opptakskrav, innhold i studiene, arbeidsmuligheter med mer.
5	Utsjekk. "Det som overrasket meg med denne økta var "	



1. Estetiske fag	9. Mediefag
2. Helsefag	10. Pedagogiske fag
3. Historie	11. Realfag
4. Idrett	12. Reiseliv
5. <u>Informasjonsteknolog</u>	13. Samfunn
6. Jus	14. Språk
7. Landbruk	15. Teknologi
8. Lærer	16. �konomi og administrasjon



Hvilke utdanninger er interessante for meg? Samsvar med fagvalg?

Læringsmål 3 jf. program

Eleven skal kunne reflektere over og formulere egne kortsiktige og langsiktige karrieremål blant annet basert på interesser, ferdigheter og verdier

§ 22-3, 1. ledd: *Den enkelte eleven har rett til rådgiving om utdanning, yrkestilbod og yrkesval. Utdannings- og yrkesrådgivinga har som formål å bevisstgjere og støtte eleven i val av utdanning og yrke og utvikle kompetansen til den enkelte til å planlegge utdanning og yrke i eit langsiktig læringsperspektiv.*

Når/i forbindelse med: Refleksjon over fagvalg Vg1/Vg2 og høyere utdanning Vg2/Vg3

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Introduksjon fra lærer: Elevene skal fylle ut "Utdanningskjema" (se ark nedenfor). Formålet er at de skal finne en del utdanninger de kan være interesserte i, forklare med stikkord hvorfor de er interesserte i disse utdanningene, hvor det finnes slike utdanninger, samt hvilke fag som eventuelt kreves.	
20-35	Elevene kan finne informasjon på nettstedene til de ulike lærestedene, utdanning.no og samordnaopptak.no Elevene kan med fordel ta bilde av/lagre dokumentet til senere bruk.	
5	Utsjekk	



Utdanningskjema

Vg1 - Interessante utdanninger for meg? (Bruk nettsiden utdanning.no)

Utdanning	Beskrivelse	Hvorfor?	Hvor kan du ta denne utdanningen? Hvilke utdanningsinstitusjoner finnes? (Norge)	Hvilke yrker leder denne utdanningen til? Hva kan du bli med denne utdanningen?	Hvilke programfag bør, eller må, jeg ta for å kunne ta denne utdanningen
1.					
2					
3					
4					
5					



Interesstest og yrkessøk

Læringsmål 3 jf. program

Eleven skal kunne reflektere over og formulere egne kortsiktige og langsiktige karrieremål blant annet basert på interesser, ferdigheter og verdier.

§22-3, 1. ledd: *bevisstgjere og støtte eleven i val av utdanning og yrke og utvikle kompetansen til den til å planlegge utdanning og yrke i et langsiktig perspektiv*

Læringsmål 5 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og andre land

§22-3, 2. ledd: *oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Introdusere/repetere søkefunksjonen på utdanning.no, hvordan man finner yrkesbeskrivelsene, og hvilken informasjon som finnes under hvert yrke.	
30	Be elevene gå inn på Studentums interesstest og gjennomføre testen. Når testen er gjennomført, be elevene legge inn sine foreslåtte studier inn i søkefeltet på utdanning.no og velg "Yrker". Finn ut hva yrket innebærer, hva slags utdanning man må ha, hva man kan forvente å tjene, og eventuelt hvilke interessante yrker som er beslektet med det du har funnet (nederst på hver yrkesbeskrivelse) Om tid til overs, søk på studier i stedet for yrker og se om man finner studier som er aktuelle. NB! Interesstesten er ikke kvalitetssikret, men mer et utgangspunkt for å lære elevene å bruke yrkessøk på utdanning.no	
5	Utsjekk: I hvilken grad fant du yrker som du tenker passer for deg?	



Valgkompetanse og yrkesrating

Læringsmål 4 jf. program

Eleven skal utvikle kompetanse i å ta valg knyttet til utdanning og yrke i et kortsiktig og langsiktig perspektiv

§22-3, 2. ledd: *Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til: - rådgiving og rettleiing som er knytt til **val av yrke og utdanning.***

Når/i forbindelse med: Vg2 eller Vg3

Varighet: 30 – 45 minutter

Utstyr: Sørge for at eleven har mottatt det digitale skjemaet, enten som vedlegg til e-post, eller ved at skjemaet er lastet opp i et egnet rom. Eventuelt kan man bruke ark (se nederst)

Tid	Tema	Notater
20	Min rating av yrker Elevene sitter i gruppene, men jobber individuelt med skjemaet: <ul style="list-style-type: none">• Velg ut 3 yrker du kunne tenke deg.• Fyll ut skjemaet (digitalt eller på papir) ved å gi hver variabel et score fra 1-10 hvor 10 er best. Verdier: fyll kun ut de verdiene som er viktig for deg.	
05	Diskuter i gruppen resultatene du har fått. Diskuter om det er variabler du savner. Diskuter om det er best med skala 1-10 eller 1-6.	
05	Utsjekk: Det som overrasket meg mest denne økta var...	



Min rating av utvalgte yrker

	Yrke A	Poeng (1-10)	Yrke B	Poeng (1-10)	Yrke C	Poeng (1-10)
Attraktiv utdanning						
Attraktiv utdanningssted						
Hvor spennende er yrket						
Hvor godt passer yrket til mine egenskaper						
Jobbmuligheter						
Hvor jobbene er						
Verdier: (fyll ut de som er viktige for deg)						
* Mulighet for å reise						
* Mulighet for etterutdanning						
* Mulighet for å bruke språk						
* Bra å kombinere med familieliv						
* Lønn						
* Trygg bransje						
* Samfunnsnyttig						
* Mulighet for å kombinere med hobby						
* Nyskapende						
* Miljøvennlig						
* Jobbe med mennesker						
* Aktiv (Lite stillesittende)						
* Mye utend�rarbeid						
* Jobbe med barn/unge						
* Jobbe med kultur						
Mitt favorityrke SUM		0		0		0



Hva vil det si å velge? Hvordan velger jeg?

Læringsmål 4 jf. program

Eleven skal utvikle kompetanse til å ta valg knyttet til utdanning og yrke i et langsiktig perspektiv

§ 22-3, 2. ledd: *Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til: rådgiving og rettleiing som er knytt til val av yrke og utdanning.*

Læringsmål 11 jf. program

Eleven skal utvikle selvinnsikt for å kunne ta selvstendige og gode valg

§22-3, 3. ledd: *Eleven skal gradvis bli bevisst sine egne interesser, dugleikar og verdiar, og få kunnskap, sjølvinnstikk og evne til sjølv å kunne ta avgjerd om yrkes- og utdanningsval.*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Eventuelt PC

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Hva vil det si å velge? Kort introduksjon om psykologiske og eksistensielle spørsmål omkring egne tankeprosesser og om hva og hvem som påvirker ens valg.	
30	Intervjuøvelse: Elevene tar fram intervjuguiden og intervjuer hverandre muntlig to og to. Deretter svarer de hver for seg i et eget word-dokument som de lagrer i egen mappe merket karrierelæring. Du kan lagre intervjuet om deg selv digitalt slik at du kan ta det fram senere.	Se vedlagt intervjuguide.
5	Utsjekk: Det som overrasket meg i dag var	



Decide = "å drepe tvilen". Å ta en beslutning er å bestemme seg på et "tvilsomt grunnlag".

Hva er det å velge? Intervjuguide

- Hvorfor valgte du denne skolen?
- Hvorfor valgte du dine programfag?
- Hva er ditt mattevalg for Vg2 og hvorfor?
- Hvem påvirker deg når du velger utdanning?
- Hva er din drømmeutdannelse/drømmejobb?
- Har du gjort et viktig valg?
- Er det lett å velge?
- Hva gjør et valg vanskelig?
- Kan du slippe å velge? Hvordan?

Til ettertanke/ til slutt:

- Var det vanskelig å gi klare svar?
- Svarte du ærlig?
- Svarte du ærlig overfor deg selv? Fulgte du fornuften eller følelsene, hjernen eller hjertet, - eller begge deler?



