



Heftet inneholder praktisk informasjon for elever som skal søke valgfag for skoleåret 2026/2026, og for nye elever på 8.trinn som skal søke språk eller arbeidslivsfag.

Fristen for å søke er mandag 1.juni 2026.

VALGFAG PÅ HAUGJORDET UNGDOMSSKOLE

Hva er valgfag?

Et valgfag er et fag du velger selv. I valgfaget arbeider du mye praktisk, og du får gode muligheter til å utfordre deg selv.

Her på skolen har vi mange valgfag du kan velge mellom. Du velger for ett år av gangen, men du kan velge det samme valgfaget også året etter. Dette betyr at du gjennom ungdomsskolen kan ha hatt alt fra ett til tre valgfag.

Selv om du bytter valgfag etter ett år, betyr ikke dette at du kan mindre om det nye valgfaget enn de som allerede har hatt det et år. Hvert år begynner man på noe nytt som ikke krever at du har tatt valgfaget fra før.

Dette er annerledes fra de andre fagene, hvor man stadig bygger på det man har lært fra før.

Om du velger det samme valgfaget to eller tre år på rad vil du likevel lære noe nytt hvert eneste år. Du vil heller ikke bli vurdert noe strengere enn de som har valgfaget for første gang. Med andre ord; i valgfaget møter du variasjon over tre år, men utvikling innad i året.

Videre kan du lese om de ulike valgfagene og hva de handler om. Bruk litt tid på dette, og velg valgfag ut ifra interesser og hvilke fag du liker.

Får man karakterer?

Som i alle andre fag får du også karakter i valgfag. Systemet for hvilke karakterer som blir stående når du går ut av ungdomsskolen, er likevel litt annerledes enn for de andre fagene på ungdomsskolen.

Hvis du har det samme valgfaget i 8., 9., og 10. trinn er det den karakteren du får på 10. trinn som er standpunktkarakteren og som du søker på videregående med.

Hvis du har ulike valgfag hvert år, vil du få tre standpunktkarakterer; en for 8. trinn, en for 9. trinn og en for 10. trinn. Når du søker på videregående, regner de ut et snitt for de tre karakterene.

En siste variant er at du tar det samme valgfaget på 8. og 10. trinn, men et annet et på 9. trinn. Da teller ikke karakteren din på 8. trinn, men vi regner ut et snitt av karakterene dine på 9. og 10. trinn.

Praktisk informasjon

Det er 2 skoletimer valgfag på alle trinn og de velges for ett år om gangen.

Det er ikke mulighet for å bytte valgfag i løpet av et skoleår – så det er viktig at du ønsker deg fag du kan trives med og holde motivasjonen for.

På siste sidene i dette heftet står det hvordan du skal søke.

Her er en oversikt over de fagene som tilbys for skoleåret 2026/2027.

Valgfag	8 trinn	9 trinn	10 trinn
PRODUKSJON FOR SCENE		x	x
DESIGN OG REDESIGN	x	x	x
FYSISK AKTIVITET OG HELSE	x	x	x
INNSATS FOR ANDRE		x	x
FRILUFTSLIV	x	x	x
PROGRAMMERING	x	x	
MEDIER OG KOMMUNIKASJON		x	
TRAFIKK			X
REISELIV	x		

Produksjon for scene

I dette faget får du være med på å planlegge og gjennomføre en forestilling, både bak og på scenen. Du skal bruke dine kreative evner til å tenke fra ide til ferdig produksjon, enten som for eksempel skuespiller, musiker, regissør eller tekstforfatter.

Faget passer for deg som:

- ✓ Er kreativ
- ✓ Er glad i å samarbeide
- ✓ Liker å skape ting
- ✓ Liker å formidle

Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Musikk
- ✓ Kunst og Håndverk

<https://www.udir.no/lk20/sos01-02>



Design & redesign

Dersom du er opptatt av gjenbruk og glad i å lage ting er dette faget for deg. I dette faget skal du bli kjent med de ulike fasene i en designprosess frem til et ferdig produkt, og du skal selv designe noe fra start til slutt. I faget har vi også søkelys på gjenbruk og resirkulering av materialer.

