

Steinkjer
videregående skole



VELKOMMEN MØTE FOR ELEVER, FORESATTE, FORELDRE

Vg3 studieforberevende
13. november 2025

Agenda



- ❖ Velkomst og innledning ved rektor
- ❖ Gjennomgang av siste året på videregående, inkludert eksamen
- ❖ Informasjon:
 - Steinkjer kommune ved Gunnhild Tettli: Arrangementer og russecamp
 - Politiet ved politikontakt Ole Tuset: Erfaringer fra russefeiringen og samarbeid med russ og foreldre
- ❖ Elevrepresentant; om forventninger til siste året på videregående skole og russefeiring, inkludert arrangementer
- ❖ Sofaprat med avgangselever og skolens miljøveileder
- ❖ Innspill og spørsmål



Overordnede målsettinger



- ❖ Godt læringsmiljø
- ❖ Gjennomføring
- ❖ Relevant, motiverende og utfordrende opplæring



Retten til et trygt og godt skolemiljø



Denne retten innebærer at alle elever skal ha et trygt og godt skolemiljø som fremmer inkludering, helse, trivsel og læring.



Foto: Liv Karin Flak

Stress, press (og prestasjonsjag)



- ❖ Krav/press om å gjøre det bedre på skolen
- ❖ Krav/press om å arbeide mer med skolefagene
- ❖ Krav/press fra venner om å se ut og kle seg på en bestemt måte
- ❖ Krysspress mellom krav til akademiske prestasjoner og det å «prestere» sosialt

*«I en tid hvor vi konstant sammenlignes med andre og føler et enormt press for å leve opp til urealistiske idealer, er statuspresset blant oss ungdommer mer intenst enn noen gang. Fra første dag på videregående til russetiden, må vi navigere gjennom en labyrint av sosialt press og krav om å være «perfekte». Dette presset skaper en farlig konkurranse om popularitet og materielle goder, noe som kan ha alvorlige konsekvenser for både vår mentale helse og livskvalitet. Hvordan kan vi endre dette, slik at vi kan blomstre i et miljø preget av ekte vennskap og personlig verdi?» (Adresseavisen 21.oktober 2024
Edvin Krüger Solberg)*

Fra rapporten «En skolehverdag under press: Jakten på trygghet og tilhørighet. Dypdykk om videregående elevers opplevelse av et trygt skolemiljø og tilhørighet i skolen». C. Wendelborg, B. W. Hygen, S. Mordal, S. Tangen og T. Buland, NTNU Samfunnsforskning AS

Foreldre og foresatte



Snakk om avgangsfeiringen i forkant

Forventninger og verdier knyttet til russetiden.

Hvordan kan den enkelte bidra til en positiv og inkluderende feiring for alle?

Forebygg!

Snakk om verdier og identitet for å normalisere å være seg selv uten press.

Snakk om hvordan ungdommen vil ha det på skolen og hvordan de kan bidra til et bra miljø.

Frem en inkluderende kultur

Oppmuntre til vennskap og fellesskap fremfor status og penger.

Snakk om hvordan man kan inkludere de som står utenfor grupper.

Bry deg om andre ungdommer

Vær en trygg voksenperson som ungdommer kan komme til, ikke bare din egen.

Snakk og samarbeid med andre foresatte

Del tanker og bekymringer med andre foreldre.

Diskuter hvordan dere sammen kan bidra til et godt skolemiljø, og en inkluderende feiring.

Vær der for ungdommen din

Gjør det lett å komme til deg med positive og negative opplevelser.

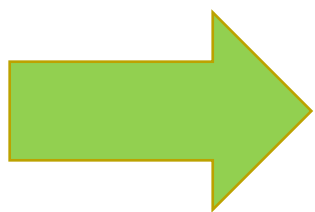
Russetid

Jeg syns russetiden har utviklet seg fra noe fint, med feiring etter gjennomført skolegang, til noe nesten ekkelt og flaut. Det er mye utestenging, oppfordringer til å bruke narkotiske stoffer og innta alkohol, mye kropps press og lite respekt ovenfor det motsatte kjønn, hverandre, naturen og resten av samfunnet. Jeg syns det har gått fra å være en feiring til å bli en unnskyldning. (For å unnskyldte oppførselen man har i russetiden, som absolutt ikke er innafor i de fleste tilfeller.) (Elev, spørreskjema)

Fra rapporten «En skolehverdag under press: Jakten på trygghet og tilhørighet. Dypdykk om videregående elevers opplevelse av et trygt skolemiljø og tilhørighet i skolen». C. Wendelborg, B. W. Hygen, S. Mordal, S. Tangen og T. Buland, NTNU Samfunnsforskning AS



Foto: Anders H. Lilleng



Hovedutvalg for utdanning har vedtatt føringer for inkluderende russetid. Grunnlaget for arbeidet ble gjennomført i en arbeidsgruppe, der elever deltok.



