



Fra Mølla til voksenalivet

UKE 42-44

Fra Mølla til voksenalivet



Om 14 år, i 2040, er dere 30 år gamle. Men hvem er dere da? I denne perioden skal vi jobbe med nettopp det. Dere skal, i alle fag, få tenke og regne på, vurdere og reflektere rundt, og skrive og prate om, deres vei frem til trettiåra. Drar du i militæret, hva skal du studere, hva skal du jobbe som, og hvor skal du bo? Hvordan skal du ha råd til å leve, samtidig som du gjør alt du synes er gøy? Hvem sitter med makta i Norge, og hvem vil du stemme på ved stortingsvalget i 2041? Hva er egentlig et godt liv, og hvordan kan man leve et sunt liv samtidig som man har mange forpliktelser? Alle disse spørsmålene skal dere selv besvare, og dere står fritt til å velge hva enn som skjer i deres liv. Om dere er aksjemeglere med millioner på konto, kunstnere som lever fra hånd til munn eller en helt «vanlig» trettiåring er opp til dere. Likevel vil det finnes noen rammer.

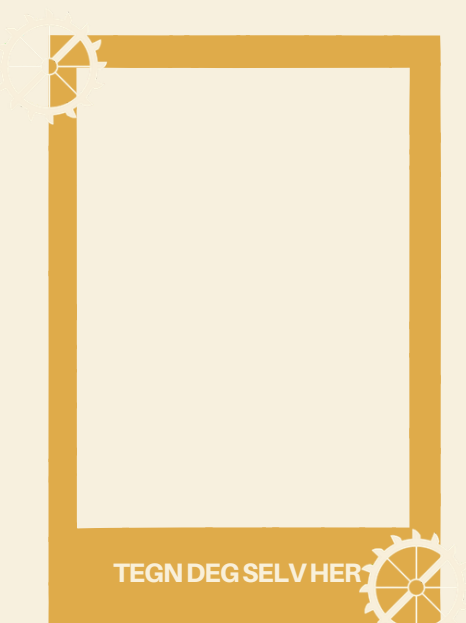
Dere må:

- Velge hvorvidt dere skal avtjene verneplikten eller ikke
- Studere og jobbe deltid
- Ta et begrunnet ideologisk og politisk standpunkt
- Få en fulltidsjobb
- Ha oversikt over inntekter og utgifter
- Stifte familie (hvilken type familie er valgfritt)
- Kjøpe bolig
- Ta vare på kropp og helse

I løpet av de neste tre ukene skal dere jobbe fagspesifikt med *Fra Mølla til voksenalivet*, og fylla mappa deres sakte, men sikkert med ulik informasjon om reisen og livet deres frem til 2040. Fredag 30.10 skal mappa leveres inn. Den vil inngå i vurderingen i hvert enkelt fag.

Fakta om meg

som 30-åring



NAVN:

.....

ALDER:

.....

YRKE:

.....

ADRESSE:

.....

E-POST:

.....

TRE ORD SOM
BESKRIVER MEG:

.....

DET VIKTIGSTE
JEG EIER:

.....

FAVORITTARTIST:

.....

FAVORITTFILM:

.....

FAVORITTMAT:

.....

DET BESTE JEG VET:

.....

DET VERSTE JEG VET:

.....

Hva skal inn i mappa?

Dette skal dere jobbe med i timene, og legge inn etter hvert som dere blir ferdig. Dere vil selvsagt bli fulgt opp av faglærere underveis.

MATEMATIKK 1P

Mens du studerer begynner du å jobbe deltid, og dermed sparer du pensjon. Når du så er ferdig med å studere og får deg en fulltidsjobb sparer du enda mer pensjon. Men hvor mye har du spart opp når du er 30 år?

I løpet av studieperioden din har du bygget deg opp et studielån. Hvor stort er det når du er ferdig, og hvor lang tid vil det ta før det er nedbetalt?

