

VALFRIA ÄMNERN 2026-2028



TRE OLIKA BLOCK

A: *Fördjupningsämne* (3+2 åvt) är en förlängning av konst- och färdighetsämnena.

B: Långt valfritt ämne. *Språken* samt *övriga* långa valfria ämnen (2+2 åvt)

C: Kort valfritt ämne (2+1 åvt)

Alla valfria ämnen bedöms med siffervitsord.

1 årsveckotimme (åvt) motsvarar 3 lektioner som fördelas på de fem perioderna under läsåret.

Du har **12 åvt valfria ämnen** i ditt schema i åk 8 och 9.

- **7 åvt i åk 8** = 21 lektioner valfritt under läsåret
- **5 åvt i åk 9** = 15 lektioner valfritt under läsåret

Urheaelever

Övriga

A fördjupat ämne 3+2	konst- och färdighets-ämne (ej gy)	konst- och färdighets-ämne
B långt valfritt ämne 2+2	språk, konst- och färdighets-ämne eller hi (ej gy)	språk, konst- och färdighets-ämne eller hi
C valfritt ämne 2+1	<i>“Att växa som idrottare”</i>	välj från listan

A: Fördjupningsämne (3+2)

förlängning av ett konst- och färdighetsämne från åk 7

- Bildkonst
- Gymnastik
- Huslig ekonomi
- Musik
- Teknisk slöjd
- Textilslöjd

BILDKONST (3+2)

- Utveckla din kreativitet och lär dig mera om att uttrycka dina bildidéer två- och tredimensionellt, med olika tekniker och material, analogt och digitalt.
- Vi jobbar mångsidigt med teckning, måleri, konstkännedom, grafisk design, animation, skulptur, arkitektur samt serier och grafik.
- Vi besöker utställningar och gör exkursioner som inspiration för eget arbete.



GYMNASTIK (3+2)

- Tillvalsgymnastiken utvecklar ditt intresse för fysisk aktivitet. Du får vara med och planera aktiviteterna och idrottsgrenarna som utövas. Vi provar på nya aktiviteter och fördjupar oss i bekanta idrottsgrenar. Under tillvalsgymnastiken får du också besöka idrottsanläggningar utanför skolområdet.



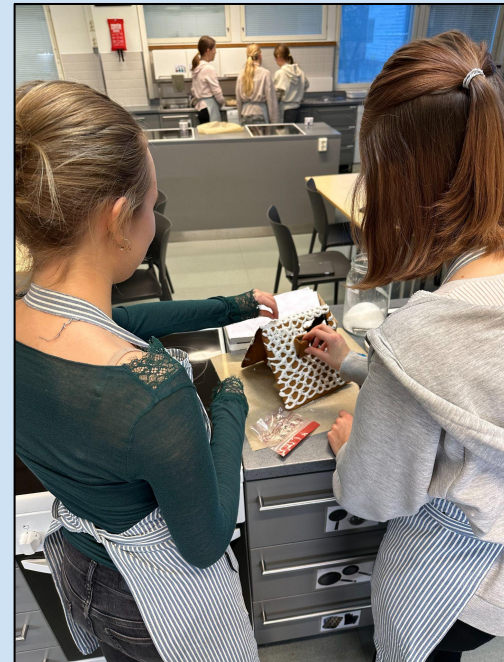
HUSLIG EKONOMI (3+2)

Vill du ta dina **matlagningskunskaper** till nästa nivå?

Huslig ekonomi passar dig som vill utveckla dina färdigheter i köket. Lär dig hemligheterna bakom läckra rätter och smarta kökstrick. Du kommer också att utveckla andra värdefulla kunskaper, såsom kunskaper i materialvård, samarbete och problemlösning!

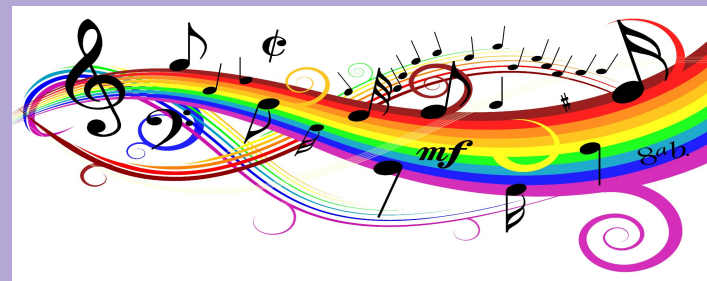
- I åk 8 jobbar vi bl.a. med specialdieter, pepparkakshusprojekt och finsk matkultur.
- I åk 9 jobbar vi bl.a. med internationell matkultur och restaurangprojekt.