- Føringer for «inkluderende russetid» finner dere på Trøndelag fylkeskommunes nettsider:
- [En inkluderende russetid for alle - Trøndelag fylkeskommune](#)



Foto: Anders H. Lilleng

13.11.25

Planlagte endringer fra 2026



Flytting av russetiden til etter eksamen

Regjeringen og flere fylkeskommuner vil at feiringen skal skje etter siste eksamen for å redusere fravær og stress.

(Kilde: Dagbladet, NRK)

Kortere feiringsperiode

Forslag om å begrense russetiden til én uke, med felles russefestival og aktiviteter som konserter, utekino og avgangsbull.

(Kilde: Dagbladet)

Strengere regulering av russebusser og kommersielle aktører

Tiltak for å redusere økonomisk press og øke sikkerheten (bl.a. forbud mot sidevendte seter og ståplasser).

(Kilde: Regjeringen)

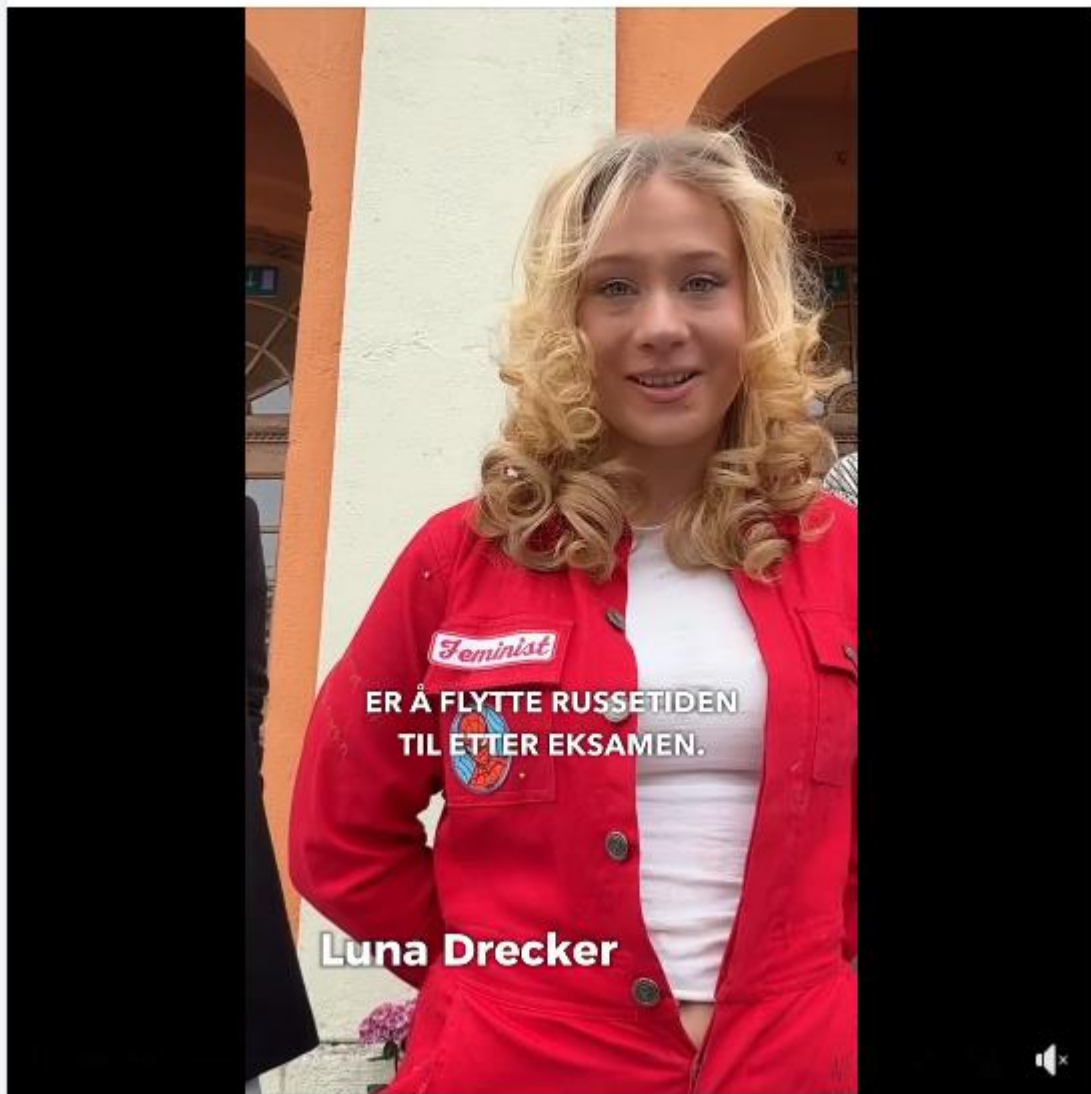


Kari Nessa Nordtun, kunnskapsminister

18. juni · 🌐

...

Festen etter testen! Tromsø har skjønnet det - nå håper jeg resten av landet henger seg på ❤️



Kari Nessa Nordtun, kunnskapsminister

3. juli · 🌐

...

Nå skjer det: Russen flytter festen etter testen!

Russebussene på Østlandet, i Bergen, og Stavanger har blitt enig om å flytte russetiden til 17. mai-helgen og etter at de fleste nasjonale eksamener er unnagjort ❤️