Hvordan tenker du om deg selv? - Våpenskjold

Læringsmål 4 jf. program

Eleven skal utvikle kompetanse til å ta valg knyttet til utdanning og yrke i et langsiktig perspektiv

§ 22-3, 2. ledd: *Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til: rådgiving og rettleiing som er knytt til val av yrke og utdanning.*

Læringsmål 11 jf. program

Eleven skal utvikle selvinnsikt for å kunne ta selvstendige og gode valg

§22-3, 3. ledd: *Eleven skal gradvis bli bevisst sine egne interesser, dugleikar og verdiar, og få kunnskap, sjølvinnsikt og evne til sjølv å kunne ta avgjerd om yrkes- og utdanningsval.*

Når/i forbindelse med: F.eks. om ledd i et opplegg omkring refleksjon over egne tankeprosesser.

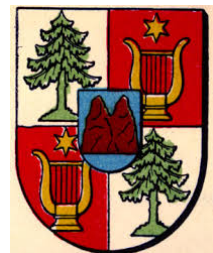
Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: eventuelt PC

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Luft spørsmål som: Hvordan tenker du om deg selv? +/-tanker Tror du at du lykkes/mislykkes? Er du optimist? Pessimist? «Disser» du deg selv? Hva er godt nok? <i>Pippi eller Ludvig? (Se vedlagte bilder)</i>	Se vedlagt 1. Bilder av Pippi og Ludvig 2. Kort info om våpenskjold
5	"Hva er et våpenskjold" Gi kort informasjon og instruksjon til våpenskjoldøvelsen Dere får utlevert et ark med skissen av et våpenskjold. Historisk sett ble et våpenskjold dekorert av familier for å vise hvem de var og hva de selv mente de sto for. <ul style="list-style-type: none">Dere skal tegne inn symboler i de fem ulike delene av våpenskjoldet:<ol style="list-style-type: none">Hva brenner jeg for?Noe jeg har gjort som jeg er stolt avEn kvalitet ved meg som bidrar positivt til godt læringsmiljø?Noe som gir meg energi i samarbeid med andreNoe som tapper meg for energi i samarbeid med andrePresenter skjoldet ditt for en medelev/gruppen. Få innspill fra medelever til å fylle ut eget skjold.Ta et bilde av våpenskjoldet ditt og lagre det i It's learning-rommet.Til ettertanke: Er du en Ludvig eller en Pippi? Hvilken innvirkning har det på dine valg?	Se vedlagt Våpenskjoldøvelse



Historisk sett ble et våpenskjold dekorert av familier/foreninger for å vise hvem de var og hva de selv mente de sto for.



Ludvig Holberg



Brenner for

Tapper energi *Stolt av*

God på *Gir energi*

Mitt skjold



Min rating av utvalgte yrker				
	Yrke A	Poeng Yrke B (1-10)	Poeng Yrke C (1-10)	Poeng (1-10)
Attraktiv utdanning				
Attraktiv utdanningssted				
Hvor spennende er yrket				
Hvor godt passer yrket til mine egenskaper				
Jobbmuligheter				
Hvor jobbene er				
Verdier: (fyll ut de som er viktige for deg)				
* Mulighet for å reise				
* Mulighet for etterutdanning				
* Mulighet for å bruke språk				
* Bra å kombinere med familielev				
* Lønn				
* Trygg bransje				
* Samfunnsnyttig				
* Mulighet for å kombinere med hobby				
* Nyskapende				
* Miljøvennlig				
* Jobbe med mennesker				
* Aktiv (lite stillesittende)				
* Mye utendørsarbeid				
* Jobbe med barn/unge				
* Jobbe med kultur				
Mitt favorittyrke SUM		0	0	0



Forberedelse til utdanningsmessen

Læringsmål 5 jf. program


Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og andre land (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, bedriftsbesøk og utdanningsinstitusjoner og nettsider)

§22-3, 2. ledd: ... oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land

Når/ifb med: Forberedelse til utdanningsmessen i februar (før vinterferien, uke 7)

Varighet: 30 – 45 minutter + eventuelt etterarbeid (se vedlagt skjema)

Utstyr:

Tid	Tema	Notater
5	Lærer viser nettsidene til tautdanning.no gir en kort introduksjon til økta ved å fortelle kort om utdanningsmessa	
30	<p>Til elevene: Hvem ønsker jeg å bli? Hva vil jeg gjøre? Hva vil jeg drive med? Forberedelse til utdanningsmessen i februar ligger på ta.utdanning.no sine hjemmesider.</p> <p>Økten skal brukes til å forberede besøket på Utdanningsmessen i Oslo Spektrum. Bruk lenkene til tautdanning.no, og svar på spørsmålene slik at dere er mest mulig forberedt til messen. I mappen finner dere også lenker med oversikt over hvilke aktører som er til stede på messen og hvilke foredrag dere har mulighet til å høre på.</p> 	<p>Se vedlagte lenker: http://www.tautdanning.no/wp-content/uploads/2015/04/Forberedelse-til-messen.pdf</p> <p>http://www.tautdanning.no/wp-content/uploads/2018/01/Utstillerlist-Oslo-2018.pdf</p>
5	Utsjekk:	



NAVN:

KLASSE:

Gå inn på www.tautdanning.no og finn ut hvilke studiesteder som er representert. Lag en plan over hvilke studiesteder du skal besøke og hva du skal spørre dem om. Dette skjema skal fylles ut og leveres din kontaktlærer i klassens time etter messen. Kontaktlæreren fører fravær på de som ikke leverer. Rådgiver får skjema i etterkant til bruk i eventuelle veiledningssamtaler.

Beslutningsskjema - studier

Tema / Studie	Alternativ 1	Score 1-5	Alternativ 2	Score 1-5	Alternativ 3	Score 1-5
Innhold i utdanningen (hjemmesiden til universitetet / høyskolen)						
Opptakskrav/karakterkrav (samordnaopptak.no/utdanning.no)						
Liker du jobbene studiet kan føre til? (utdanning.no / kjenner du noen i relevante yrker som du kan snakke med?)						
Karriereløp/utviklingsmuligheter i yrket? (utdanning.no / kjenner du noen i relevante yrker?)						
Sum						



Forberedelse til Åpen dag på universitet/høgskole

Læringsmål 5 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og andre land (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, bedriftsbesøk og utdanningsinstitusjoner og nettsider)

§22-3, 2. ledd: *...oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land*

Når/i forbindelse med: Åpen dag på universiteter og høgskoler

Varighet: 30-45 minutter + eventuelt forarbeid 2 uker i forkant (se nedenfor)

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
Forarbeid	Fellestid to uker før åpen dag: Alle lærere på trinnet (i alle fag) får lenken over miniforelesninger på de aktuelle skolenes nettsider. Av disse skal minst tre forelesninger anbefales for elevene i fagene i forkant av åpen dag. Miniforelesningene skal være aktuelle for fagene og kan gi elevene faglig påfyll i tillegg til at de kan gi dem en smakebit på hvordan det kan være å studere faget videre.	Lenker: UiO OsloMet BI
5	I klassens time – introdusere hvor elevene finner oversikten over miniforelesningene.	
30	Be elevene finne ut hvor de skal dra på åpen dag, hvilke miniforelesninger de skal besøke og hvilke spørsmål de skal stille til studieveilederne for å finne ut mest mulig. På UiO kan de også lage sin egen "timeplan" for dagen.	
5 min	Be elevene melde seg på studiested slik at skolen vet hvor de skal og evt ta "opprop"	



Studiesudoku

Læringsmål 5 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av ulike kilder til informasjon om utdanning og yrker (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, besøk på bedrifter og utdanningsinstitusjoner og nettsider)

§ 22-3, 2. ledd: *...oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land*

Læringsmål 7 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av karriereveiledningsverktøy

§ 22-3, 2. ledd: *...opplæring i å finne og orientere seg i informasjon og i bruk av rettleiingsverktøy*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Kort repetisjon av poengberegning (karakterpoeng, realfagpoeng, språkpoeng, kjønns-poeng, opptaksprøve) og forskjell på ordinært vitnemål og førstegangsvitnemål.	
5	Vis hvordan man søker på studier og yrker på www.utdanning.no Vis hvor man finner beregning av poeng og hvor man kan søke informasjon om studier i studieoversikten i www.samordnaopptak.no	
15-30	Elevene fyller selv inn manglende opplysninger i skjemaet ved å finne informasjon på samordnaopptak.no og utdanning.no .	
5	Utsjekk: I hvilken grad er elevene nå selv i stand til å finne informasjon om utdanning, opptakskrav, poenggrenser, yrker og alternative yrkesområder? Hva er fortsatt vanskelig å finne.	