Livet gir, og livet tar. Du mister en fjern slektning, og arver plutselig penger. Deler av dem investerer du i aksjer, men du bruker resten på å kjøpe deg bil. Hvor mye er aksjene og bilen verdt når du er 30 år?

Du kjøper bolig (finn en på finn.no), men hvordan er den finansiert? Tar du opp et lån, eller har du bygget deg opp nok egenkapital? Hvordan har du i så fall gjort det?

Hvor stor er hvert rom i boligen din? Lag en plantegning med målestokk 1:100

Du får vannlekkasje på badet, og når du kommer hjem er det 7,5 cm vann på hele gulvet. Hvor mange liter er det? Og har du forsikring, eller hva gjør du nå?

For å ha kontroll på egen økonomi er det fornuftig å ha et budsjett. Lag et månedsbudsjett som passer inn i ditt liv når du er 30 år.

KROPPSØVING

Om noen år er kroppsøving ikke lenger en del av timeplanen din. Da er det du selv som må finne plass til fysisk aktivitet i hverdagen. I prosjektet «Fra Mølla til voksenalivet» skal vi undersøke hvordan du kan ta vare på egen fysisk helse som voksen. I løpet av kroppsøvingstimene skal vi prøve ulike måter å trene utholdenhet og styrke på. I løpet av perioden skal du bruke myndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet og kunne noe om treningsmetode, intensitet, belastning og tilpassing.

Du skal lage en realistisk uke i livet ditt som 30-åring som viser at du er fysisk aktiv og følger myndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

Ukeplanen skal vise:

- At du forstår anbefalingene for fysisk aktivitet
- At du kan overføre teori om utholdenhet og styrketrening i praksis
- At du er fysisk aktiv gjennom en hel uke (både utholdenhet og styrke)
- At du er fysisk aktiv både ute og inne og (hvordan du kommer deg til og fra jobb)
- At aktivitetene passer sammen med jobb, familie, fritid, interesser og behov for hvile (restitusjon)
- At planen kan tilpasses dersom du for eksempel er skadet eller ikke får gjennomført en aktivitet som planlagt
- At du har oversikt over kostnadene forbundet med trening

FREMMEDSPRÅK

I fremmedspråk skal du lære å snakke om hverdagen din i fremtiden ved å bruke el futuro próximo / le futur proche.

Du skal også lære mer om et land som snakker ditt fremmedspråk, og der du kunne tenke deg å bo. Du skal lære å fortelle om stedet der du bor, si hvor noe ligger og beskrive et land.

Mappa skal inneholde en presentasjon av det valgte landet med noen bilder, og en tekst som forklarer hverdagen din i fremtiden.

NATURFAG

Når du har blitt 30 år så må du også lage maten selv. Hvilke matvarer inneholder næringsstoffene du trenger?

Hvorfor er det viktig å få i seg både karbohydrater, fett og proteiner?

Hva betyr det å ha et balansert kosthold?

Ta utgangspunkt i de nordiske kostholdsrådene og se hvordan du kan følge disse lys av budsjettet du har satt opp. Hva koster det å følge disse rådene?

Hva skal inn i mappa?

Dette skal dere jobbe med i timene, og legge inn etter hvert som dere blir ferdig. Dere vil selvsagt bli fulgt opp av faglærere underveis.

SAMFUNNSKUNNSKAP

Men, hvem er du? Hva har du blitt sosialisert inn i? Hva er verdiene dine? Hvordan påvirker det deg? Du får en innsikt i din egen sosialiseringsspross, og skjønner etter hvert at sosialiseringen pågår hele livet.

I denne perioden løsriver du deg også fra familien din, og blir i økende grad selvstendig. Du får stemmerett, og tiden har kommet for at du skal finne din ideologiske tilhørighet, dine politiske hjertesaker og ikke minst partiet for deg. Det går et lys opp for deg; ideologi og partipolitikk har direkte påvirkning i ditt liv. Det bestemmer blant annet hva du betaler i skatt, hvem som skal ta vare på foreldrene dine når de blir gamle og hva innholdet i skolen til barna dine skal være.