Flere steder tar rusen nå initiativ for å sikre at mai blir en måned for læring 📖

Det er historisk. Og det er helt riktig.

Når eksamen får komme først, får elevene ro, struktur og forutsigbarhet i en viktig periode. Mai skal handle om læring, ikke feiring.

Det er fortsatt noen få eksamener 19-21.mai. Ideelt sett skulle jeg ønske de startet russeferien etter skoleåret var helt ferdig, men dette er en meget stort steg i riktig retning.

Vi fortsetter samtidig jobben med å gjøre russetiden tryggere og mer inkluderende - der alle har en plass ❤️

Russen viser vei. Og vi støtter dem fullt ut.

Lære mer. Lære bedre!



<https://www.facebook.com/reel/64702851170517259>



LANDSTREFF FREDRIKSTEN

22. – 24. MAI 2026

VG

[VG Live](#) [VGTV](#) [VG+](#) [Sport](#) [TV-guide](#) [Tips oss](#)

Kjøp

Russen kan juble: Nå kommer Tryvannstreffet tilbake

Syv år etter russetreffet ble avsluttet kommer det nå tilbake.



Det forteller Lasse Kjøningsen til VG. Han blir daglig leder på den nye festivalen.

Oslos eget russetreff kommer tilbake for russen. Fra 15 til 17. mai 2026 kan russen igjen samles på Tryvann. Billettene slippes allerede 24. mars klokken 10.00.

