



VALLER
VIDEREGÅENDE SKOLE

Velkommen til kontaktmøte 07.10.25

Agenda:

- Velkommen v/ rektor Brage Sandmoen
- Helsetjensten v/helsesykepleier Kristin Jansen Mårdalen
- Rådgivertjenesten v/rådgiver Janne Midttun
- Fagvalg v/avdelingsleder og trinnleder vg1 Heidi Heier Gudmundseth
- Vitnemål og viktige datoer for resten av skoleåret v/assisterende rektor Tom Tallak Solbu
- Litt info til foresatte med tillitvalgte elever v/ Heidi

Startskuddet gikk for årets Vallermarsj – og ny deltagerrekord!



Helsetjenesten

Helsesykepleier Kristin Jansen Mårdalen



Helsetjenesten i videregående skole



- Åpen dør og individuell oppfølging
– etter ønske og behov
- Tverrfaglig samarbeid
- Samarbeid med foreldre
- Undervisning
- Bidra til annen oppfølging

Vaksine mot smittsom hjernehinnebetennelse (ACWY)



- Alle elever vil få tilbud om vaksine.
- Vaksinen er gratis.
- Vaksinasjon vil trolig skje i januar/februar 2026

Samarbeider (alltid med samtykke fra eleven)



På skolen:

- Lærere
- Rådgivere
- PP-rådgiver
- Tverrfaglig team

Kommunale tilbud:

- Psykiske helsetjenester til barn, unge med familier. Herunder ruskontakt og ressursteam for ungdom
- HFU, helsestasjon for ungdom, Sandvika og Bekkestua

Ellers:

- Fastlege
- Spesialisthelsetjenesten



VALLER
VIDEREGÅENDE SKOLE

Temakveld for foreldre

Høsten 2025

Temakveldene går over 3 ganger

onsdag 15.oktober

onsdag 22.oktober

onsdag 05.november

kl. 17-19

Sted: Kommunegården i Sandvika

Meld på her eller bruk QR-koden:

[Psykisk helse barn og unge med familie \(PHBUF\) \(frontdesksuite.com\)](https://www.psykiskhelsebarnogunge.no)

psykiskhelsebarnogunge@baerum.kommune.no



For ungdomsforeldre

Temakvelder om skolefravær

For foreldre med ungdom (u-skole+vgs) som av ulike grunner strever med å gå på skolen

Målet med temakveldene er å gi deg som forelder informasjon og hjelp til hvordan møte ungdommen din.

Ungdommen kan ha skolefravær eller stort sett være tilstede, men hvor det er vanskelig å få ungdommen på skolen.

For mer om innholdet, se nettsiden (link til venstre).

Etter temamøtene tilbys foreldre en samtale, og å delta på foreldreveiledningsgruppe «Kurs i emosjonsveiledning (Tuning in to teens)- Ungdom med fraværproblematikk».

BÆRUM KOMMUNE 

Ungdataundersøkelsen viser at ungdom flest

- er fornøyd med helsen sin
- er fornøyd med foreldrene sine
- synes at skolen er et godt sted å være
- er tilfreds med livet
- vil fullføre videregående skole og ønsker å ta videre utdanning



Det som kan være utfordrende:

- Sover for lite
- Bekymrer seg
- Stress, press
- Ensomhet
- Ofte slitne og trøtte, hodepine
- Sammenlikner seg mye med andre
- Stiller høye krav til seg selv, faglig, kroppslig og sosialt