Bruk www.samordnaopptak.no/studier og www.utdanning.no

Yrke	Utdanning	Utdanningssted	Opptakskrav	Poenggrense (ORD) og (ORDF)	Alternative yrker
Lærer 1-7, eller 5-10	Grunnskolelærerutdanning	Mange	Studiekompetanse, 3 i norsk, 4 i matte. 35 poeng. LÆRA4M	Varierer, fra alle til 50,5	Pedagog, lektor, fotballtrener, logoped, barnehagelærer m.m
Sosionom					Barneverns-pedagog, m.m
	Profesjonsstudium				
Bioingeniør					
		NMBU		> 52,0 (ORDF)	
	Årsstudium i spansk				
	Bachelor i sport management				
Siviløkonom			Studiekompetanse og R1 eller S1+S2. MATRS		
			VETE (hvem får 2 ekstrapoeng her?)		



Hvor skal jeg søke? Hvilke muligheter har jeg til videre utdanning?

Læringsmål 5 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og og andre land (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, bedriftsbesøk og utdanningsinstitusjoner og nettsider)

§22-3, 2.ledd: ... oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land

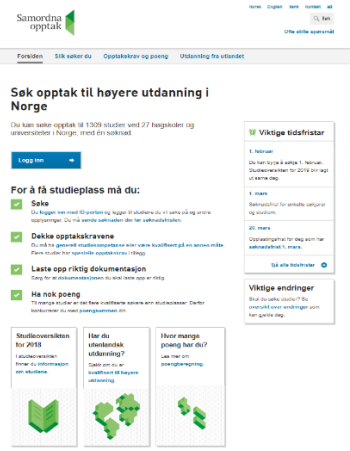

Læringsmål 7 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av ulike nettsider og karriereveiledningsverktøy
§22-3, 2.ledd: ... opplæring i å finne og orientere seg i informasjon og i bruk av rettleiingsverktøy

Når/i forbindelse med: Vg3, Innsøking til høyere utdanning (februar)

Varighet: 30 – 45 minutter

Utstyr: PC med nettilgang

Tid	Tema	Notater
5	Lærer viser nettsidene utdanning.no og samordnaopptak.no og gir en kort introduksjon til økta om forestående valg og frister	
30	<p><u>Til elevene:</u> Hvor skal jeg søke? Hvilke relevante og konkrete muligheter har jeg til videre utdanning?</p> <p>- Gå inn på utdanning.no og samordnaopptak.no</p> <p>Har du ikke bestemt deg, bruk tid på å områ deg ved å bruke sidene til <i>samordna opptak</i> og <i>tautdanning.no</i>. Dersom du vet hva du skal søke, kan du beskrive selve utdanningen og hva slags yrker den kan lede til. Vis til makker/venn og forklar. Du kan også begynne å fylle ut søknadskjemaet på <i>samordna opptak</i>.</p> <p>15. april er søknadsfrist.</p>  	<p>Se vedlagte lenker:</p> <p>https://utdanning.no</p> <p>https://www.samordnaopptak.no/info/</p>



Hvordan ligger jeg an? Karakterkalkulator

Læringsmål 5 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og andre land (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, bedriftsbesøk og utdanningsinstitusjoner og nettsider)

§22-3, 2. ledd: ... *oppdatert informasjon om utdanningsvegar i Noreg og andre land.*

Læringsmål 7 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av ulike nettsider og karriereveiledningsverktøy

§22-3, 2. ledd: ... *opplæring i å finne og orientere seg i informasjon og i bruk av rettleiingsverktøy.*

Læringsmål 8 jf. program


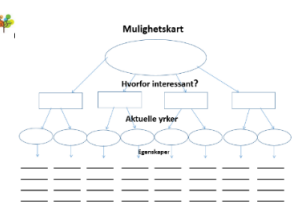
Eleven skal være i stand til å finne informasjon om søknadsfrister, inntaksvilkår og finansieringsordninger

§22-3, 2. ledd: ... *informasjon om søknadsfristar, inntaksvilkår og finansieringsordningar.*

Når/i forbindelse med: generelle øvelser alle år , vg3: karakterer etter 1. termin, ved innsøking til høyere utdanning

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Hvordan ligger jeg an?	
20-35	<p>Hva ønsker du, og hvilke muligheter finnes ved norske universitet og høyskoler? Du har sikkert gjort deg tanker og har ønsker når det gjelder videre utdanning.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ta utgangspunkt i karakterene du nå har fått etter 1. termin (og 4 antatte eksamenskarakterer) og bruk karakter-kalkulatoren på utdanning.no (Husk å logge deg på via Feide når du er inne på nettsiden). https://utdanning.no/karakterkalkulator <p>Karakterkalkulatoren tar utgangspunkt i poenggrensene fra siste års inntak, og beregner dine poeng opp mot disse. Vær oppmerksom på at poenggrensene kan endre seg fra år til år. Kalkulatoren legger automatisk til eventuelle språk- og/eller realfagspoeng.</p> <p>Hvilke utdanninger kan du velge ifølge studievelgeren? Hvilke av disse er du interessert i?</p> <ul style="list-style-type: none">- Ta eventuelt fram mulighetskartet fra tidligere karrierelæringsøkt og sammenlign med de utdanningsmulighetene som du nå ser er aktuelle.- Lag din egen liste over aktuelle utdannelser/yrker. <p>Ligger du og vipper i enkelte fag? Hva skjer ifølge kalkulatoren hvis du går opp eller ned i enkelte fag når du får standpunktkarakterer? Prøv deg fram.</p>  	<p>Husk pålogging i Feide for lagring</p> <p>Se vedlagt mulighetskart</p> <p>Lenke til karakterkalkulatoren: https://utdanning.no/karakterkalkulator/#/</p>
5	Utsjekk: Endre kurs eller holde fast? Bruke mer tid på å velge?	



Se jobbmuligheter - stillingsannonser

Læringsmål 6 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om yrkesområder og arbeidsmarkedet lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

§22-3, 2. ledd: *...oppdatert informasjon om yrkesområde og arbeidsmarknaden lokalt, nasjonalt og internasjonalt*

Læringsmål 9 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å søke utdanning og jobb.

§22-3, 2. ledd: *....opplæring og rettleiing om jobbsøking og andre søknadsprosedyrar*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC og ark med scoringskjema

Tid	Tema	Notater
5	Læreren viser www.finn.no/jobb fram for hele klassen. -Vise at det går an å filtrere på stilling, bransje, område med mer. -Velg Område: "Oslo" og bransje: "økonomi". - Vis fram en aktuell annonse og se hvordan annonsen er bygget opp - Se spesielt etter hvilke ferdigheter som er spurt etter i annonsen.	
25	Elevene går inn på www.finn.no/jobb og velger seg aktuelle stillinger de kan tenke seg etter studier. Læreren deler ut scoringskjema til alle i klassen. 1. Skriv ned ulike ferdigheter som er beskrevet i annonsene 2. Velg deg ut 10 ferdigheter som du fyller inn i skjema 3. Sett opp en score på deg selv på hvor god du er på disse ferdighetene Svar på spørsmålene under. <ul style="list-style-type: none">Hvordan har du blitt god på de ferdighetene du scoret høyt på?Hvordan du kan videreutvikle deg på de ferdighetene med lavere score? Tenk også på andre arenaer enn skolen, f. eks fritidsaktiviteter, jobb, rolle i familien, rolle i vennegjengen osv . 4. Gå i grupper på fire og diskuter svarene.	
5	Utsjekk: Hva har du oppdaget i denne økta?	