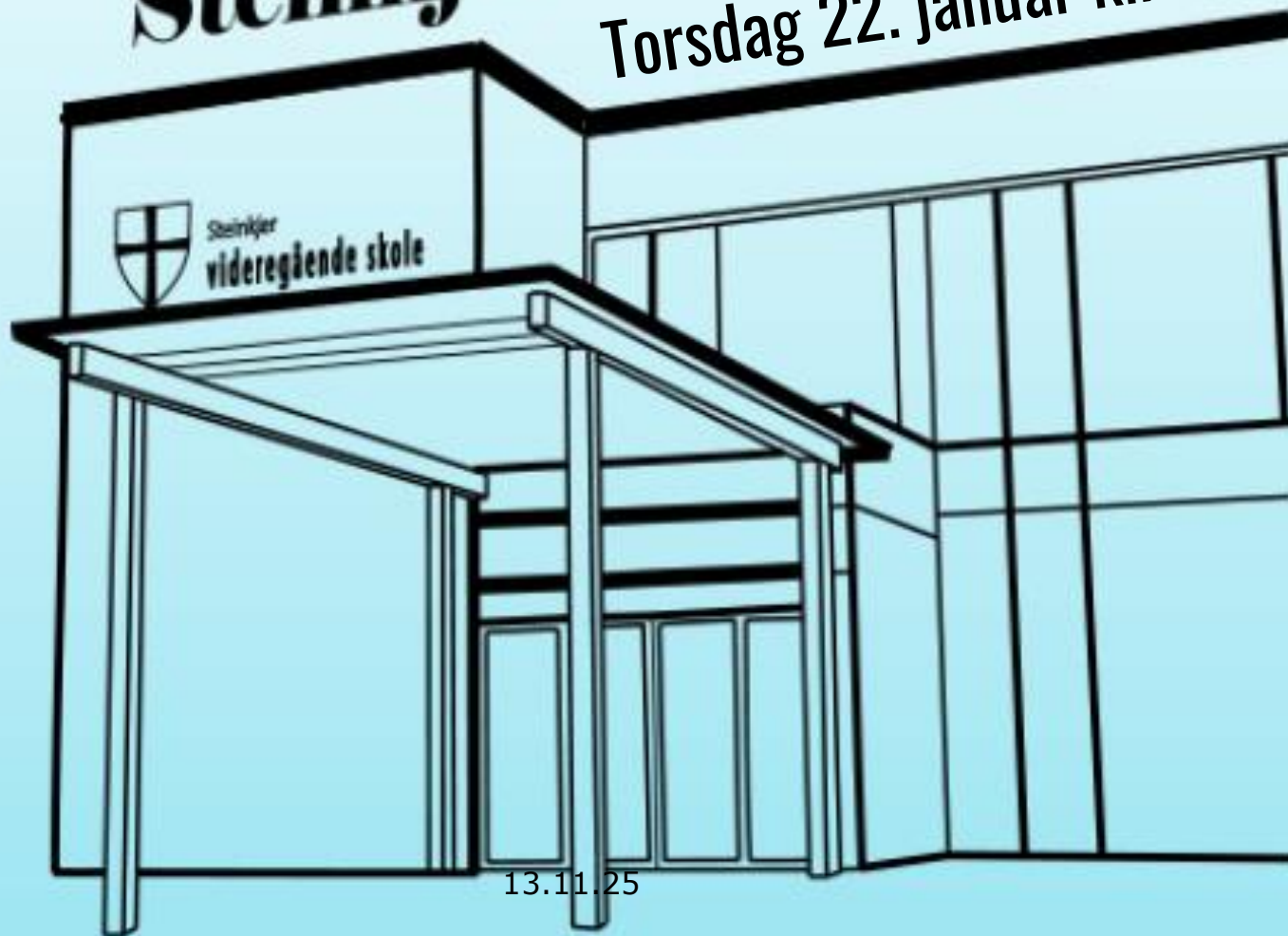
– Vi gleder oss enormt til dette her. Endelig skal Oslo få sin egen festival for russ. Det virker som vi har truffet veldig bra da mange allerede har kontaktet oss for billetter, sier daglig leder Kjøningsen.

Åpen skole

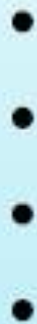
Steinkjer Videregående

Torsdag 22. januar kl. 15.30-19.00

Velkommen!



13.11.25



Skolens hjemmeside 🌟

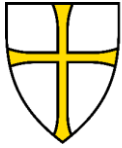
👉 www.steinkjer.vgs.no

Her finner du:

- ❖ Nyheter og beskjeder
- ❖ Kontaktinfo
- ❖ Reglement
- ❖ Info om skolens elev- og lærningjetjeneste og skolehelsetjenesten

13.11.25

The screenshot shows the homepage of Steinkjer videregående skole. At the top, there is a navigation bar with links for 'FINN ANSATT', 'SØK', and 'MENY'. Below this is a large banner image of a group of students in front of the school building, with the text '+ Våre utdanningsprogram' and 'Norgesfotball' visible. The main content area is titled 'Finn innhold raskt' and features a grid of yellow buttons for various services: Digital læringssjekk, Elevhjelp, Elevportalen, Elev- og lærlingjetjenesten, Film om Steinkjer videregående skole, KCT-hjelp - Steinkjer videregående skole, Innlogging InSchool, Internasjonaltjeneste, Kunnskapsintelligens (KI) i skolene, Nyhetsarkiv, Skolebuss, Tiltaksplan, and Videregående opplæring for voksne. Below the buttons, there are several news articles, each with a yellow 'AKTUELT' tag. The articles include: 'Søkersamling landslinje friidrett januar 2026', 'Møte for foresatte Vg3 studieforberedende', 'Karrieredager med hospitering for 10. trinn', 'Elevundersøkelsen 2025', and 'Møter for foresatte ved Steinkjer vgs'. At the bottom, there is a section titled 'HVA SKJER PÅ SKOLEN?' with a calendar for November and December, a 'SE OSS PÅ FACEBOOK' link, and a 'Tiltaksplan' section.