I tillvalshussan ligger **fokus på det praktiska arbetet.**



MUSIK (3+2)

- I tillvalsmusiken får du musicera mycket och spela valbart instrument. Tyngdpunkten ligger på band- och samspel. Vi jobbar med olika musikgenrer, gör grupprojeckt, jobbar med elektronisk musik samt skriver egna låtar (i åk 9).



TEKNISK SLÖJD (3+2)

- Vi jobbar främst med trä- och metallslöjd samt bearbetar andra material enligt önskemål. Vi designar och tillverkar unika produkter samt fördjupar oss i nya arbetstekniker och använder olika maskiner.
- I åk 8 gör vi först någon gemensam arbetsuppgift för att lära oss nya arbetsmetoder och sedan har du möjlighet att göra slöjdarbeten enligt egna önskemål.



TEXTILSLÖJD (3+2)

- Vi bearbetar textila material och andra material enligt önskemål. Vi designar och tillverkar unika produkter.
- Vi gör någon gemensam arbetsuppgift för att bekanta oss med och lära oss nya tekniker och sedan har du möjlighet att göra kläder, accessoarer eller inredningsartiklar enligt eget intresse och önskemål.



B: Långt valfritt ämne (2+2)

Obs! **Betyget**

- B2-engelska
- B2-franska
- B2-spanska
- B2-tyska
- Bildkonst
- Huslig ekonomi
- Musik
- Textilslöjd
- Teknisk slöjd
- Historisk djupdykning

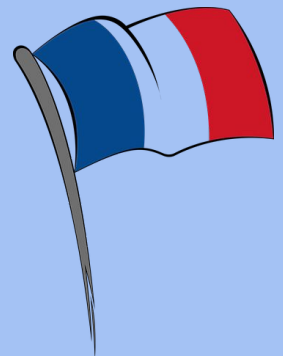
B2-ENGELSKA (2+2)

- **OBS!** Detta tillvalsämne är endast för dig som har studerat ett annat A-språk än engelska, t.ex. A-tyska.
- Vi kommer att bekanta oss med språket och dess olika varianter, t.ex. genom att diskutera, läsa och skriva.
- Eftersom engelskan är det mest talade språket i världen är det ett språk som du kan ha nytta av i många olika sammanhang, t.ex. när du reser.
- Det spelar ingen roll hur mycket engelska du kan eller inte kan sedan tidigare, undervisningen kommer att anpassas enligt gruppens förkunskaper och intressen!



B2-FRANSKA (2+2)

- Bonjour! Är du nyfiken på att kika in i den franskspråkiga världen? Franskan är världens femte största språk och anses vara ett språk för kultur, civilisation, gastronomi dvs. matkultur, diplomati, mode och mycket mera. Det är ett officiellt språk i 29 länder samt inom många organisationer såsom Förenta Nationerna.
- Du kommer att märka att många ord är samma på franska och engelska, de bara uttalas på olika sätt. I början av studierna övar vi uttalet särskilt mycket. Att lära sig ett nytt språk är roligt och öppnar många dörrar inför framtiden. Dessutom får man ta del av en ny och spännande kultur via språket. Bienvenue!



B2-SPANSKA (2+2)

- Vill du lära dig ett nytt språk? Är du beredd på att sätta tid på att plugga nya ord? Vill du förstå och kunna uttrycka dig på ett nytt språk? Visste du att spanskan är världens näst mest talade modersmål? Visste du att det finns 20 länder där spanska är ett officiellt språk?
- Att lära sig ett nytt språk är roligt och öppnar många dörrar inför framtiden. Dessutom får man ta del av en ny och spännande kultur via språket. Fördelen med spanskan är att det är rätt så lätt att lära sig uttalet. Dessutom finns det många spanska ord som liknar ord i engelskan.



B2-TYSKA (2+2)

- Vill du lära dig ett nytt språk? Är du beredd på att sätta tid på att plugga nya ord? Vill du förstå och kunna uttrycka dig på ett nytt språk? Visste du att tyskan är det största språket i EU? Visste du också att Tyskland är Finlands viktigaste handelspartner? Att lära sig ett nytt språk är roligt och öppnar många dörrar inför framtiden. Dessutom får man ta del av en ny och spännande kultur via språket.
- Fördelen med tyskan är att det finns många likheter med svenskan. Därför har man redan i början lätt att förstå språket och det känns ofta lätt att lära sig nya ord.



BILDKONST (2+2)

- Du fördjupar dig i bildkonst och lär dig mera om att uttrycka dina bildidéer två- och tredimensionellt, med olika tekniker och material, analogt och digitalt.
- Vi jobbar med allt från teckning, måleri, konstkännedom, grafisk design, animation, foto, skulptur, arkitektur till serier och grafik.
- Vi besöker utställningar och gör exkursioner som inspiration för eget arbete.