Fagvalg og veien videre

Læringsmål 7 jf. program

Eleven skal utvikle ferdigheter i å finne informasjon om utdanningsveier i Norge og andre land (f.eks. utdanningsmesser, karrieredager, bedriftsbesøk og utdanningsinstitusjoner og nettsider).

§22-3, 2. ledd: Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til: - Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av ulike nettsider og karriereveiledningsverktøy

Trinn: Vg1 eller vg2 i forbindelse med fagvalg

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Evt papirskjema til alle elever - PC

Tid	Tema	Notater
20	Veien videre Elevene sitter i gruppene, men jobber individuelt med skjemaet: <ul style="list-style-type: none">• Alle elever åpner to nettsider. www.samordnaopptak.no/studier (bruk Chrome) og www.utdanning.no (sjekk jobbkompasset)• Velg ut 3 av de programfagene du har nå, eller har tenkt å velge for neste år• Fyll ut skjemaet på papir eller digitalt	
8	Veien videre: Grappa svarer på spørsmålene. Avslutt i plenum.	
5	Utsjekk: Det som overrasket meg mest denne timen var...	



Veien videre

www.samordnaopptak.no/studier

www.utdanning.no – bruk jobbkompasset

www.ansa.no – "Studier i utlandet" >fag

Spørsmål:

1. Hva vet du om førstegangsvitnemål?
2. Hvor mange studier kan du sette opp på søknaden på Samordna opptak?
Når er søknadsfristen? Hva med omprioriteringer?
3. Hva kan gi tilleggspoeng?
4. Hvilke kravkoder oppfyller du?
5. Hvor mange studier finnes på UiO? Hva med OsloMet?

**Yrkesdykk: Jobbkompasset****Læringsmål 7 jf. program**

Eleven skal utvikle ferdigheter i bruk av ulike nettsider og karriereveiledningsverktøy:

- Jobbkompasset på utdanning.no
- Studieoversikten på samordnaopptak.no

§22-3, 2. ledd: *Eleven har rett til opplæring i å finne og orientere seg i informasjon og i bruk av rettleiingsverktøy.*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Lærer viser vei til jobbkompasset på utdanning.no og viser kort hvordan det er bygget opp. Deler ut/viser fram nedenstående oppgavetekst.	Utdanning.no/ "+ Se flere verktøy"/"Jobbkompasset"
15	Utdanning.no: Oppgave A: Yrkesdykk <ol style="list-style-type: none">1. Gå inn på utdanning.no, trykk på "+ Se flere verktøy" og gå inn på "Jobbkompasset"2. Velg et interesseområde3. Velg et yrke fra dette området4. Trykk på "<i>LES MER OM PÅ UTDANNING.NO</i>" og finn ut (skriv kort ned):<ol style="list-style-type: none">a. Hva går yrket ut på?b. Hvilke egenskaper bør du ha i dette yrket?c. Beskriv kort utdanningsløpet for yrket du har valgt	
10	Samordna opptak: Oppgave B: velg et av yrkene du fant ut mer om i oppgave A <ol style="list-style-type: none">1. Gå inn på samordnaopptak.no2. Klikk deg inn på studieoversikten nederst til venstre3. Søk opp utdanningen fra oppgave 4c. over og finn ut:<ol style="list-style-type: none">a. Hvilke studiesteder i Norge tilbyr denne utdanningen?b. Hva var karakterkravet for å komme inn på utdanningen i henholdsvis kvote for førstegangsvitnemål og kvoten for ordinært vitnemål ved inntaket høst 2018?c. Hva er opptakskravet for utdanningen?	
5	Utsjekk: det viktigste jeg lærte i denne økten var...	



Lånekassen

Læringsmål 8 jf. program

Eleven skal være i stand til å finne informasjon om søknadsfrister, inntaksvilkår og finansieringsordninger

§22-3, 2. ledd: *Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til: - informasjon om **søknadsfristar, inntaksvilkår og finansieringsordningar***

Når/ifb med: Søke høyere utdanning

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Penner, utskrift av økta til hver elev, samt fasit til lærer. Økta kan utføres digitalt.

Tid	Tema	Notater
05	Læreren/rådgiver viser frem www.lanekassen.no og klikker inn på "høyere utdanning".	
10	<u>Del A:</u> Elevene Jobber sammen med sidemannen og svarer på alle utsagn. Svarene finner de på hjemmesiden til Lånekassa.	
10	<u>Del B:</u> Elevene setter inn riktige tall i tabellen ut fra informasjonen de finner på nettsiden.	
05	Lærer/rådgiver gjennomgår fasit til del A.	
05	Utsjekk: "Det som overrasket meg med denne økta var "	



Lånkassen kan bli din beste venn

Å kjenne til finansieringsordninger er viktig kunnskap for det livet som venter deg når du blir ferdig med videregående skole. Bruk www.lanekassen.no til å svare på følgende utsagn

	Sant	Usant
Ved å søke fullt lån og stipend til utdanning i Norge, får du ca 8000 utbetalt i måneden.		
Du får alltid 40 % av lånet gjort om til stipend		
Maks støtte for utenlandsstudenter er over 400 000 i stipend og lån		
Studerer du i utlandet må du ikke rapportere inn faglig progresjon		
Du kan få inntil 108 000 i basisstøtte til et år på folkehøgskole		
Egen inntekt/formue spiller ingen rolle for utbetaling av studiestøtte		
Hvis du ikke gir riktige opplysninger til Lånkassen, kan du bli politianmeldt		
Søknadsfristen på Lånkassen er 15. oktober og 15. februar		
Du trenger ikke betale renter/avdrag på studielånet mens du er student		
Lånkassen kan ikke kreve dokumentasjon på hvor du bor i skoleåret		
Skolepenger i Norge og Norden utbetales kun som lån		
Du kan kun få støtte til språkkurs dersom du er tatt opp til en hovedutdanning i landet du søker til		
Hvor mange år kan du maks få støtte?		år

Gå inn på www.lanekassen.no sett opp oversikt over hvor mye du kan få i støtte.

Type støtte	Norden	Utenfor Norden
Basisstøtte		
Reisestøtte		
Skolepenger:		
• Utbetales som lån (Norden + Tillegglån)		
• Utbetales som stipend (Utvalgte universiteter utenfor Norden)		
• Utbetales delvis som stipend, delvis som lån		

Lånkassen har en oversikt over hvilke utenlandske utdanningsinstitusjoner de gir støtte til.

<https://www.lanekassen.no/lut/>



Øvelse Lånekassen, fasit lærerne

	Sant	Usant
Ved å søke fullt lån og stipend til utdanning i Norge, får du ca 8000 utbetalt i måneden.	X	
Du får alltid 40 % av lånet gjort om til stipend - Du må bo borte, ikke ha for høy inntekt/formue og bestå utdanningen		x
Maks støtte for utenlandsstudenter er over 400 000 i stipend og lån	X	
Studerer du i utlandet må du ikke rapportere inn faglig progresjon - Eleven er selv ansvarlig for å rapportere inn fra sitt lærested.		X
Du kan få inntil 108 000 i basisstøtte til et år på folkehøgskole	X	
Egen inntekt/formue spiller ingen rolle for utbetaling av studiestøtte - Det er grense for hvor mye du kan tjene i året og hvor mye formue du har registrert på deg som vil påvirke hva du kan motta		X
Hvis du ikke gir riktige opplysninger til Lånekassen, kan du bli politianmeldt	X	
Søknadsfristen på Lånekassen er 15. oktober og 15. februar - Søknadsfristen er 15. november og 15. mars		X
Du trenger ikke betale renter/avdrag på studielånet mens du er student	X	
Lånekassen kan ikke kreve dokumentasjon på hvor du bor i skoleåret - Jo, Lånekassen kartlegger hvor studenter bor. Studenter er pliktig å svare		X
Skolepenger i Norge og Norden utbetales kun som lån	x	
Du kan kun få støtte til språkkurs dersom du er tatt opp til en hovedutdanning i utlandet - Det er gode ordninger for språkkurs i ikke engelsk-språklige land fra 3-12 måneder. Du kan få basisstøtte, skolepengestøtte og reisestøtte. 40% av basisstøtten kan gjøres om til stipend.		X
Hvor mange år kan du maks få støtte?	8 år	