På de neste fjorten årene erfarer du også at livet går opp og ned. Heldigvis bor du i en velferdsstat som gir deg et sikkerhetsnett. Du finner ut hvilke ytelser du kan få fra staten, som studielån og foreldrepermisjon.

NORSK

I denne perioden skal du søke flere jobber og forhåpentligvis snakke deg gjennom flere jobbintervjuer. For å få til det må du ha en ordentlig CV, kunne skrive en god søknad og skjønne hvilke retoriske ferdigheter du bør finpusse til et jobbintervju.

Du skal også studere, og finner fort ut at korrekt kildeføring er avgjørende for din studietid, ellers kan du bli anklaget for fusk og plagiat, og risikere å miste studieretten.

Du erfarer også at du både blir faglig og sosialt smartere av å lese bøker, så det fortsetter du heldigvis med.

ENGLISH

No one can predict the future with certainty, but doesn't mean that we can't discuss and even try to prepare for what might happen. One way of approaching this is to start with what we already know. Through a variety of texts and other media, we'll try to predict what the future will look like when you turn thirty.

Texts (and other sources) in focus:

- The Soul selects her own Society by Emily Dickinson
- Klara and the Sun by Kazuo Ishiguro
- Nosedive (Black Mirror, s3e1)

In the year 2040, the United States will elect a new (or sitting) President. Who is elected President in the United States has an impact on our lives in Norway, and Europe. In order to understand how Americans elect their leaders, we will learn about the structure of American democracy and their elections.

We will also follow the Midterm elections currently underway in the US. The results of the midterms will affect the General Election in 2028.

In focus:
Systems and Power
(chapter 5 in Targets, p. 117-124)

Hvis du vil bruke kunstig intelligens i arbeidet ditt, må du forholde deg til følgende:

Du kan bruke KI til (med mindre læreren din sier noe annet):

- Å forklare et vanskelig begrep
- Språkhjelp i egne utkast
- En faglig diskusjonspartner som hjelper deg videre hvis du står fast
- Å lage gode eksempler

Du kan ikke bruke KI til å...

- ...generere en tekst du skulle ha skrevet selv
- ...løse hele oppgaven når vi er ute etter å se dine ferdigheter
- ...hjelp deg på vurderinger
- ...finne på kilder som ikke fins
- ...skrive i en stil som skjuler hvor mye hjelp du har fått

Husk: Når du leverer en tekst der du har brukt kunstig intelligens, blir du også ansvarlig for feilene Klen har gjort, enten det gjelder å finne opp fakta og kilder, blande sammen personer, årstall eller begreper eller gjengi fordommer og presentere ensidige framstillinger.

Det betyr at du alltid skal:

- Kontrollere fakta i pålitelige kilder
- Åpne og lese kildene som KI foreslår
- Skrive om med egne ord og kildeføre bruken av KI
- Kunne forklare og forsvare innholdet muntlig
- Være åpen om KI-bruken din: Forklar hvilke verktøy/tekstgenerator du brukte og lever chatloggen som vedlegg

En god regel: hvis du ikke kan forklare hvordan svaret ditt eller teksten din ble til, eller forklare innholdet med dine egne ord, så har du brukt for mye kunstig intelligens.

Hvis du blir tatt i å bruke KI på feil måte, for eksempel ved å glemme å kildeføre, vil du bli kalt inn til samtale om hva som gikk galt.

Hvis du blir tatt i å bruke KI på en uærlig måte, for eksempel ved at du later som om du har skrevet noe KI har generert for deg, vil ingenting i mappa di vurderes. Det vil si at du mister vurderingsgrunnlag i alle fag for denne perioden.