Faget passer for deg som:

- ✓ Liker å skape ting
- ✓ Er opptatt av miljø og bærekraftig utvikling
- ✓ Er kreativ
- ✓ Er glad i å samarbeide

Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Samfunnsfag
- ✓ Kunst og Håndverk

<https://www.udir.no/lk20/dor01-02>



Fysisk aktivitet og helse

FYSISK AKTIVITET OG HELSE

Om du er opptatt av trening, sunn livsstil og helse er dette faget for deg. Her får du muligheten til å delta i mange ulike fysiske aktiviteter og idretter, ernæring og sunne matvaner. Faget gir deg fysiske utfordringer og positive opplevelser på idrettsbanen og i naturen.

Faget passer for deg som :

- ✓ Er glad i å bevege deg
- ✓ Er glad i å samarbeide
- ✓ Er opptatt av fair-play
- ✓ Er nysgjerrig på ulike idretter



Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Kroppsøving
- ✓ Mat og helse
- ✓ Naturfag

<https://www.udir.no/lk20/fah01-02>

Innsats for andre

Frivillig arbeid er viktig i samfunnet vårt. I dette faget skal vi finne måter vi kan hjelpe andre på, og gjøre en innsats for et varmt og inkluderende lokalsamfunn her på Langhus. Vi skal kartlegge hvor hjelpen vår trengs – hvem er det som trenger en ekstra hånd ♥ I dette faget skal du få lære om frivillig arbeid og gode holdninger.

Faget passer for deg som:

- ✓ Vil hjelpe andre.
- ✓ Er motivert og glad i å gjøre en innsats.
- ✓ Er opptatt av et rettferdig samfunn.

Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Samfunnsfag
- ✓ KRLE

<https://www.udir.no/lk20/ifa01-02>



Friluftsliv

Er du av typen som er glad i å være i skogen, ved sjøen, på fjellet eller på sletta, er dette valgfaget for deg! I valgfaget friluftsliv lærer du hvordan vi oppholder oss og ferdes ute til ulike årstider. Du lærer også hvordan du kan ta vare på deg selv og andre i naturen. I løpet av året gjør vi flere ulike, gøyale utendørsaktiviteter og du får også muligheten til å være med på overnattingstur!

Faget passer for deg som:

- ✓ Er glad i å være ute
- ✓ Er opptatt av naturen og bærekraftig utvikling
- ✓ Liker å samarbeide
- ✓ Er glad i å bygge og lage ting
- ✓ Liker å være i aktivitet

Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Kroppsøving
- ✓ Mat og helse
- ✓ Naturfag

<https://www.udir.no/lk20/nmf01-02>

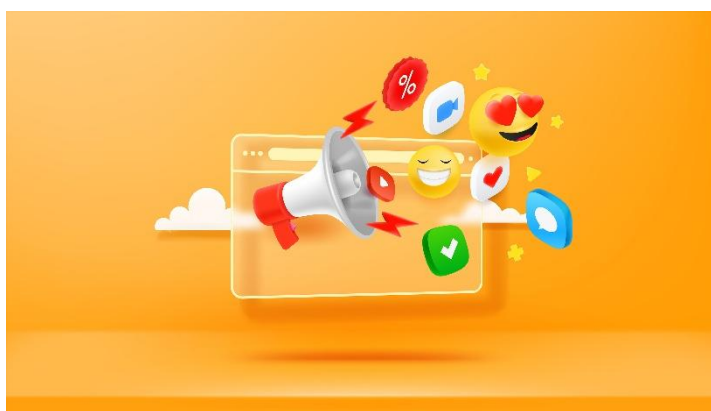


Medier og kommunikasjon

Har du lyst til å prøve deg som journalist? Liker du å jobbe med medier, da er dette faget for deg. Vi jobber med ulike mediekkanaler og verktøy: blogg, avis, podkast og foto. Du lærer blant annet å lage podkast, ta gode bilder. Blogg bruker vi til å skrive om spennende, morsomme og viktige ting som skjer her på skolen vår. Vi jobber som man gjør i en vanlig redaksjon, der alle har oppgaver. Det er mye samarbeid, og vi bruker forskjellige redigeringsverktøy til å redigere bilder, film og lyd.