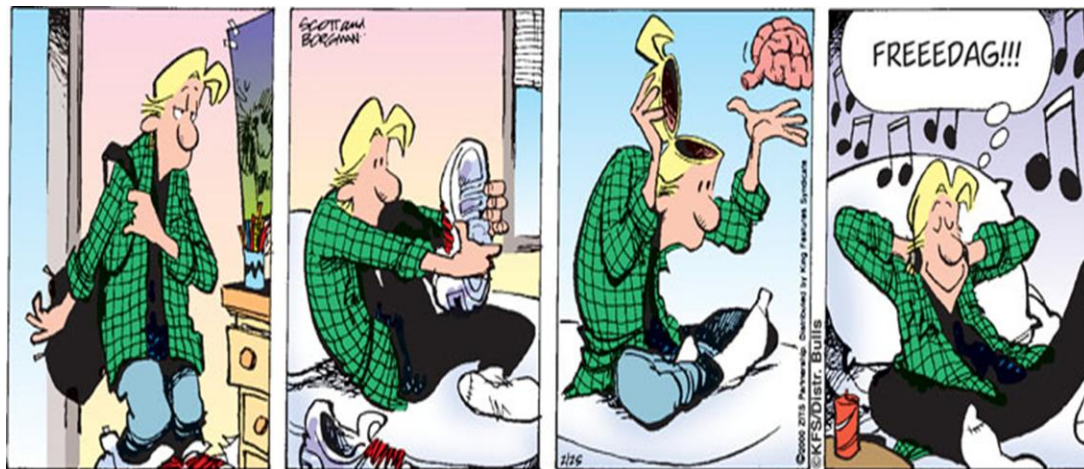


Hva kan foreldre gjøre?



- Ikke slutte å bry dere, være brysomme
- hjelpe med å ivareta primærbehovene, søvn/hvile måltider
- Noen har nytte av hjelp for å strukturere hverdagen
- Kan være lurt å bestemme seg for hvilke kamper det er viktig å ta og hvilke som ikke så viktige..
- Livet består av små og store utfordringer som vi skal lære oss å takle. Det er vanlig at stemningsleie svinger ekstra i ungdomstiden
- Snakk med ungdommen om at livet er mer en skole. Snakk om fremtiden/drømmer- ikke bare studieretning/karriere.

Vi ønsker å legge til rette for tre gode år på Valler



- Velkommen til å ta kontakt!
- Telefon:95745905
- Kontaktinformasjon ligger på skolens hjemmeside
- Takk for meg ☺

Rådgivertjenesten

Janne Midttun

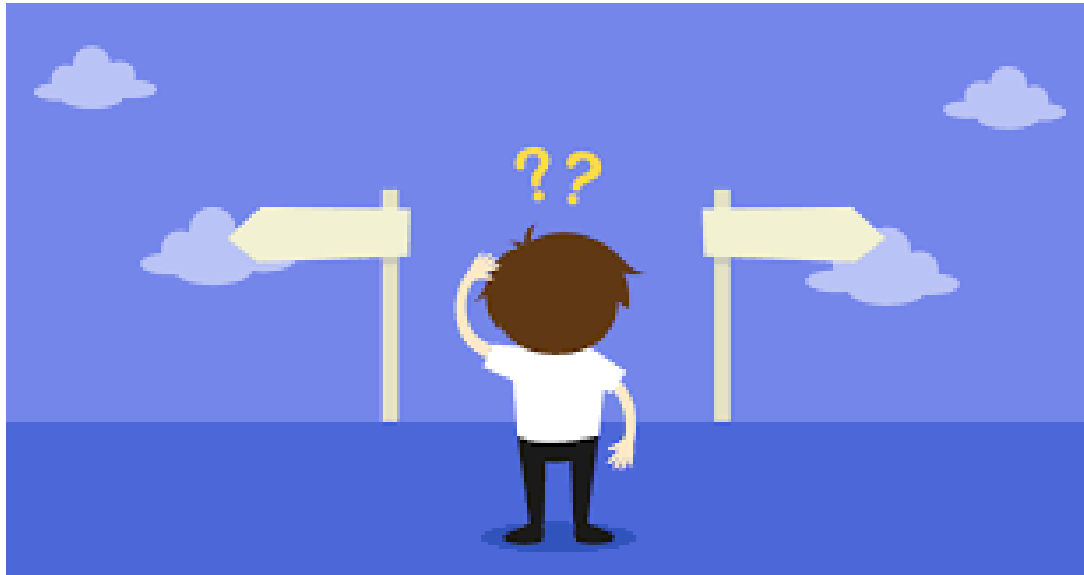




Bente Pedersen
hovedansvar for VG3

Janne Midttun
Hedemann, hovedansvar
for VG1 og VG2

Hovedområder



- Sosialpedagogisk oppfølging
 - Samtaler/oppfølging av elever som har personlige eller sosiale vansker
 - Fraværsoppfølging - tett på VG1
 - Tilrettelegging i skolehverdagen
 - Fremme det psykososiale miljøet på skolen
 - Tett samarbeid med andre instanser
 - Ta kontakt ved behov
- Karriereveiledning
 - Fagvalg og valg av programområde
 - Vg2 i utlandet?
 - Videre studier
 - Skolen har en treårig plan for karriereveiledning