CV

Læringsmål 9 jf. program

Eleven skal kunne utvikle ferdigheter i å søke utdanning og jobb

§22-3, 2. ledd: *Retten til nødvendig utdannings- og yrkesrådgiving inneber at eleven mellom anna har rett til: opplæring og rettleiing om jobbsøking og andre søknadsprosedyrar*

Når/i forbindelse med:

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: PC

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk Del med sidemannen en jobberfaring du har hatt og hva du har lært av den. (f.eks arbeidsuke, aksjonsdag på skolen, revyarbeid, lørdagsjobb, delta i arrangement på idrettslaget/kulturskolen osv)	
20	Lærer viser fram nettsiden til www.unginfo.no Denne nettsiden har mer info om jobb, utdanning, bolig, helse, ut i verden og fritid. <ul style="list-style-type: none">• Klikk videre inn på "Jobb" og videre inn på "alt om CV". Elevene ser nå at det finnes tre ulike maler på CV (enkel, standard, engelsk).• Elevene velger en av malene og lager sin egen CV.• Eleven viser fram sin CV til sidemannen.	
5	Utsjekk "Den perfekte ekstrajobben/sommerjobben/lørdagsjobben for meg ville vært..."	

**Bikuben****Læringsmål 10 jf. program**

Eleven skal kunne beskrive egne interesser, ferdigheter og verdier som er relevante i valg av utdanning og yrke

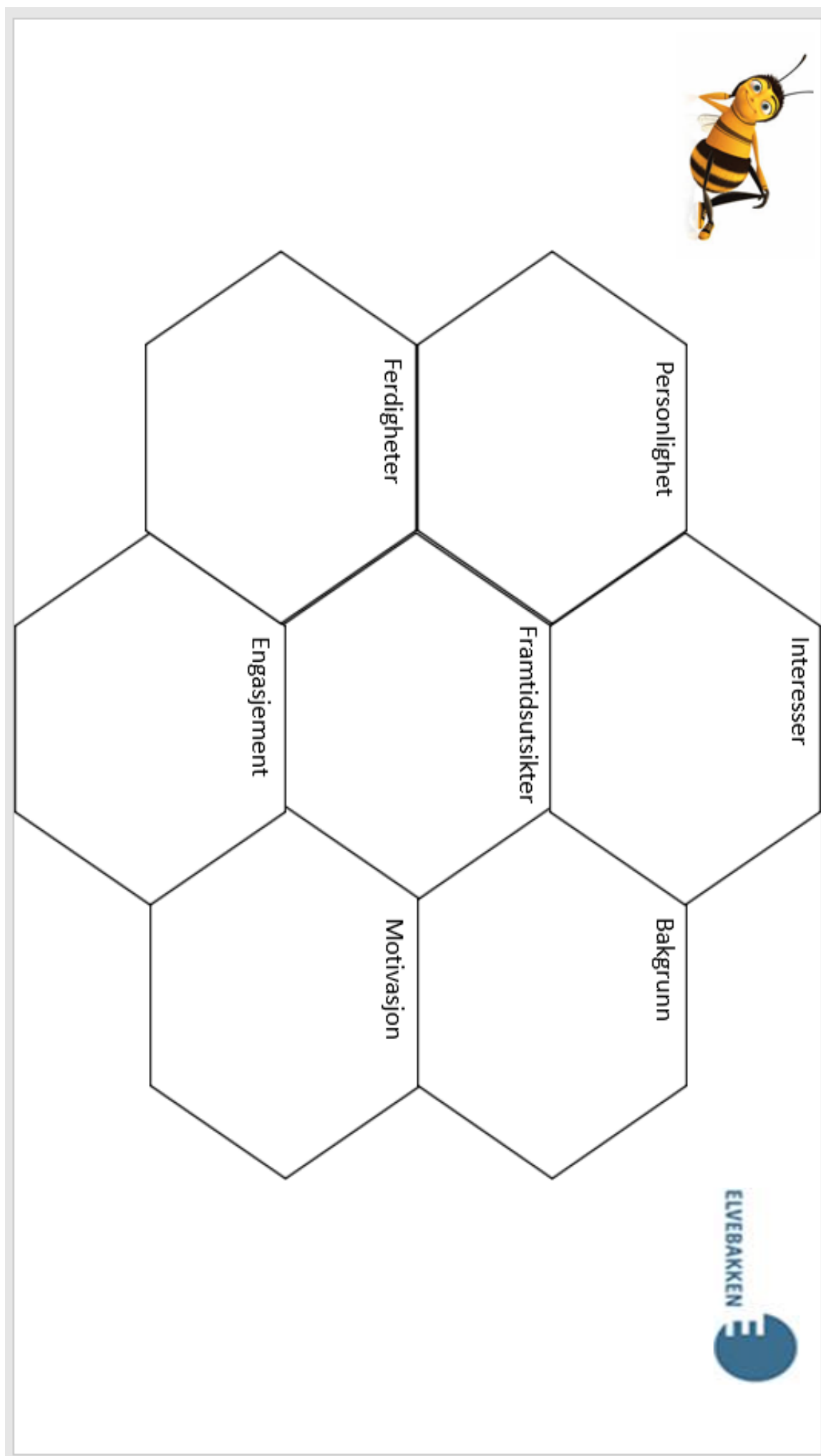
§22-3 3.ledd: *Eleven skal gradvis bli bevisst sine interesser, dugleikar og verdier, og få kunnskap, sjølinnsikt og evne til sjøl å kunne ta avgjerd om yrkes- og utdanningsval*

Når/i forbindelse med: Vg3

Varighet: 30-45 min

Utstyr: Instruksjonsark fra lærer og utskrift av bikuben-ark til alle elever.

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Noe jeg har lyst til å gjøre før jeg dør	
25	<p>Jobb individuelt. Fyll inn alle celler etter instruks fra lærer. Ikke ta pennen opp fra papirer. Læreren leser høyt teksten under og elevene jobber i stillhet.</p> <ul style="list-style-type: none">- Vi starter øverst til høyre med "bakgrunn". Tenk igjennom hvilke yrker og utdanninger som er typiske i din familie (foreldre, besteforeldre, tanter og onkler, søsken).- Neste felt er "motivasjon"- Skriv noe du har lyst til når det kommer til studier/jobb. Indre motivasjon: noe du har interesse for (fag, arbeidsoppgaver, meningsfullt etc). Ytre motivasjon: lønn, arbeidstid, status etc.- Så går vi til "interesser". Fyll inn 4-5 forskjellige interesser du har. (noe du gjør på fritida, noe du gjorde på u-skolen, noe du gjør på hytta, noe du gjør i ferier osv)- "Framtidsutsikter" Tenk på hva samfunnet trenger framover jmf hva som kommer fram i media. Fullfør setningen "I fremtiden ønsker jeg..."- Engasjement – hva er du opptatt av? Hva er det som engasjerer deg? (f.eks dyrevelferd, realfag, politiske temaer, språk, osv. Hvilke saker klikker du inn på i nettaviser, når skrur du opp lyden på tv, i hvilke diskusjoner glemmer du tid og sted?)- "Personlighet" – hva kjennetegner deg? Som person er jeg... (rastløs/nøyaktig/omsorgsfull osv)- "Ferdigheter". Skriv ned minst fem ting du er god til. (Ferdighet er noe du har lært deg. Noe du kan! Hva kan du?) <p>I gruppa: Gi hverandre innspill på feltene som står helt til venstre; personlighet og ferdigheter. Pass på at alle får sagt noe.</p>	
5	Utsjekk: Det jeg tar med meg fra denne timen....	





180-grader intervju

Læringsmål 11 jf. program

Eleven skal utvikle selvinnsett for å kunne ta selvstendige og gode valg

22-3, 3. ledd: *Eleven skal gradvis bli bevisst sine egne interesser, dugleikar og verdiar, og få kunnskap, sjølvinnsett og evne til sjølv å kunne ta avgjerd om yrkes- og utdanningsval.*

Når/i forbindelse med: alle trinn

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Kopiere opp et intervjuark til antall elever i klassen.

