



Valg av praktiske valgfag

Skoleåret 2025/2026

På neste side ser dere hvilke valgfag det er mulig å velge. Elevene kan velge samme fag de har hatt tidligere, eller bytte til andre valgfag etter hvert år. Valgmulighetene vil imidlertid kunne begrenses av antall elever som søker de enkelte fagene, da kommunen av økonomiske hensyn ikke setter i gang små grupper. Skolen vil prioritere de elevene som velger faget for første gang. Valgfag har vurdering med karakter, og teller til inntak på videregående skole. Dersom eleven har samme fag flere år, regnes den siste karakteren man får i faget. Har man forskjellige fag gjennom de tre årene på ungdomsskolen, regnes et gjennomsnitt av de avsluttende terminkarakterene i faget.

Det er ikke anledning til å bytte valgfag etter at gruppene er satt (blir gjort før 1. juni).

En beskrivelse av valgfagene finner dere vedlagt. De ligger også beskrevet på skolens hjemmeside.

Læreplanene i alle valgfagene er lagt ut på direktoratets hjemmeside:

<https://sokeresultat.udir.no/finn-lareplan.html#?k=valgfag&start=1&query=valgfag>

Med vennlig hilsen

Mette Karin Nordeng

rektor



Valgskjema

For- og etternavn: _____

Du skal velge mellom **tre** alternativer i prioritert rekkefølge:

Følgende valgfag tilbys på Hammer skole:	Prioritet 1, 2 og 3:
Fysisk aktivitet og helse	
Friluftsliv	
Programmering	
Teknologi og design	
Design og redesign	
Produksjon for scene: musikk og sang	
Produksjon for scene: dans og drama	
Praktisk håndverksfag	
Innsats for andre	

Underskrift fra foresatt: _____



Beskrivelse av valgfagene på Hammer skole

2025/2026

Fysisk aktivitet og helse

Fysisk aktivitet og helse handler om å stimulere til bevegelsesglede og interesse for fysisk aktivitet og kosthold som grunnlag for en helsefremmende livsstil. Elevene får øve seg i ulike aktiviteter – både alene og sammen med andre. Målet er at de skal få møte aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil. De fleste øktene foregår utendørs. Av og til er vi inne på kjøkkenet og lager sunn og næringsrik mat.

Friluftsliv

Friluftsliv handler om at elevene skal oppleve turglede og respekt for naturen og naturressursene. Faget skal gi elevene forståelse for mangfoldet i naturen. Faget skal bidra til å fremme fysisk og psykisk helse ved å gi elevene erfaring med å bruke naturen til rekreasjon og aktiviteter. Vi ønsker at faget skal styrke elevenes evne til å ta vare på seg selv og andre i naturen.

Det aller meste av undervisningen foregår utendørs, og faget passer for deg som ha mye erfaring med å være ute og for deg som ikke har det. Vi bruker naturen for det den er verdt. Du vil blant annet oppleve fotturer, ski, skøyter, fisketurer, bærtur, soloppganger, bålkos, lek og samhold. Skolen har tilgang til mye utstyr, blant annet kanoer. Vi utvider ofte undervisningen for å få til lengre turer, og elevene får da avspasering andre økter. De siste årene har vi hatt store klasser i friluftsliv og du blir kjent med mange også på tvers av trinnene. Eventyrene er der ute!

Teknologi og design

I teknologi i praksis lærer du om og bruker teknologi som finnes i samfunnet og dagliglivet. Du får delta i prosjekter der du lærer å bruke verktøy, programmeringsspråk, arbeidstegninger og konstruksjoner for å lage ulike produkter. Vi har for eksempel laget luftrakett med fallskjerm, brokonstruksjoner, modellhus, robot (Lego Mindstorm), bil med mekanisk motor, hydrauliske maskiner, lystavler, kastemaskiner, testing av turbiner, glidefly, programmering av spill m.m.

Design og redesign

Dette er et fag hvor du får lære hvordan man kan bruke forskjellige teknikker i skapende arbeid. I dette valgfaget får du prøve deg som designer. Design finnes overalt; taklampen, stolen du sitter på og buksa du har på deg. Rundt oss finnes det mange forskjellige gamle ting som vi ikke trenger å kaste, men heller gi dem et litt nytt utseende. Vi fokuserer mye på redesign, som betyr gjenbruk av gamle produkter, møbler, «dingser» og klær. Vi jobber med ulike teknikker, materialer og verktøy, og du vil bli kjent med designprosessen *fra a til å*. Dette er et kunst- og håndverksfag, men kanskje på en litt ny måte.



Praktiske håndverksfag

Elevene skal vise og utvikle kompetanse i praktisk håndverksfag ved bruk av ulike verktøy og håndverksteknikker. Elevene skal velge og bruke ulike råvarer, og anvende disse på en bærekraftig og hensiktsmessig måte. Elevene skal kunne utfolde seg utforskende og kreativt. Det kan være aktuelt å inngå samarbeid med eksterne aktører slik at deler av opplæringen gjennomføres utenfor skolens lokaler.

Programmering

Har du lyst til å løse fremtidens teknologiske utfordringer? Har du lyst til å lage appen du mangler på telefonen din eller et spill som er akkurat slik du ønsker det? I programmering jobber vi med ulike programspråk og løser komplekse utfordringer. Vi programmerer også roboter som vi kan kommunisere med og utforsker kunstig intelligens. Du får stor grad av valgfrihet og kan jobbe sammen med andre for å finne løsninger.

Innsats for andre

Har du lyst til å skape en meningsfylt hverdag for andre? I valgfaget «Innsats for andre» lærer man om hva frivillig arbeid er. Elevene skal undersøke hvilke behov som finnes i lokalmiljøet for frivillig innsats, for deretter å planlegge og gjennomføre frivillig arbeid. Aktuelle aktiviteter kan for eksempel være; leksehjelp, besøksvenn, aktivitetsleder, bistå folk som trenger it-hjelp, eller drive med dugnadsarbeid. Elevene skal underveis i faget evaluere eget og andres arbeid. Faget kan også organiseres som elevbedrift etter modell fra Ungt entreprenørskap.

Produksjon for scene

Dette faget handler om å utvikle sceneproduksjoner fra idé til ferdig produkt, og du skal bli kjent med og jobbe med hele prosessen. Vi skal jobbe med ulike forestillinger og konserter, både store og små, der du er med på å bestemme innholdet og må bidra på mange ulike måter. Du får bruke kompetanse og kunnskap du allerede har, og du skal lære deg nye ting.

Valgfaget er delt i to undergrupper, og når du søker valgfag **er det viktig at du velger hvilken du vil være med i**. Den ene gruppa jobber med musikk, og der skal man enten spille i band eller synge, eller gjøre litt av begge deler. Den andre gruppa jobber med dans og drama, og du må velge selv hvilken av delene, eller begge, du vil jobbe med. Begge gruppene jobber med små produksjoner hver for seg, og samarbeider om større prosjekter. Ved få påmeldte kan gruppene slås sammen.

Velger du dette valgfaget må du også forvente noe obligatorisk oppmøte utenfor vanlig skoletid i forbindelse med øvelser, konserter og forestillinger. Det er usikkert hvorvidt vi skal delta i samarbeidsforestilling med de andre ungdomsskolene i Lørenskog.