Treårig plan for karriereveiledning

	VG1	VG2	VG3
Hovedfokus	Ulike temaer i klassens time Fagvalg og fagvalg Prøveforelesninger på UiO i juni Individuell veiledning ved behov	Forsvaret Utdanningsmesse Individuell veiledning ved behov	Universitetsturneen Søknad til Samordna Opptak Individuell veiledning ved behov

Nyttige sider

- [Karriereveiledning | Karriereveiledning.no](#)
- [Forside | Utdanning.no](#)
- [Søk opptak til utdanning i Norge - Samordna opptak](#)
- [ANSA - Association of Norwegian Students Abroad](#)



Årets kull

- Klasse 1STA-1STG
- Ca 27 elever i hver klasse
- 1 kontaktlærer
- Utrolig flott kull :-)





Aktiv psykisk
helsedag for
VG1 i Januar

- Felles lunsj
- Felles aktiviteter
- Ha det gøy sammen!
- Lære noe nytt
- Sjakktturnering, påskeeggjakt, musikkquiz – for å nevne noe!



Verdensdagen for psykisk helse

2025: Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap



- Klassens time
 - Plan for klassens time fram til jul



39	Rådgiver Janne	Informasjon om søknadsprosedyrer fritak og tilrettelegging
40		HØSTFERIE
41	Kontaktlærer	Introduksjon til studieteknikk og metakognisjon + selvvalgt tema hvis mer tid
42	Kontaktlærer	Selvvalgt tema
43	Kontaktlærer	Generelle studieteknikker + selvvalgt tema hvis mer tid
	Klasse a, b, c og d har IKT med Tore	Repetisjon av IKT-informasjon gitt ved skolestart
44	Kontaktlærer	Generelle studieteknikker + selvvalgt tema hvis mer tid
	Klasse e, f og g har IKT med Tore	Repetisjon av IKT-informasjon gitt ved skolestart
45	Heidi	Elevundersøkelsen
46	Aase	Informasjon om utveksling på Vg2
47	Tillitsvalgt og kontaktlærer	Klassemiljø og evaluering av makkerskap + informasjon fra elevrådet
48	Kontaktlærer	Notatteknikk (studieteknikk)
49	Helsesykepleier	Rusforebygging



VALLER
VIDEREGÅENDE SKOLE

Fagvalg

Trinnleder Heidi Heier Gudmundseth



Inntak skoleåret 2026/27

Søknad om inntak for hvert år. Ny søknad 3. mars 2026 til VIGO, svarfrist medio juli

Må velge mellom programområdene:

- *Realfag*
- *Språk, samfunnsfag og økonomi (SSØ)*

Fortrinnsrett på «egen» skole forutsatt tilstrekkelig godt resultat

Utteksling?

- Fortsette der man slapp – tilbake til Vg2
- Hoppe over et klassetrinn i Norge – tilbake til Vg3 (krever godkjenning)
- Det blir et eget informasjonsmøte om utveksling for elever og foresatte vinteren 2026

Fagvalg på Valler – intern prosess (uavhengig av VIGO/Inntakskontoret) vinteren inneværende skoleår



Fellesfag vg1 – fag alle elever på SSP må ha:

- norsk (4t)
- kroppsøving (2t)
- fremmedspråk (4t)
- engelsk (5t)*
- geografi (2t)*
- matematikk 1T eller 1P (5t)*
- naturfag (5t)*
- samfunnsfag (3t)*

* Fem avsluttende fag i Vg1, med standpunktkarakter og mulighet for eksamen i ett fag.



Videre utvikling

vg2

- Norsk (4t)
- Historie (2t)
- Kroppsøving (2t)
- Fremmedspråk (4t)*
- Matematikk 2P (3t)*
- **Tre** programfag + matematikk
- **Fem** avsluttende fag