Tid	Tema	Notater
05	Samle klassen stående i en stor sirkel. Sjekk inn med: Noe som gjorde deg glad sist uke, start med deg selv.	
25	Del klassen opp i grupper med tre elever på hver ved å dele inn 1-10 (11) hvor 1-enerne går sammen til en gruppe osv. Del ut ett intervjuark til hver. Gi en kort introduksjon av øvelsen: En elev spør de andre to elvene spørsmålene under og noterer svaret på intervjuarket. Elevene bruker maks 8 min på hvert intervju : <ul style="list-style-type: none">• Hvilke egenskaper synes dere at jeg har?• Hva synes dere jeg er god på?• Hvis dere skulle beskrive meg med tre til fem ord, hvilket tre til fem ord skulle det være?• Hva tror dere er viktig for meg? Hva mer?• Hvordan bidrar jeg positivt i felleskapet? (gruppe eller klasse)• Hvor tror dere jeg vil være om 10 år?	
05	Utsjekk: Det som overrasket meg mest under mitt intervju var...	



180-grader intervju

Tre i hver gruppe, den som skal bli intervjuet skal spørre og noterer svarene under hvert spørsmål.

- ❖ Hvilke egenskaper synes dere at jeg har?

- ❖ Hva synes dere jeg er god på?

- ❖ Hvis dere skulle beskrive meg med tre til fem ord, hvilket tre til fem ord skulle det være?

- ❖ Hva tror dere er viktig for meg? Hva mer?

- ❖ Hvordan bidrar jeg positivt i felleskapet? (gruppe eller klasse)

- ❖ Hvor tror dere jeg vil være om 10 år?



Selvinnsikt - RIASEC: personlighetstyper knyttet til interesser

Læringsmål 11 jf. program

Eleven skal utvikle selvinnsikt for å kunne ta selvstendige og gode valg

§22-3 3. ledd: *Eleven skal få kunnskap, sjølvinnsett og evne til sjølv å kunne ta avgjerd om yrkes- og utdanningsval.*

Når/ifb med:

Varighet: 30-45 min.

Utstyr: 6 RIASEC ark, se vedlegg Evt. penner til flip over + 6 flip over ark. Om mulig sitter/står elevene i en sirkel.

Tid	Tema	Notater
5	Innsjekk: Da jeg var liten drømte jeg om å bli...	
30	<p>Del 1</p> <p><u>Alternativ 1</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Del klassen i 6 grupper• Kort intro om RIASEC system (arbeidspsykolog John Holland)• Del ut en personlighetstype til hver gruppe• Diskuter med gruppa i 3 min. hvor godt dere kjenner dere igjen i denne personlighetstypen. Lærer styrer tiden.• Send arket videre til neste gruppe, gjenta <p><u>Alternativ 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Lærer går igjennom de 6 personlighetstypene <p>Del 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Lærer deler rommet inn i 6 soner, en for hver personlighetstype• Be elevene gå til personlighetstypen de kjenner seg mest igjen i• Diskuter med de andre som står ved samme personlighetstype:<ul style="list-style-type: none">○ Hva er gruppas sterkeste sider? (skriv egenskapene på flip over)○ Hvilke nevnte yrker kan deltagerne i gruppa tenke seg at de passer til? <p>Del 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Deretter velger deltagerne den personlighetstype de nest best kjenner seg igjen i, gjenta som over <p>Vis til eventuelt til yrkeslista</p>	Personlighetstypen er knyttet til hva du liker, og hvilke interesser du har
5	Utsjekk: Det som jeg tar med fra denne økta er...	



Praktiker

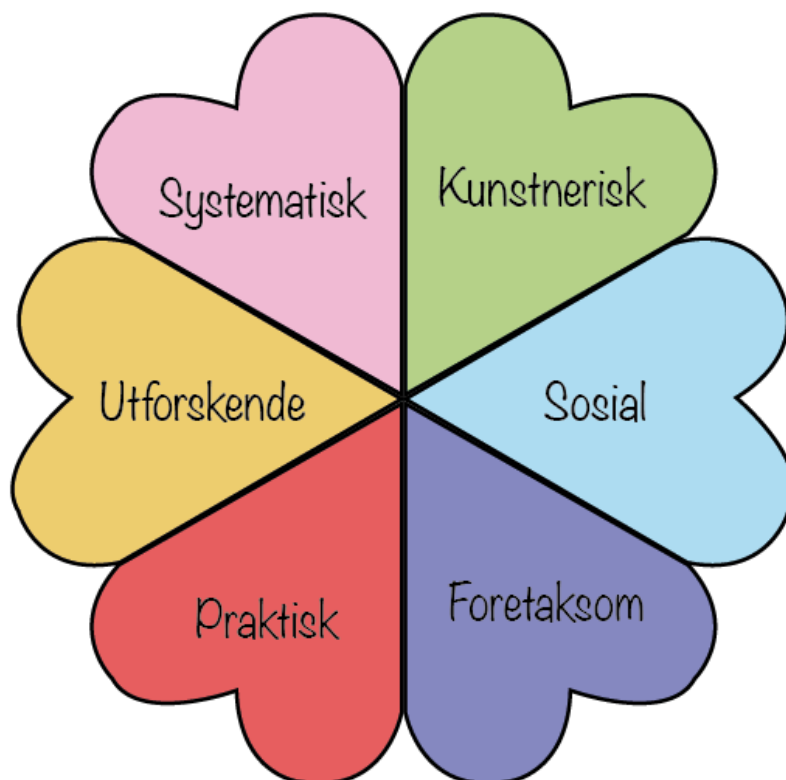
(Realistic RIASEC John Holland)

Hva liker personen:

Praktisk arbeid, liker å bruke kroppen, liker å bruke ulike verktøy og maskiner i jobben sin, liker å utføre oppgaver med hendene.

Ulike yrker hvor dette er en framtreddende styrke:

Politi, gartner, kokk, farmasøyt, pilot, jobbe i Forsvaret, bilmekaniker, ingeniør, sjåfør, arkitekt, fysioterapeut, industriingeniør, veterinær





Utforskende

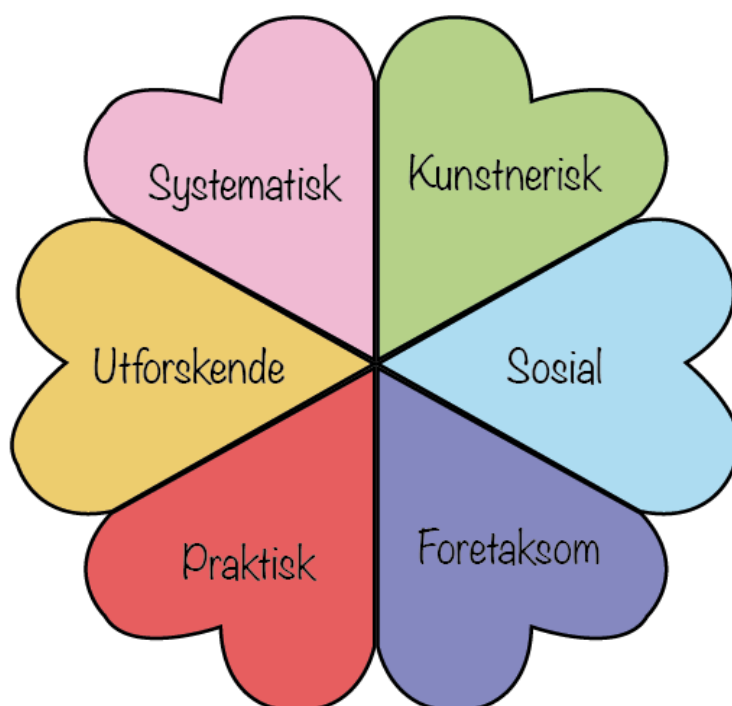
(Investigative RIASEC John Holland)

Hva liker personen:

Liker å analysere, liker å tenke, liker vitenskapelig tenkemåte, utforsker problemstillinger, dypdykker innenfor ulike tema, jobbe med teori og opptatt av å skaffe mye informasjon. Liker å observere. Gjøre eksperimenter. Leser om forskning.