Faget passer for deg som :

- ✓ Er kreativ
- ✓ Er glad i å ta bilder
- ✓ Er glad i å skrive tekster
- ✓ Er opptatt av ytringsfrihet
- ✓ Er glad i å leke deg med redigering og utforming



Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Samfunnsfag
- ✓ Norsk
- ✓ Kunst og håndverk

<https://www.udir.no/lk20/moi01-02>

Programmering

Liker du koding og er nysgjerrig på teknologi? Da er dette faget for deg! I faget programmering skal vi se nærmere på hvordan teknologi fungerer. Vi skal undersøke ulike problemer og spørsmål, utvikle program til PC og få det til å kjøre feilfritt.

Faget passer for deg som:

- ✓ Liker å skape ting
- ✓ Er kreativ
- ✓ Glad i å fikse ting
- ✓ Lurer på hvordan datamaskinen og dens programmer fungerer



Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Matematikk
- ✓ Naturfag

<https://www.udir.no/lk20/prg01-02>

Reiseliv

Har du lyst til å lære om lokale, nasjonale og internasjonale reisemål? I faget vil du lære om reiselivsbransjen og ulike aktører, du lærer å presentere turopplegg og reiser. Du blir kjent med ulike landskulturer og severdigheter. Du lærer å planlegge reiser både lokalt og internasjonalt, oppdager hva verden har å by på og sette opp budsjett.

Faget passer for deg som:

- ✓ Er glad i å reise
- ✓ Er opptatt av egen og andre sin kultur
- ✓ Liker å samarbeide
- ✓ Liker å planlegge reiser/ aktiviteter

Faget henter inspirasjon fra:

- ✓ Samfunnsfag
- ✓ KRLE
- ✓ Mat og helse
- ✓ Språk

<https://www.udir.no/lk20/rsl01-02>



Trafikk

Faget inneholder alle komponentene i trafikalt grunnkurs med unntak av mørkekjøringsdelen, som må tas ved en kjøreskole. Valgfaget trafikk går over hele skoleåret, og læreplanen i valgfaget trafikk er delt inn i to hovedmål: Mennesket i trafikken, og risiko og sikkerhet. Tema for undervisningen: Trafikken som system, trafikk i nærområdet, kjøretøysikkerhet, ungdomsulykker, fart, krefter og risiko. Opplæringen vil foregå både inne og ute.

For å få valgfaget godkjent som trafikalt grunnkurs, må du oppfylle følgende krav:

✓Være til stede under hele førstehjelpsopplæringen

og totalt minst 80 prosent undervisning, det vil si at

du ikke kan få bevis på trafikalt grunnkurs før på

slutten av skoleåret.

✓Være elev på 10. trinn.

✓Ta mørkekjøringsdelen ved en trafikkskole.

<https://www.udir.no/lk20/tra01-02>



FREMMEDSPRÅK PÅ HAUGJORDET UNGDOMSSKOLE

Ved Haugjordet ungdomsskole tilbyr vi språkene fransk, spansk, tysk eller arbeidslivsfag

Det valget du nå gjør skal du ha gjennom de tre årene du går på ungdomsskolen. Det er ikke anledning til å gjøre omvalg etter 1. semester på 8. trinn. Du vil få karakter i faget som teller ved inntak til videregående skole. Du kan også komme opp til muntlig eksamen i faget.

Du må sette opp tre ønsker når du velger språkfag.

Konsekvenser for videregående opplæring:

- Søker du til studieforbereende utdanningsprogram på videregående må du ha fremmedspråk der.
 - **Alternativ 1:**

Hvis du har hatt fremmedspråk i ungdomsskolen, kan du fortsette på nivå II på videregående og lese dette språket i 2 år. Hvis skolen din tilbyr det, kan du også velge å ta fremmedspråk på nivå III på Vg3. Det kan gi deg ekstrapoeng.
 - **Alternativ 2:**

Hvis du har hatt fremmedspråk i ungdomsskolen, kan du begynne med et nytt fremmedspråk (som skolen tilbyr) på nivå I og ha dette språket i 2 år. Hvis skolen din tilbyr det, kan du i tillegg velge å ta fremmedspråk på nivå II på Vg3.
 - **Alternativ 3:**

Hvis du ikke har hatt fremmedspråk på ungdomsskolen begynner du med et fremmedspråk som tilbys som nivå I på skolen din og har dette språket i tre år. På VG3 får du da færre timer til valg av programfag.



