

Livsmeistring og sjølvleiing			
Tverrfaglege tema: - Demokrati og medborgarskap Kompetansemål: - gjere greie for kva og kven som kan påverke karriereval og kva dette har å seie for eigne val - beskrive eigne styrker, eigenskapar og interesser og kunne sjå dette i samanheng med utdannings- og yrkesønske og livsmeistring			
Anbefalt tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
19 veker	Sjølvsnakk Emosjonar Emosjonar frå A til Å Kjensledagbok Kva tenkjer eg? Kva tenkjer du? Min eigenplan B Emosjonar hjå andre personar Kontaktane mine ABCDE-metoden Interesser Eigenskapar og kjenneteikn 24 signaturstyrkar Sjølvportrett Valkompetanse – ti steg til eit betre val Livsbalansehjulet Kva vel dei å gjere? Kommunikasjon Vanane dine Rettleiing av vener og aktiv lytting	Tavleundervisning Filmsnuttar Diskusjonsoppgåver Gruppearbeid Individuelt arbeid	Undervegsvurdering Delteke/Ikkje delteke

Karrieren din no og i framtida**Tverrfaglege tema:**

- Folkehelse og livsmeistring
- Demokrati og medborgarskap

Kompetansemål:

- samle, analysere og bruke informasjon om utdanning og arbeid
- utforske og drøfte kjønnsrelaterte perspektiv i eit karriereval
- utforske utdanningsmoglegheiter på varierte måtar, og gjere greie for ulike utdanningsveggar og kva yrkesområde dei kan føre til
- tileigne seg kunnskap om arbeidslivet gjennom utprøving og utforsking og reflektere over korleis berekraftsmål, konjunkturar og teknologi påverkar arbeidsmarknad, yrke og arbeidsmåtar
- diskutere konsekvensar av utanforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå
- tolke stillingsannonsar, skrive CV og jobbsøknad og tileigne seg kunnskap om korleis ein gjer eit godt jobbintervju

Anbefalt tidsbruk	Innhald og tema	Arbeidsmåtar	Vurdering
19 veker	Kommunikasjon i yrkesverda Yrke i skulefaga Yrke du vil utforske Moglegheiter og merksemd Vi har hamna på ei aude øy Søkje på jobb Moglegheiter i lokalsamfunnet Kva er løn? Lik løn for alle? Dette brukar nordmenn pengar på Korleis har forbruket utvikla seg? Kredittkort-innreie bustad Manns- og kvinneyrke – prestisje Kven gjer kva i heimen? Status og yrke Kva skal du bli når du blir stor? Undersøke livsboka	Tavleundervisning Filmsnuttar Diskusjonsoppgåver Gruppearbeid Individuelt arbeid	Undervegsvurdering Delteke/Ikkje delteke

	Kva drøyer du om? Framtidsreisa Syn på framtida Utanforskap og inkludering Hospitering vgs Arbeidsveke		
--	---	--	--