



**FROLAND SKOLE**  
Ungdomstrinnet



## **ORIENTERING OM VALGFAG 10. TRINN 2026/2027**

Valgfaga fortsetter på 10. trinn med to timer pr. uke som i 8. og 9. klasse. Ved Froland skole tilbyr vi fem ulike valgfag på 10. trinn.

En hovedmålsetting med valgfaga er at de alle skal være praktisk innretta og føre til økt motivasjon og læring for elevene på ungdomstrinnet. Vår erfaring med valgfaga så langt, er at elevene setter pris på å få flere timer med et praktisk innhold, noe som er med på gi dem en mer variert skoledag.

Du kan velge samme valgfag som du har hatt tidligere, eller du kan velge ett av de andre. På vitnemålet i 10. klasse vil alle valgfag du har hatt, stå oppført med karakter. Men ved poengberegning til inntak videregående skole, vil du i valgfag få bare én karakter, som da vil være et gjennomsnitt av de karakterer du har fått i valgfag disse tre åra. For elever som har hatt samme valgfag alle tre åra (gjelder kun fysisk aktivitet og helse), vil det være karakteren som oppnås i 10. klasse, som teller.

De **fem** valgfaga Froland skole tilbyr 10. klasse fra og med høsten 2026, er:

- 1. Fysisk aktivitet og helse**
- 2. Utvikling av produkter og tjenester**
- 3. Design og redesign**
- 4. Friluftsliv**
- 5. Innsats for andre**

En nærmere presentasjon av valgfaga gis i vedlegget. Du sender ønsket ditt i Visma og dette må gjøres senest **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 kroppøvningsfaget.
- 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
- Andre ballspill enn de tradisjonelle
- Spinning
- Saltimer med instruktører fra Frolandia
- Vi vil ta kontakt med lokale krefter og samarbeide med disse.



### **2 Kosthold og helse**

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



# Utvikling av produkter og tjenester

Valgfaget, produksjon av varer og tjenester, vil bli knyttet mot faget mat og helse. Vi ser for oss at vi sammen produserer varer som kan selges i kantina en dag i uka.

Du som elev må være villig til å hjelpe til med salget i storefri (dette vil gå på rundgang mellom alle) og være innstilt på at vi ikke skal lage mat til oss selv, men for salg.

Du må være innstilt på å gjøre ditt beste for at maten somlages, er smakfull og serveres innbydende. Du må ønske å bidra positivt til en spennende, sunn og smaksrik skolehverdag for alle!

Håper du synes dette så gøy og spennende ut!

## Planlegging

**Målet for opplæringa er at eleven skal kunne:**

- ✓ Identifisere behovet for varer og tjenester på skolen eller i lokalsamfunnet
- ✓ Vurdere hvordan behovene kan tilfredsstilles gjennom nye varer og tjenester eller ved å videreutvikle de som allerede eksisterer
- ✓ Utvikle en forretningsidé og etablere en bedrift

## Praktisk arbeid

**Målet for opplæringa er at eleven skal kunne:**

- ✓ Planlegge, produsere, markedsføre og tilby en vare eller tjeneste til en definert målgruppe
- ✓ Sette opp et enkelt budsjett og et enkelt regnskap for arbeidet
- ✓ Utnytte ressurser i lokalsamfunnet på en formålstjenlig måte



# 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

# Friluftsliv



## Kompetansemål

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre
- planlegge og gjennomføre turer ute til ulike årstider, også med overnatting, og gjøre rede for valg av rute og leirplass
- holde orden på og vurdere bruk av utstyr og bekledning
- fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
- reflektere over etisk og bærekraftig bruk av naturressurser
- forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålpyring, knuter, førstehjelp og redskaper
- gjøre rede for allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen



# Design og redesign

Mål: Utvikle kreativitet og skaperglede

I valgfaget skal elevene lære å utvikle produkter fra idéfase til ferdig produkt.

Faget vektlegger å øve elevene i å være bevisst rundt gjenbruk og det å bruke forkastede materialer i nye sammenhenger.

Elevene vil lære å bruke nyttig verktøy, f.eks. symaskin, og å håndtere praktiske teknikker. Interiørdetaljer, klær og tilbehør er de produktene faget vil konsentrere seg om.

Elevene vil lære å vise frem, stille ut og drive salg av noen av produktene som de lager.