HUSLIG EKONOMI (2+2)

Vill du ta dina **matlagningskunskaper** till nästa nivå?

Huslig ekonomi passar dig som vill utveckla dina färdigheter i köket. Lär dig hemligheterna bakom läckra rätter och smarta kökstrick. Du kommer också att utveckla andra värdefulla kunskaper, såsom kunskaper i materialvård, samarbete och problemlösning!

- I åk 8 jobbar vi bl.a. med specialdieter, pepparkakshusprojekt och finsk matkultur.
- I åk 9 jobbar vi bl.a. med internationell matkultur och restaurangprojekt.

I tillvalshussan ligger **fokus på det praktiska arbetet.**



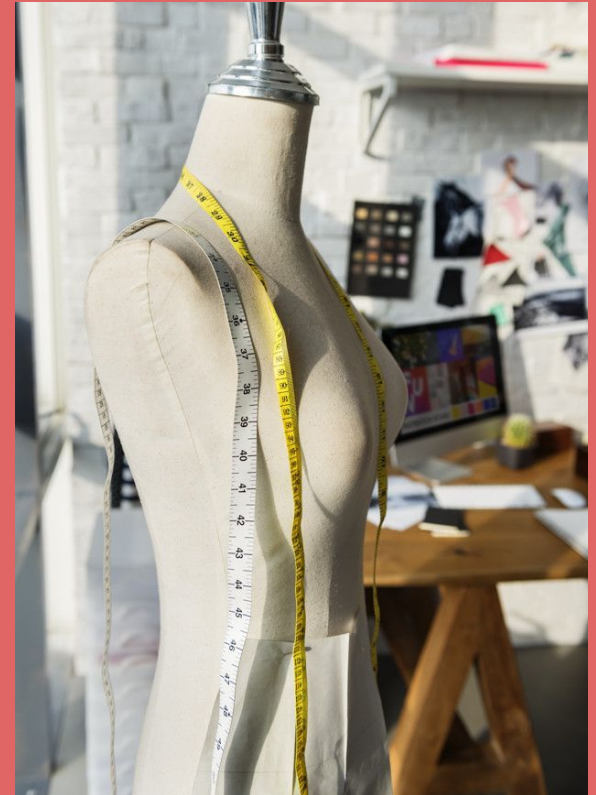
MUSIK (2+2)

- I tillvalsmusiken får du musicera mycket och spela valbart instrument. Vi jobbar med olika musikgenrer och med elektronisk musik samt skriver egna låtar (i åk 9).



TEXTILSLÖJD (2+2)

- Vi väljer någon teknik att bekanta oss med genom någon gemensam arbetsuppgift.
- Sedan har du möjlighet designa och tillverka kläder, accessoarer eller inredningsartiklar enligt eget intresse och önskemål.



TEKNISK SLÖJD (2+2)

- Trä- och metallslöjd. Vi designar och tillverkar unika produkter. Vi bearbetar främst trä och metall samt bekantar oss med nya arbetsmetoder. Du har även möjlighet att jobba med egna projekt.
- I åk 8 gör vi först någon gemensam arbetsuppgift för att lära oss nya arbetsmetoder och sedan har du möjlighet att göra slöjdarbeten enligt egna önskemål.



HISTORISK DJUPDYKNING

(2+2)

- Historia som valfritt ämne passar dig som vill få en ökad förståelse för historia som vetenskap. I kursen övar du dig att tolka olika slags källor, att skapa en egen uppfattning utgående från dem samt att vara källkritisk. Du blir bättre på att skapa och hålla presentationer och lär dig att utvärdera andras arbeten.
- I denna kurs har du möjlighet att lära dig mer om historiska händelser och personer som intresserar just dig. Dessutom kan vi göra museibesök och en studieresa utomlands.

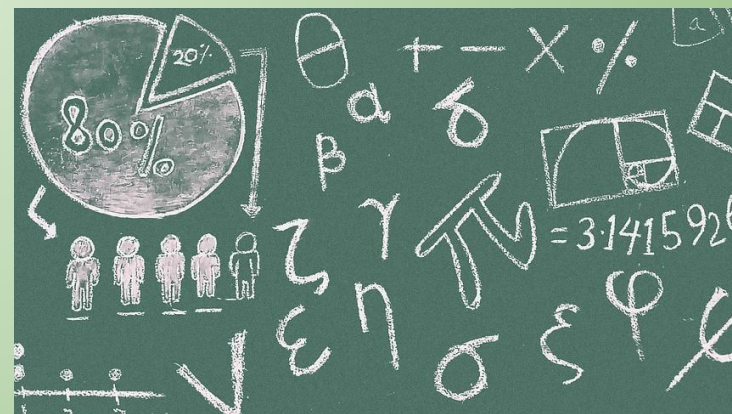


C: Kort valfritt ämne (2+1)

- Avancerad matematik och science
- Att växa som idrottare (endast Urhea-elever)
- Orientering i livet
- Kortkurs i hussa
- Nyhetsbevakning
- Keramik och formgivning

AVANCERAD MATEMATIK och NATURVETENSKAPER (2+1)

- Denna kurs passar dig som vill utmana dig själv och tycker om att räkna.
- Du får bekanta dig med teman som man jobbar med i gymnasiets långa matematikkurser och vi räknar varje lektion. Vi går också igenom teman inom kemi och fysik, biologi och geografi, där vi arbetar med teorier och laborativa uppgifter. Tyngdpunkten ligger på matematik.