Steinkjer
videregående skole



INFORMASJON OM EKSAMEN OG DET SISTE ÅRET PÅ VIDEREGÅENDE

Bjørge Helland, avdelingsleder

Veien videre for elevene



SØKNADSFRIST
SAMORDNA OPPTAK

Husk søknadsfrist for høyere utdanning. Om du ønsker
veiledning, ta kontakt med karriereveileder Nina og/eller Terje
inne på elevhjelpa.no

- ❖ Karrieredag for Vg3 studieforberedende torsdag 10. desember, med rollemodeller
- ❖ Høgskoleturne 27. januar
- ❖ Universitetsturne i januar
- ❖ Fellessensur er 17., 18. og 19. juni 2026
- ❖ Vitnemålene ferdigstilles, og de lastes opp i Samordna opptak, senest innen 1. juli.

Trøndelag fylkeskommune: Rammer for eksamen og avslutning



Anbefalte rammer for eksamensavvikling for VG3 våren 2026

En felles innstilling med støtte fra samtlige fylker

Mål: Mest mulig opplæring mellom periodene.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
4	5	6	7	8	9	10	Mai
11	12	13	14 Kr. Himmelfartsdag	15	16	17 	
18	19	20	21	22	23	24	
25 2. pinsedag	25	27	28	29	30	31	
							Juni
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	

● Skriftlig sentralgitt eksamen
● Eksamens- og vurderingsfri
● Undervisning*

● Muntlig lokalgitt eksamen
● Avslutningsseremoni

Skoleslutt



Avslutning for Vg3 på kveldstid
onsdag 17. juni 2026

Siste dag på skolen er onsdag 17.
juni.



Bilde: Pixabay

Noen samlinger for avgangselevene



- ❖ Torsdag 21. august: Allmøte, skoleledelsen og avgangselevene på Vg3 studieforberedende
- ❖ Tirsdag 21. oktober: Forebyggingsseminar for russestyrrer og elevrådstyrrer, På Scandic Hell
Arrangør: Trøndelag fylkeskommune og Trygg Trafikk
- ❖ Fredag 24. oktober: Allmøte Politiet og avgangselevene på Vg3 studieforberedende
- ❖ Torsdag 6. november: Dialogmøte 1 om inkluderende russetid
Deltakere: Russepresident, elevrådsleder og en representant fra russestyret, pluss to ansatte
Arrangør: Avdeling kompetanse i Trøndelag fylkeskommune
- ❖ Våren 2026: Dialogmøte 2 om inkluderende russetid
- ❖ April 2026: Forebyggende dag for avgangselevene
Arrangør: Trygg Trafikk med samarbeidspartnere (Politi, Helse, Nok.Trøndelag)
Tema: Trafikksikkerhet, rus, å ta vare på hverandre

Klasser på Vg3 25-26



3/4IDA
3KDA
3PBA
3PBB
3STA
3STB

- Alle skal være inkludert
- Eventuelle klassechatter skal inneholde alle elever
- Alle Vg3-elevene skal være invitert til arrangement for avgangselevene