vg3

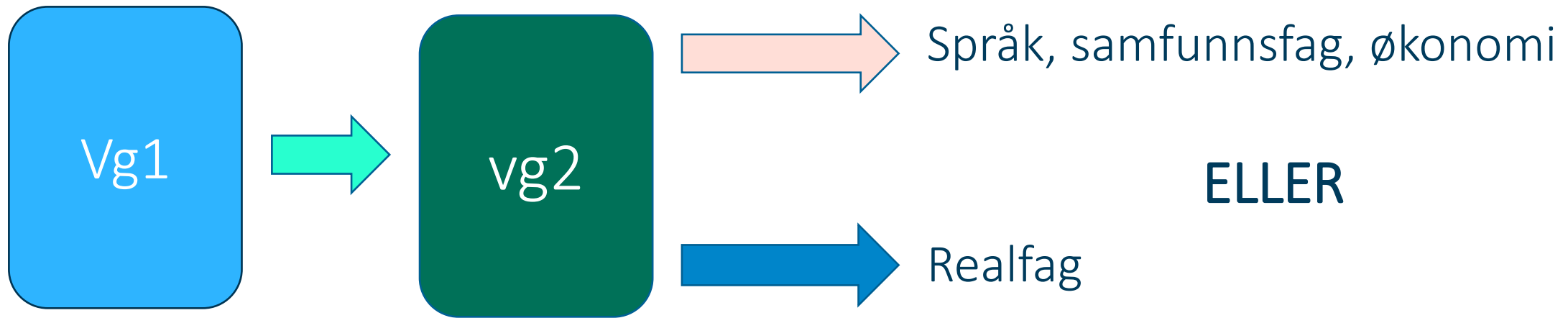
- Fellesfag: Norsk (6t)*, Historie (4t)*, Kroppsøving (2t)*, Religion og etikk (3t)*
- **Tre** programfag*
- **Syv** avsluttende fag



VALLER
VIDEREGÅENDE SKOLE



Programområder



Elevene må velge **tre** eller fire ulike programfag innen sitt valgte område

- Minst to av disse fagene skal være gjennomgående i to år (**fordypning/stolpe**)
- Det tredje faget er et fritt programfag (kan være annet programområde)
- Det eventuelt fjerde faget er erstatningsfag for matte som fellesfag (2P)

Økonomi og samfunnsfag på Valler



Historie og filosofi 1 og 2



Politikk, individ og samfunn

Sosiologi og sosialantropologi (1)
Politikk og menneskerettigheter (2)



Rettslære 1 og 2



Psykologi 1 og 2



Samfunnsøkonomi 1 og 2



Næringslivsøkonomi

Økonomistyring (1)
Økonomi og ledelse (2)



VALLER
VIDEREGÅENDE SKOLE

Språkfag på Valler

- **Engelsk**

- Engelsk 1
- Engelsk 2

Fransk, spansk og tysk

- Nivå 3 bygger på fellesfaget nivå 2
- I år har vi fransk og spansk nivå 3
- Samarbeid med andre skoler



Kunst, design og arkitekturfag på Valler

- Kunst og visuelle virkemidler 1 og 2
 - Visuelle virkemidler
 - Materiale, uttrykk og teknikker
 - Kunst og kulturhistorie
- Design og arkitektur 1
 - Arbeid med skisser
 - Produksjon av prototyper og modeller
 - Ferdigstille større og mindre prosjekter
 - Utforme tegninger og modeller så din idé blir forstått av andre
 - Design og arkitekturhistorie