Ulike yrker hvor dette er en framtrevende styrke:

Jobbe med økonomi, ulike ingeniør-oppgaver, advokat, matematikk, farmasøyter, psykologer, jobbe med statistikk, operasjonssykepleiere, professorer (innen alle felt), kriminolog, lege





Kunstnerisk

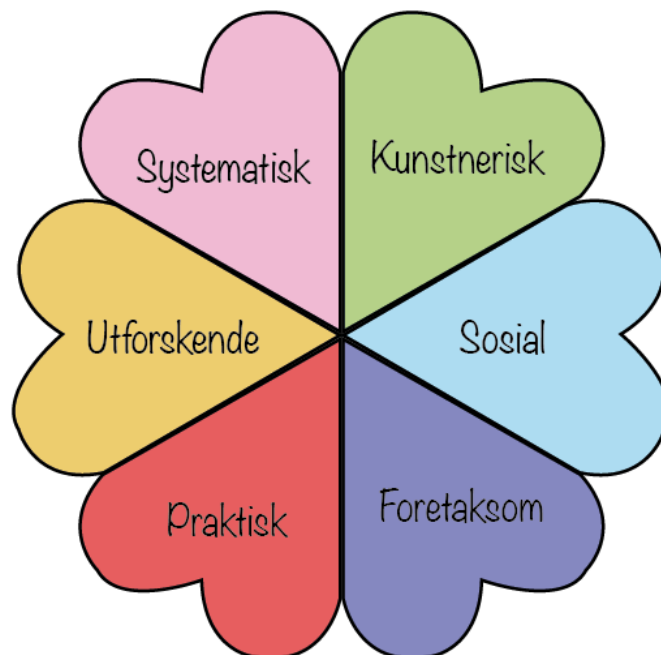
(Artistic RIASEC John Holland)

Hva liker personen:

Liker å være uavhengig, kreativ, det er i orden med kaos, original, løsningsfokusert

Ulike yrker hvor dette er en framtrevende styrke:

Musiker, maler, terapeut, jobbe med animasjon, forfatter, dans, uttrykke seg kunstnerisk, skuespiller, arkitekt, fotograf, museums kurator, designer, tegneserieforfatter





Sosial

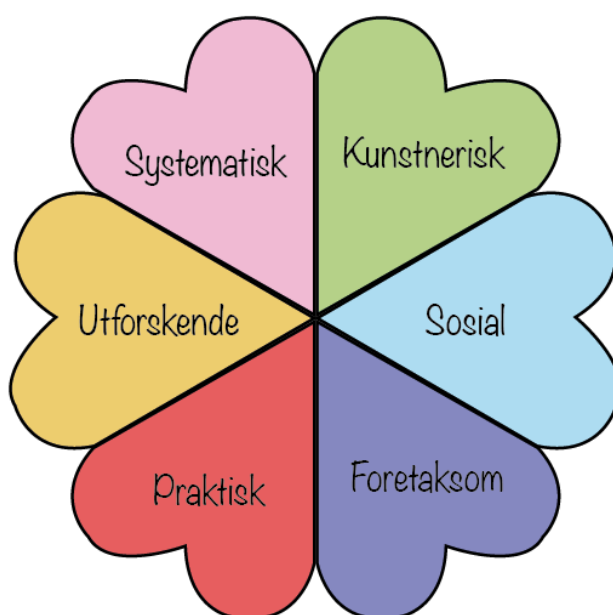
(Social RIASEC John Holland)

Hva liker personen:

Liker å samarbeide med andre, liker å hjelpe, vise omsorg, støtte andre. Er vennlig, forståelsesfull, utadvendt. Er flink til å forklare.

Ulike yrker hvor dette er en framtrevende styrke:

Rådgiver, sosionom, journalist sykepleier, religiøse jobber, spr kpedagog, lærer, psykolog, barnevernspedagog, radiograf, jobbe med integrering, barnehageansatt





Foretaksom

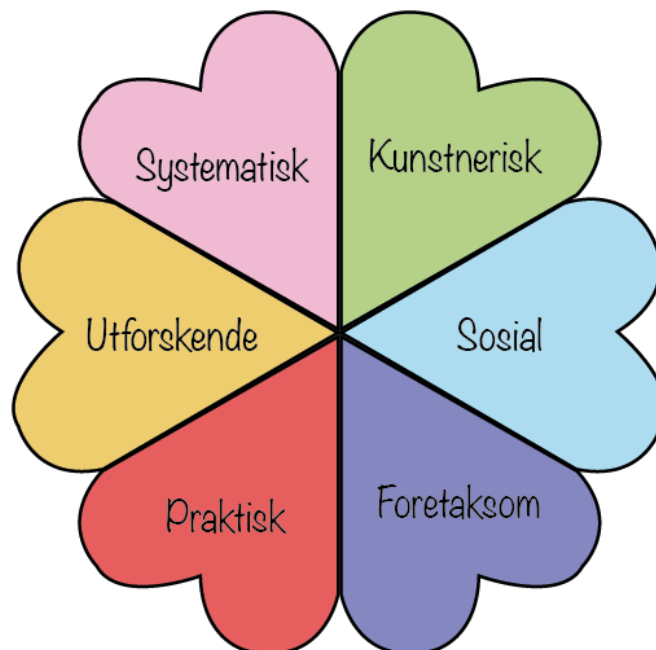
(Enterprising RIASEC John Holland)

Hva liker personen:

Personen liker konkurranse, liker å overtale andre, liker å overbevise andre om sine meninger, t r   være leder for andre, energisk og entusiastisk. Liker å starte prosjekter. Liker å prate foran andre.

Ulike yrker hvor dette er en framtrevende styrke:

Administrasjon, kommunikasjonsrådgiver, jobbe i salg, b rsmegler, politiker, journalist, markedsfører, eiendomsmegler, forsikringsagent, bank, produksjef, lobbyist





Systematisk

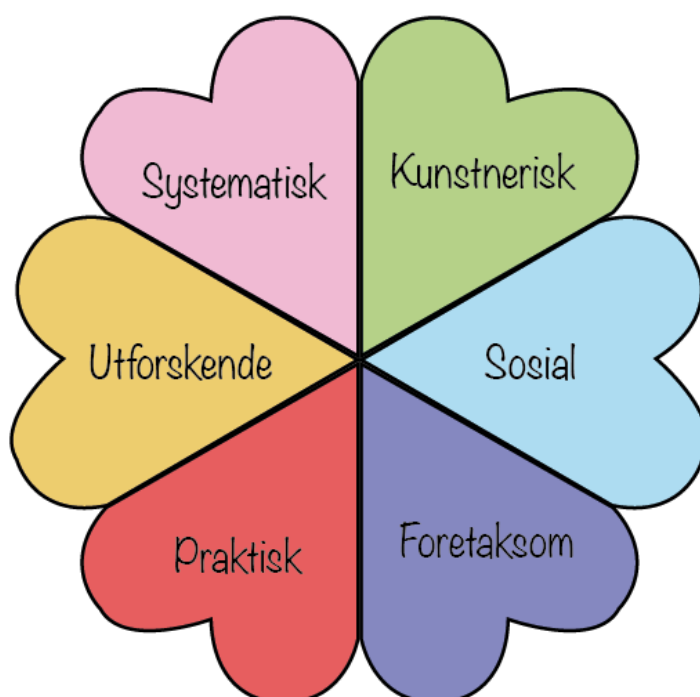
(Conventional RIASEC John Holland)

Hva liker personen:

Personen liker å være nøyaktig, liker å ha alt på plass og i riktig rekkefølge, liker å organisere arbeidet sitt og liker å organisere andre folk, liker tabeller, tall og systemer. Er effektiv og samvittighetsfull.

