



**FROLAND  
UNGDOMSSKOLE**



## **ORIENTERING OM VALGFAG 8. TRINN 2026/2027**

Froland skole tilbyr tre ulike valgfag for neste års 8. trinn. Valgfaga er et tilbud for elever på alle tre trinn i ungdomsskolen, og elevene har ulike valgfag å velge mellom på hvert trinn. Det er bare fysisk aktivitet og helse som tilbys på alle trinna. Elevene er altså ikke bundet til samme valgfag i alle de tre åra.

Valgfaga har ei ramme på 57 timer per skoleår, noe som i praksis tilsvarer to skoletimer pr. uke. Hovedmålsettinga er at valgfaga skal **være praktisk innretta og føre til økt motivasjon og læring for elevene på ungdomstrinnet**. Vår erfaring med valgfaga, er at elevene setter pris på å få flere timer med et praktisk innhold, noe som er med på gi dem en meir variert skoledag.

Elevene får **karakter** i faget, og denne teller ved opptak til videregående skole på lik linje med andre fag. Har en elev ulike valgfag de tre åra, vil alle bli ført opp på vitnemålet med karakter. Ved poengberegninga vil det være et gjennomsnitt for de tre åra som blir stående på vitnemålet etter 10. trinn. Dersom en elev har samme valgfag alle tre åra, er det karakteren eleven får siste året, som blir tellende ved opptak til vgs.

De **tre** valgfaga Froland skole tilbyr 8. klasse fra og med høsten 2026, er:

- 1. Fysisk aktivitet og helse. Elevene skal utforske egne fysiske forutsetninger og bli bevisst forholdet mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse.**
- 2. Innsats for andre. Elevene får oppleve verdien av å gjøre noe for andre, være til nytte og bidra til fellesskapet.**
- 3. Praktisk håndverksfag. Her får elevene utvikle praktiske håndverksferdigheter.**

En nærmere presentasjon av valgfaga gis i vedlegget. Du sender ønsket ditt i Visma og fristen er **onsdag 10. juni 2026**. NB! For sein innlevering fører til at du kommer bakerst i køen når grupper skal settes opp.

Froland ungdomsskole, 2. juni 2026

Hilde Margrethe Nordbø  
rådgiver

Aina Venemyr Terjesen  
rektor

# Fysisk aktivitet og helse

**Hovedfokus:** Legge til rette for aktiviteter som gir glede og mestring.

## **Generelt:**

- Faget skal bestå av andre aktiviteter enn det tradisjonelle kroppsøvningsfaget.
- Det blir lengre bolker med samme aktivitet slik at vi får trent ordentlig.
- Man må være motivert for å øve litt over tid hvis man skal få utbytte av faget.
- Elever som ønsker dette faget MÅ ha innesko og ikke være redd for å bli svett.

## **Faget er delt i to hovedområder:**

### **1. Fysiske aktiviteter**

- Tradisjonell grunn trening. Hvordan virker kosthold på dette?
- Uteaktiviteter - friluftsliv
- Aktiviteter med disk, både Ultimate og frisbeegolf
- Lengre kurs i badminton og volleyball
- Blåfjell-løpet. Vårens vakreste og tøffeste utfordring i Froland.

### **2. Kosthold og helse**

- Fokus på sunt kosthold.
- Reflektere over hvordan mat og trening kan fungere sammen, og prøve ut dette i praksis.



# INNSATS FOR ANDRE

Valgfaget skal bidra til at:

- ✓ elevene får praktisk erfaring med frivillig og holdningsskapende arbeid.
- ✓ elevene får oppleve verdien av å gjøre noe for andre, være til nytte og bidra til fellesskapet.
- ✓ elevene blir bevisste på frivillighet som en sosial verdiskaper



Valgfaget er delt inn i to kjerneområder:



- ✓ Frivillighet og sosialt entreprenørskap
- ✓ Ansvarlighet og samhandling



Elevene kan komme med forslag hvis det er noe de har lyst til, eller noe de mener kan være bra å gjøre for andre.

## Innsats for eldre

- *Aktiviteter for eldre*
- *Turer*
- *Handle inn matvarer og levere ut*

## Innsats for barn

- *Lesestund på biblioteket*
- *Være i barnehage/SFO*
- *Aktiviteter for småskoletrinnet/SFO*

## Innsats for frivillig organisasjon

- *Samle inn penger til gode formål*
- *Innsamling av klær/gaver*
- *Jobbe for omplassering av dyr*

## Innsats i lokalmiljøet

- *Dugnad i nabolaget*
- *Bidra i lokale idrettslag eller foreninger*

## Innsats for medelever/skolen

- *Godhetsuka*
- *Hyggedager for trinn/skolen*
- *Verdensdag for psykisk helse*

# Praktisk håndverksfag

## Her har du mulighet til å utvikle de praktiske ferdighetene dine

- forstå og følge arbeidstegninger eller instruksjoner for å lage et produkt
- velge verktøy og begrunne valget, og bruke og vedlikeholde verktøyene på en trygg måte
- holde orden og oversikt i arbeidet og på arbeidsplassen
- utforske og beskrive råmaterialers egenskaper og bruksområder
- drøfte valg av råmaterialer og produksjon i et bærekraftig perspektiv
- ferdigstille produkter på en håndverksmessig, funksjonell, kreativ og estetisk måte