Realfag på Valler

Biologi 1 og 2

Fysikk 1 og 2

Kjemi 1 og 2

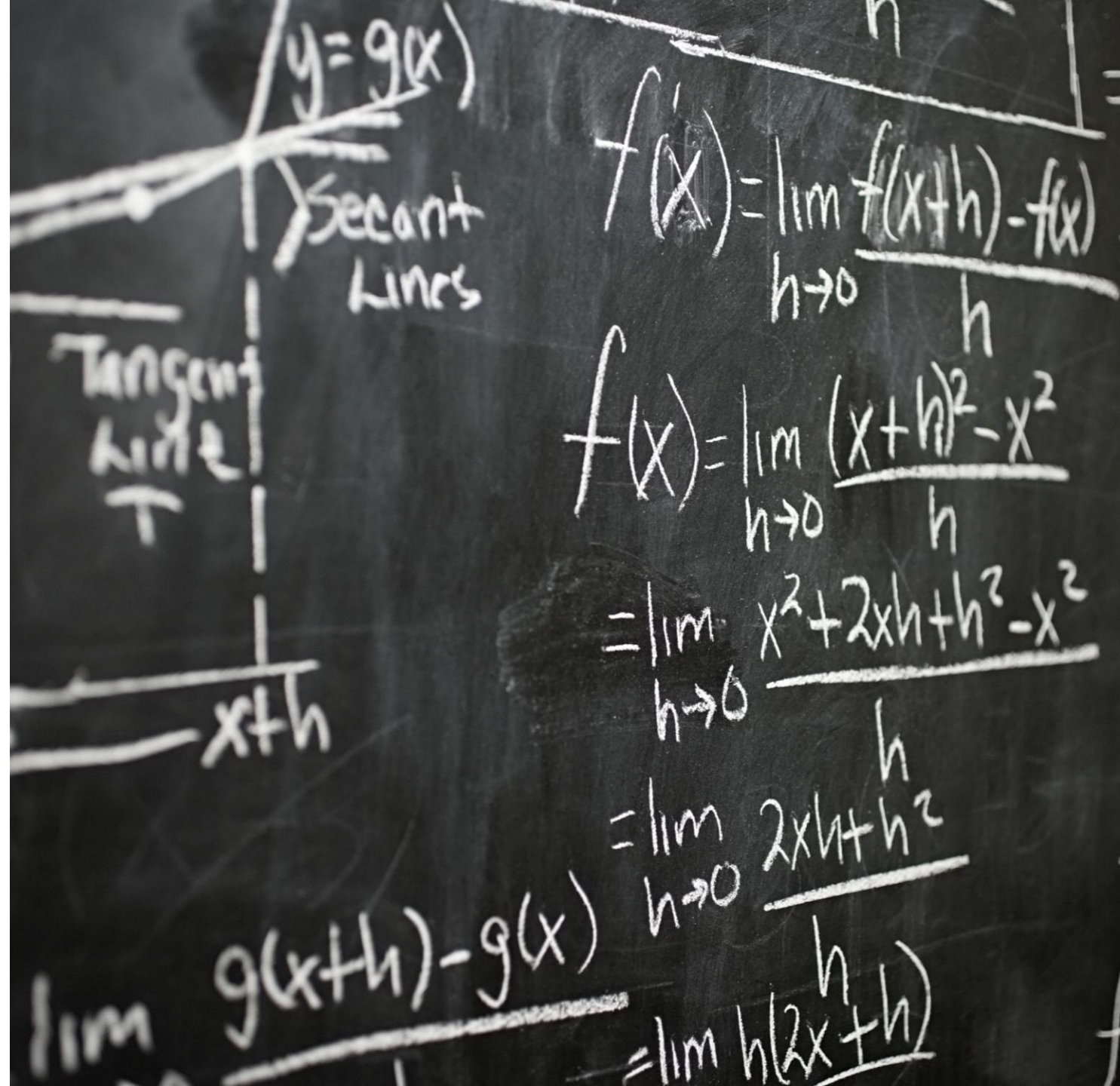
Teknologi og forskningslære 1

Matematikk R1 og R2

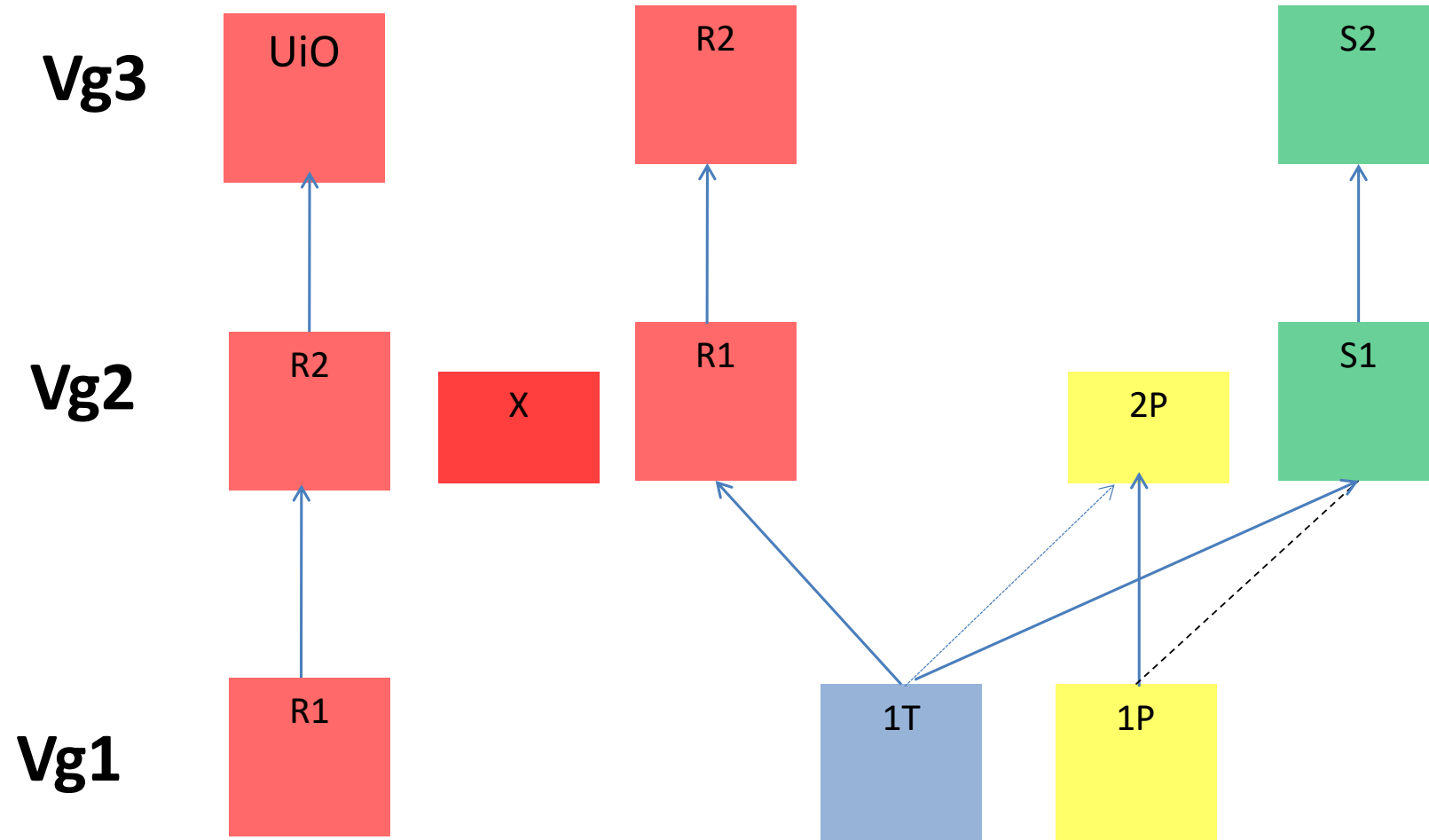
Matematikk S1 og S2

Matematikk X (3t)*

Programmering og modellering X
(3t)*



Ulike løp i matematikk



Eksempel på fagkombinasjon i realfag



Vg2

- Matematikk R1 (fordypning 1)
- Kjemi 1 (fordypning 2)
- Fysikk 1
- Biologi 1

Vg3

- Matematikk R2 (fordypning 1)
- Kjemi 2 (fordypning 2)
- Kunst og visuelle virkemidler

Eksempel på fagkombinasjon

Språk, samfunnsfag og økonomi

Vg2:

- Sosiologi og sosialantropologi (fordypning 1)
- Samfunnsøkonomi 1 (fordypning 2)
- Psykologi 1
- Matematikk 2P

Vg3

- Politikk og menneskerettigheter (fordypning 1)
- Samfunnsøkonomi 2 (fordypning 2)
- Psykologi 2

Fagvalg og forbehold

- Gjennomsnittsstørrelse på gruppene er 24 elever. Ikke alle fag som er med i valgrunden blir etablert. Elever som har valgt disse fagene vil få tilbud om justeringsvalg. Det tas også forbehold om fagkombinasjon.
- Seriøsitet ved valg. Føringer på skolens planlegging av neste skoleår. Begrensede muligheter til å bytte etter fagvalget i vinter.



Morsmål på Valler

Behersker du et annet språk enn de fremmedspråkene vi tilbyr i undervisningen, kan du velge å ta eksamen i det.

Et slikt språk kan enten erstatte fellesfaget i fremmedspråk eller være et eget programfag i fremmedspråk.

Påmelding hos assisterende rektor, Tom Tallak Solbu, innen 10. januar.



Vitnemål og studiekompetanse

Tom Tallak Solbu



Generell studiekompetanse (GENS)

- Alle som fullfører og består tilbudet på Valler med lovlig fagkombinasjon oppnår generell studiekompetanse
- Kvalifiserer for studier på høyskole og universitet



Spesiell studiekompetanse

En del studiesteder krever at de som skal begynne der har bestått spesielle fag på videregående skole.