KERAMIK OCH FORMGIVNING (2+1)

- Keramik och formgivning är ett praktiskt och kreativt ämne.
- Du får möjlighet att prova på olika tekniker som drejning och formgivning för hand samt gjutning.
- Vi bränner och glaserar föremålen så att de kan användas både som prydnadsföremål, smycken och bruksföremål, det vill säga muggar, tallrikar och kärl.
- Att arbeta med lera är både roligt och avslappnande. Dessutom skapar det välbefinnande.



ORIENTERING I LIVET

(2+1)

- Åk 8
Färdigheter som du som ung har nytta av i det dagliga livet, till exempel hur man betalar räkningar, skriver arbetsansökningar och hyresavtal.
- Åk 8
Shinrin-yoku “skogsbad”. Upplev skogens hälsogivande effekt. Fysiskt, psykisk samt stressreducerande.
Praktisk naturundervisning med fokus på välmående.
- Åk 9
Diskussion kring sexualitet, sex, preventivmedel, graviditet, förlossning och barnavård.



NYHETSBEVAKNING (2+1)

- Nyhetsbevakning går ut på att man följer med aktuella nyheter både globalt och lokalt.
- Vi lära oss även källkritik och diskuterar nyheter samt ser på olika nyhetsinlägg. Nyhetsbevakning leder till bättre allmänbildning och diskussionerna ger övning i argumentation och kritiskt tänkande. En del av studierna sker med hjälp av portfolio där man kan göra egna nyhetsanalyser.



ATT VÄXA SOM IDROTTARE (2+1)

I tillvalet behandlar vi bland annat:

- idrottarens grundläggande rörelsefärdigheter
- planering och genomförande av en bra vardag
- sömnens betydelse
- balans mellan belastning och återhämtning
- kostens roll för idrottaren
- mental träning
- skador och förebyggande åtgärder
- förståelse för mångsidig träning

Vi arbetar både praktiskt och med teoretiska uppgifter.

HUSLIG EKONOMI

Kortkurs i hussa (2+1)

Kortkursen är perfekt för dig som vill utveckla dina färdigheter i köket. Vi jobbar med allt från festmaträtter till mer avancerad kreativ matlagning. Vi har fokus på festplanering och teknologi i hemmet. Vi bekantar oss bland annat med olika köksmaskiner och lär oss hur vi kan använda dem för att ta våra matlagningstekniker till nya höjder.

I tillvalshussan ligger **fokus på det praktiska arbetet.**



HUR VÄLJER MAN?

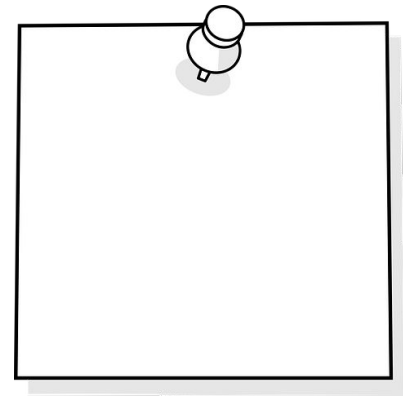
- Valen görs i Wilma (kursbricka) från **onsdagen den 11 februari till onsdagen den 25 februari**



- Du väljer ett ämne + två reservämnen ur varje block
- Urhea-elever väljer endast ett ämne i block C
- Du kan välja samma ämne i de olika blocken, men du kan endast få samma ämne en gång.

T.ex. om du har huslig ekonomi som första val i block A och B, kommer du att få ämnet endast i det ena blocket.

KOM IHÅG



- Bildkonst och musik har man inte i årskurs 8 och 9.
 - Huslig ekonomi har man inte i årskurs 8 och 9.
 - Textilslöjd och teknisk slöjd har man inte i årskurs 8 och 9.
 - Historia tar slut i årskurs 8.
 - Gymnastiken fortsätter normalt i årskurs 8 och 9 fastän du inte väljer extra gymnastik.
-
- TIFS (tillsammans för skolan) möjlighet att diskutera med ämneslärarna **10.2 kl.17.30 - ca 19.30**