PlanIt: Aktivitets- oversikt

Alle team

Sf

STE - fellesteam

Hovedkanaler

Generelt

Bibliotek

Elevråd 2024-2025

Engelsk 2 nettskolen 24-25

Karriereveiledning SF Steinkjer vgs

Karriereveiledning YF Steinkjer vgs

Spansk III nettbasert 24-25

Skjulte kanaler

Sf

Generelt

Innlegg

Filer

PlanIt

Visma InSchool

Opprett

PlanIt-koblinger

Innstillinger

Eksporter

Informasjon

2025

Ar

Steinkjer vgs

Prøver og eksamen

Fagdag engelsk 1IDA, 1IDB, 1KDA, 1STA, 1STB, 1STC

19 Fagdag Vg2 YF TIED

nov. on. 19.11

Steinkjer vgs

Prøver og eksamen

Fagdag Norsk YF:
2ARA
2BIA
2INA
2KJA
2EEA
2DEA

20 Heldagsprøve nettbaserte fag

nov. to. 20.11

Steinkjer vgs

Prøver og eksamen

Torsdag 20. nov: Heldagsprøver for: Kinesisk I, vg2, Engelsk 1, engelsk 2, rettslære 1, rettslære 2, økonomi og ledelse, fysikk 2, samfunnsøkonomi 1, samfunnsøkonomi 2, informasjonsteknologi 2, språk III, Fransk II, vg1 og vg2

20 Fagdag engelsk vg 1 HO

nov. to. 20.11

Steinkjer vgs

Prøver og eksamen

24 Fagdag blokk 4

nov. ma. 24.11 08:15 - 13:45

Steinkjer vgs

Prøver og eksamen

BI1, Eng1, HiFi1, Psy2, R2 og S2

25 Oppsamlingsprøve nettskolen

nov. ti. 25.11

Steinkjer vgs

Prøver og eksamen

Oppsamlingsprøve nettskole for elever som ikke møtte på20.11 eller har to fag.

25 2SRA Praktisk muntlig tentamen

nov. ti. 25.11

Fagdager for Vg3 i 2. termin



Dato	Fag	Klasse
13.03.26	Kjemi 1 Psykologi 1 Samfunnsgeografi Biologi 2 Økonomi og ledelse	3STA, 3STB
19.03.26	Norsk sidemål	Alle Vg3
23.03.26	Biologi 1 Engelsk 1 Historie og filosofi 1 Psykologi 2 Matematikk R2 Matematikk S2	
08.04.26	Alle nettbaserte fag	Enkeltelever i Vg3 ST
14.04.26	Treningslære	3IDA
16.04.26	Norsk hovedmål	Alle Vg3
22.04.26	Medie- og informasjonskunnskap Kjemi 2 Økonomistyring Historie og filosofi 2 Sosiologi og sosialantropologi Fysikk 1 Breddeidrett	Alle Vg3



EKSAMEN VÅR 2026

Offentliggjøring av eksamenstrekk for alle eksamener er

28. april kl 09.00

Gjelder både skriftlig og ikke-skriftlig (muntlig, muntlig-praktisk og praktisk) eksamen

Skriftlig eksamen våren 2026



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
4.5	5.5	6.5	7.5	8.5
11.5	12.5	13.5		
	19.5	20.5	21.5	

- Vg3 er i all hovedsak ferdig 13.5.
- Matematikk 2P-Y (påbygging) 21. mai
- Det er ingen forberedelsesdager.
- Fag er fordelt på dager.

Datoer for skriftlig eksamen



Dato	Fag
04.05.26	Psykologi 2, fremmedspråk nivå III (fransk, spansk, tysk)
05.05.26	Norsk hovedmål (alle Vg3)
07.05.26	Biologi 2
08.05.26	Fysikk 2
08.05.26	Historie og filosofi 2
11.05.26	Norsk sidemål
12.05.26	Kjemi 2, økonomistyring, økonomi og ledelse
13.05.26	Matematikk R2 og S2
20.05.26	Engelsk 1
21.05.26	Matematikk 2P (PB)

Muntlig eksamen



Torsdag 4. juni

Torsdag 11. juni

Sofaprat

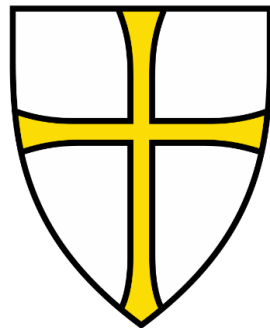


Foto: Pixabay

Deltakere:

- Dina Brandtzæg (3STB)
 - styremedlem elevrådet
- Edda Nilsen Holtan (3STA)
 - russepresident
- Steinar Olsen
 - Miljøveileder

Ledes av avdelingsleder Stian Ludvigsen



Trøndelag fylkeskommune

trondelagfylke.no | fb.com/trondelagfylke