Fag som kreves for spesiell studiekompetanse i Norge er utelukkende knyttet til programområde for realfag.

Samordna opptak; www.samordnaopptak.no

www.utdanning.no



Studier som krever spesiell studiekompetanse



- Medisinske fag
 - R1 eller S1+S2
 - Kjemi 1+ Kjemi 2
 - Fysikk 1

Studier som krever spesiell studiekompetanse

- Øvrige realfagsstudier
- Alle har til felles krav om matematikk (R1, R1+R2 eller S1+S2). Ellers variasjoner til krav og kombinasjoner mellom universitetene og studiene.



Vitnemål - nye regler fra inntak 2028-29

FØRSTEGANGSVITNEMÅL

- Ferdig innen 5 år etter oppstart
- Til og med fylte 23 år
- 65 % av studieplassene er reservert

FORBEDRINGSVITNEMÅL

(ordinær kvote)

- Ta fag eller endte karakterer etter at førstegangsvitnemål er utstedt.



Gamle poengregler

Opptil 14 tilleggspoeng

0,5 til 1 poeng for realfag og språk nivå III

Øvrige livserfaringspoeng (folkehøyskole, alder, høyere utdanning, etc.)

Nye poengregler (fra 2028-29)

Opptil 4 tilleggspoeng

Maks 2 poeng for realfag

1 poeng for verneplikt

1 poeng for samisk førstespråk

Rangerende opptaksprøver (20 %)

se opptaksforskriften, sept. 2025

Slik blir de nye reglene for opptak til høyere utdanning

Pressemelding | Dato: 11.09.2025

Kunnskapsdepartementet har nå vedtatt nye opptaksregler. Det blir færre tilleggspoeng og aldersgrensen for førstegangsvitnemål økes til 23 år. Det blir fortsatt mulig å forbedre karakterer fra videregående. De viktigste endringene gjelder først fra studieåret 2028–29. Det betyr at elevene som startet på videregående i høst er det første kullet som vil få poeng etter de nye reglene.

– Nå får vi et godt opptakssystem, som balanserer flere viktige hensyn. Vi ønsker å legge til rette for at unge kommer raskere i gang med studier, samtidig som det skal være flere veier inn, sier forsknings- og høyere utdanningsminister Sigrun Aasland (Ap).

Kutter de fleste tilleggspoengene

Viktige datoer resten av året

- Sabona-dagen 30.10.25
- Planleggingsdag 12.11.25
- Innledende fagvalg uke 50
- Juleavslutning 19.12.25
- Første skoledag etter jul 5.1.26
- Endelig fagvalg 29.1.26
- Halvårsvurdering 15.1.26
- Utviklingssamtaler uke 5, 6,7 m/ elev og foresatte
- Uke 17, 18 Heldagsprøver
- Tirsdag 28.4.26 kunngjøring skriftlige trekkfag
- Uke 19-21 Skriftlig eksamensperiode
- Muntlig eksamen Vg1: trekk 16.6 og eksamen 18.6
- Siste skoledag 19.6.26

Følg med på skolens hjemmeside i kalenderen



Sabonadagen 30.10



- Skolen har flerårig samarbeid med Sabona
- Egen Sabona-komite på skolen
- Ønske om at flest mulig av elevene skal jobbe og bidra med 400 kr denne dagen (alternativt opplegg på skolen for elever som ikke kan jobbe)
- Hjelp elever å finne jobb?
- Mer informasjon her: sabona.no

Tusen takk for oppmøtet og vel hjem!

Foresatte til tillitsvalgte elever bes bli igjen for kort info fra Heidi

Klasse	Hovedrepresentant	Vara
1A	Mathilde Anna Nesse Kristoffersen	Victoria Adele Risvik
1B	Silja Ingrid Nesse Kristoffersen	Amin Rawandi
1C	Andreas Linna Berge	Faye Annabella Eriksen
1D	Emil Wilhelm Gravdahl	Naomi Taddesse Yonas
1E	Tibolt Emiliano Reckmann	Didier Francois Duermeyer
1F	Savva Kalinin	Deniz Alku
1G	Gabriel Åkre	Trym Torgersbråten