- Du kan altså ikke velge å begynne på nytt med det samme fremmedspråket som du hadde på ungdomstrinnet. Vær også oppmerksom på at du heller ikke har krav på å fortsette med det fremmedspråket som du hadde på ungdomstrinnet hvis skolen du kommer inn på ikke tilbyr det.
- Søker du til yrkesforberedende utdanningsprogram, er det ingen krav til å ha fremmedspråk mens du går på videregående

Om fremmedspråkene fransk, spansk og tysk:

På ungdomsskolen er målet at du skal bli kjent med språket du velger, og lære å bruke språket både muntlig og skriftlig. Du skal også lære litt om kulturen i landene der språket brukes. Du skal bli kjent med forskjellige tekster og få øving i å skrive og snakke språket selv. Det er viktig at du gjør en god arbeidsinnsats både skriftlig og muntlig slik at du får utbytte av undervisningen. Du må ha interesse for språk, og være villig til å bruke like mye tid til arbeidet med dette faget som andre fag.

Om arbeidslivsfag:

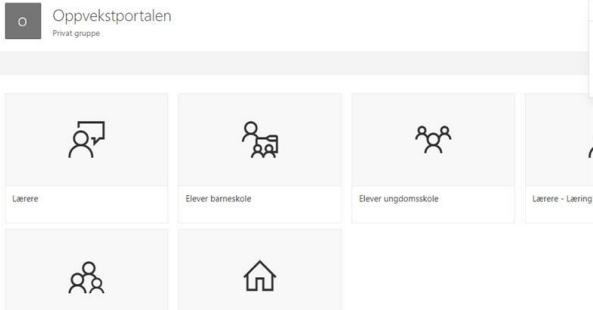

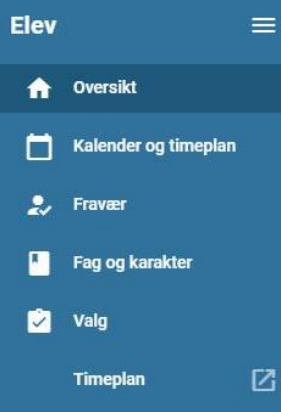
Har du noen gang hatt drømmer og ideer om å starte din egen bedrift? Har du noen gang tenkt at det du kan eller er interessert i, kan brukes til noe spesielt og nyttig? Da kan du glede deg! Nå skal du få være med å starte din egen elevbedrift sammen med noen av dine medelever!

Elevbedrift handler om å ha en idé og gjøre noe med den. Dere skal starte, drive og avvikle en liten bedrift over en periode. Hva dere kommer opp med av ideer til bedriften og hvordan dere velger å organisere den, kommer til å bli avgjørende for hvor vellykket bedriften deres blir. Dere får hjelp og veiledning av læreren deres underveis, men det er deres eget pågangsmot og deres egen kreativitet og innsats som kommer til å være avgjørende for hva dere får til. Det er dette elever i ettertid sier at har vært morsomt og utfordrende i jobbingen med Elevbedrift.



Nordre Follo
kommune

HVORDAN VELGE SPRÅK- OG VALGFAG PÅ HAUGJORDET UNGDOMSSKOLE?

Steg	Forklaring
Du starter med å gå inn på Oppvekstportalen	
Valgene skal du ta inne i IST. Logg inn i IST med FEIDE.	
Inne i IST trykker du på «Valg» i menyen	
Nå skal du gjennomføre to ulike valg: Valgfag og språkfag	Du må velge tre fag i valgfag og tre fag i språkfag. Sett opp i prioritert rekkefølge. Husk å lagre!

Lykke til med valgene dine, fristen er mandag 1. juni
Hvis du står helt fast i valgprosessen, ta kontakt med oss:
Haugjordet.Ungdomsskole@nordrefollo.kommune.no

Vi gleder oss til å møte deg på Haugjordet ungdomsskole

HAUGJORDET



UNGDOMSSKOLE