Ulike yrker hvor dette er en framtrevende styrke:

Bank, sekretær, resepsjonist, jobbe med økonomi, administrasjon, gravferdskonsulent, flygeleder, dataprogrammerer, bibliotekar







Konsekvenser av valg – Vg1

Læringsmål: Eleven skal kunne vurdere mulige konsekvenser av egne valg knyttet til videregående opplæring, høyere utdanning og fremtidige karriereveier

§22.3, 3. ledd: *Rådgivinga skal også utvikle eleven sine evner til å vurdere moglege konsekvensar av val og førebyggje feilval.*

Når/i forbindelse med: Vg1 fagvalg

Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Oversikt over skolens programfagstilbud, PC

Tid	Tema	Notater:
5	Lærer introduserer økten og deler elevene i grupper på 4 eller 5.	
10	Refleksjon over utdanningsprogram Elevene tenker gjennom nedenstående spørsmål individuelt og diskuterer deretter i gruppa: <i>- På hvilket grunnlag valgte du utdanningsprogram til videregående?</i> Ranger gjerne følgende faktorer: <i>vet at jeg skal studere på høyskole eller universitet</i> <i>reisevei/ liker teori bedre enn praksis</i> <i>venners valg</i> <i>anbefaling fra familie</i> <i>spesielle fag jeg ville ha</i>	
15	Refleksjon over valg av programfag Elevene tenker gjennom nedenstående spørsmål og diskuterer deretter i gruppa: <i>- Hva er viktigst for deg når du skal velge programfag?</i> Ranger gjerne følgende punkter: <i>- at jeg synes faget er interessant</i> <i>- at jeg kan ha fag sammen med venner</i> <i>- at jeg mestrer faget/får god karakter</i> <i>- velge fag som familie/søsken eller andre sier er viktig å ta</i> <i>- å velge fag som kreves for enkelte studier (for eksempel ingeniør)</i> Hvis tid: tenk gjennom og diskuter følgende spørsmål: <i>- Hvilke tre fag på Vg1 liker du best og/eller får best karakter i?</i> <i>- Hvilke av disse kan du evt. gå videre med som programfag på Vg2?</i>	
15	"Programfagspitch": Elevene setter seg inn i hvert sitt programfag (eller to) blant skolens tilbud og presenterer/"selger inn" dette for de andre på gruppa.	



Konsekvenser av valg – Vg3

Læringsmål 12 jf. program

Eleven skal kunne vurdere mulige konsekvenser av egne valg knyttet til videregående opplæring, høyere utdanning og fremtidige karriereveier

§22-1, 3. ledd: *Rådgivinga skal også utvikle eleven sine evner til å vurdere moglege konsekvensar av val og førebyggje feilval. Frå 8.-13. årstrinn skal rådgivinga leggjast opp som ein prosess.*

Trinn: Vg3

Når/ifb med:

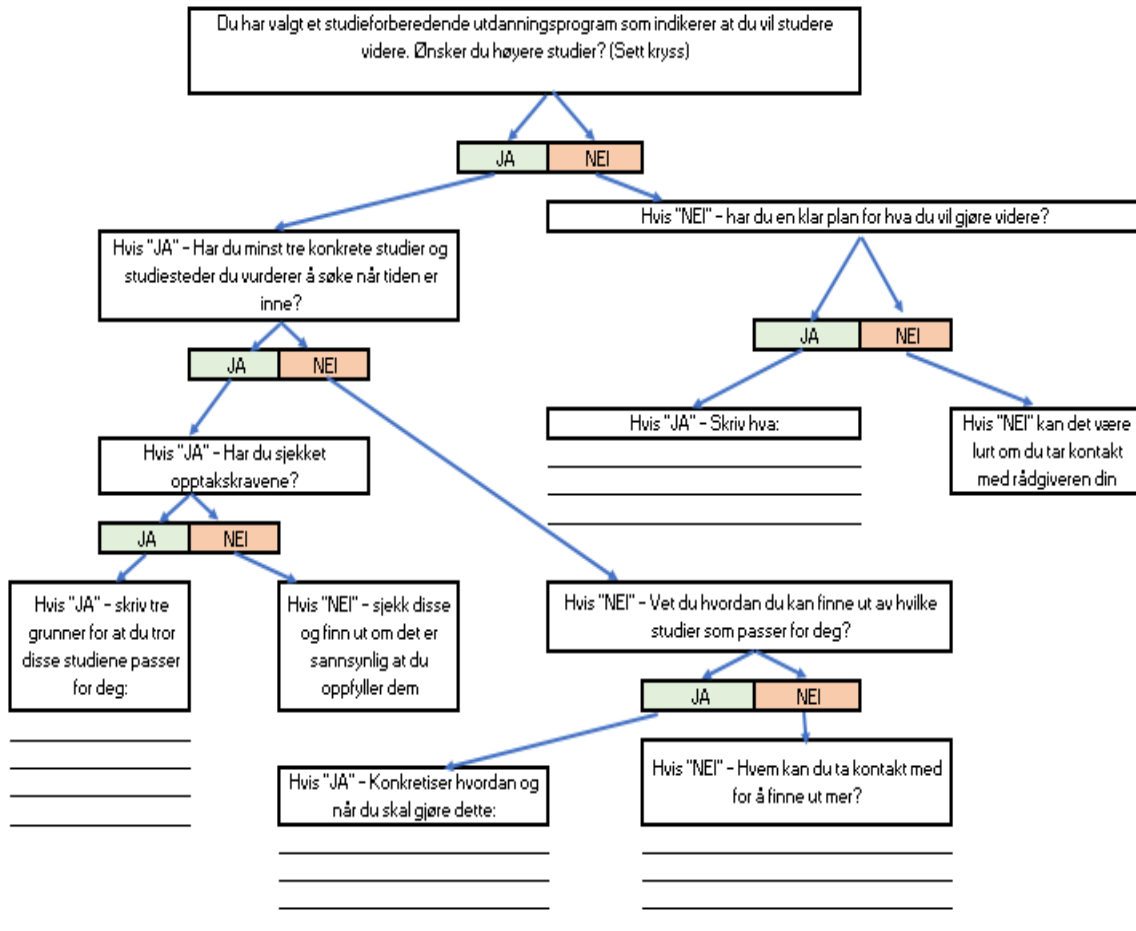
Varighet: 30-45 minutter

Utstyr: Ark til utfylling (se nederst), skrivesaker

Tid	Tema	Notater
5	Lærer leser intro og diskuterer hvilke konsekvenser det kan ha for den enkelte å foreta et omvalg av studier. Intro: Lånekassen sier at gjennomsnittsgjelden for en som studerer i Norge (2017) var 288 988,-. Utenlandsstudenter hadde en gjennomsnittsgjeld på 491 941,-. Hvilke konsekvenser tror du det vil det ha (for deg) dersom du må bruke ekstra tid for å fullføre studiene?	Hensikten med introen er ikke å stresse elevene ytterligere, men å bevisstgjøre dem på at planlegging kan være lønnsomt. Både økonomisk og personlig.
10	Dele ut ark til utfylling, les den øverste tekstboksen i plenum og la elevene fylle ut individuelt.	
15	Elevene går sammen tre og tre og deler sine planer med hverandre. La dem sammen forsøke å finne ut av det de er usikre på på nettet.	
5	Utsjekk: Er det mye som gjenstår før planene er klare? La de som ønsker veiledning få mulighet til å bestille det før timen er omme.	



Det er aldri noen garanti for at du treffer blink første gang du velger studier. Likevel kan det være både økonomisk lønnsomt og praktisk å bruke kortest mulig tid på studiene.
Sannsynligheten for at du velger riktig studie øker dersom du har gjort deg tanker om hva som kan passe for deg, hvor denne utdanningen finnes, hvilke krav som stilles for å komme inn, og til en viss grad hvilke muligheter som finnes i arbeidslivet etter studiene.
Denne økten gjennomføres for at du skal reflektere over veien etter videregående skole. Den kan avdekke om du trenger ytterligere informasjon og om du kanskje trenger en samtale med rådgiver for å finne ut av ting.



Sett kryss for det som passer for deg:

- Jeg har alle planene klare og vet hvordan jeg skal gå frem for å realisere dem.
- Jeg har ikke helt klart for meg hvordan jeg skal komme i mål med planene mine, men vet **hvordan** jeg skal komme dit og **når** jeg skal gjøre det.
- Jeg er usikker på hva jeg skal studere videre og hva som kan passe for meg. Jeg sender en melding til rådgiver **NÅ** og bestiller veiledning.

