



Faget	Mit Liv
Uddannelses år	Skoleåret 2025/2026
Antal timer	7 timer og 10 min om ugen x ca. 8 uger Samlet 56 timer og 20 min pr år.
Fagets formål og sammenhæng til STU-lovgivning	Fagets formål er at varetage LBK 1077 STU-lovens §6 stk. 2-3, ved at fremme den unges personlige udvikling, gøre den unge i stand til at deltage selvstændig og aktivt i samfundslivet. Gennem aktiviteterne i faget, øves den unges evne til at indgå i sociale sammenhænge og samarbejde med andre. Den unge opnår kompetencer og færdigheder, som er relevante ift. et aktivt voksenliv. På faget Mit Liv er formålet at klæde de unge på med alsidig og brugbar viden, så de oplever en større selvstændighed i deres voksenliv. De unge undervises i emner og tematikker, der vedrører dem selv og den unges personlige hverdag. Den unge udfordres i dialog og indsigt med det formål, at de får indblik i sig selv, deres færdigheder og de kompetencer, der kræves i voksenlivet.
Fagets mål	Fagets mål er at give den unge en forståelse og kendskab til egen rolle og ansvar, for sit eget liv og hverdag. At skabe en tryghed og sikkerhed i dem selv, så de tror på egne evner og kompetencer til det tidlige voksenliv. Målene som den enkelte ung har mulighed for at tilegne sig i faget "Mit Liv" tager afsæt i fagets indhold og tematikker, det berører: Ud og besøge offentlige instanser: - Give den unge indblik i det offentlige rum og de instanser, der er til rådighed - Give den unge erfaring med at anvende lokalsamfundets tilbud og hvordan disse op-søges - Skabe en tryghed for den unge ved at tage ud og høre om muligheder for støtte og hjælp i lokalsamfundet, så disse kan benyttes efter endt STU - Hjælpe de unge med at få skabt kontakt til offentlige instanser, som de skal bruge efter endt STU Selvudvikling: - Give den unge forståelse for mental og psykisk udvikling - Gøre den unge opmærksom på forskellen mellem selvværd og selvtillid og hvordan man kan arbejde med disse - At give den unge redskaber til at arbejde med sig selv og det positive livssyn Hverdagen: - Give den unge indblik i hjemlige opgaver, når man er udeboende - Introducere de unge til tøjvask og anvendelse af opvaskemaskine - Øve den unge i rengøring af eget hjem - Øve den unge i transport på egen hånd - Give den unge indblik i egen økonomi - Gøre den unge opmærksom på vigtigheden af søvn for at få hverdagen til at hænge sammen



	Livet som ung: - Styrke de unges mentale sundhed og trivsel og ruste dem til at passe på sig selv og hinanden - Øve den unge i at tage stilling til dilemmafyldte spørgsmål vedr. venskaber, familie og kærester. - Give den unge kendskab til rusmidler, alkohol og nikotin og disses indvirken på eget liv - Samtale om hvordan sociale medier påvirker unges sociale liv på godt og på ondt. - Tage stilling til og reflektere over personlige grænser, relationer, livsstil og levevilkår.
Fagets målgruppe	Obligatorisk fag for alle unge på STU



Fagets indhold	Indholdet på Mit Liv kører i et tre årigt rul, hvor uddannelsesåret 2025/2026 er 1.år. Alle unge vil i løbet af skoleåret 25/26, komme igennem indholdet fra 1.år.		
	1. år	2. år	3. år
	Faste emner: Intro og samarbejdsøvelser Penge og budget Lær at tage offentlige transportmidler Besøg Jobcenter og borger-service Selvstændig livsførelse: - Rengøring i eget hjem - Tøjvask Digital tilgængelighed - MitID - Borger.dk - e-Boks Mindfulness og NADA CV Kommunikation og samarbejde	Faste emner: Intro og samarbejdsøvelser Penge og budget Lær at tage offentlige transportmidler Besøg Jobcenter og borger-service Selvstændig livsførelse: - Rengøring i eget hjem - Tøjvask Digital tilgængelighed - MitID - Borger.dk - e-Boks Mindfulness og NADA CV Kommunikation og samarbejde	Faste emner: Intro og samarbejdsøvelser Penge og budget Lær at tage offentlige transportmidler Besøg Jobcenter og borger-service Selvstændig livsførelse: - Rengøring i eget hjem - Tøjvask Digital tilgængelighed - MitID - Borger.dk - e-Boks Mindfulness og NADA CV Kommunikation og samarbejde
	Specifikke emner: Sunde fællesskaber - Besøge Paraplyen og støttecenter Personlig hygiejne - Besøge ungehuset Familie og familierelationer Online adfærd Hjernen: Tanker, tankemynder - Besøge Krogen - Besøge Samstyrken	Specifikke emner: Selvværd og selvtillid Taknemmelighed Penge og budget - Besøge bank Rusmidler - Besøge Center for sundhedsfremme Digital dannelse	Specifikke emner: Skat, løn og lønsedler Ensomhed og venskaber Reklamer og markedsføring Forsikringer Konflikthåndtering
Arbejdsformer	For at den unge har bedst mulighed for at tilegne sig viden og læring, er Mit Liv et obligatorisk forløb af 8 ugers varighed, hvor emner og tematikker er tilpasset gruppen af unge og hvilket STU-år den unge er på.		



	Undervisningen består både af ture ud af huset samt temaundervisning på STU'en. Undervisningen består af en kombination mellem gruppearbejde, samarbejdsopgaver og individuelle opgaver, hvor de unge skal forholde sig til emnernes indhold og debattere egen og andres rolle heri. Når undervisningen foregår i klassen, veksles der mellem PowerPoint oplæg, dialogspørgsmål, samarbejdsopgave samt lytte og læse opgaver, for at give variation i arbejdsformer og derved forsøge at imødekomme de unges forskellige læringsforudsætninger. Undervisningen er dialogbaseret, hvor de unge både skal argumentere for egne meninger samt være lyttende overfor andres meninger og holdninger til de problematikker, der berører emnet. Ved nogle af emnerne står de unge selv for at finde information på nettet og formidle deres viden videre til de andre unge på holdet. Her arbejder vi med forskellige præsentationsformer som PowerPoint, plancher og video.
Samarbejde	Der samarbejdes med banker, Varde Boligadministration, UU, Jobcenter, Borgerservice, Center for Sundhedsfremme, Paraplyen og Center for voksenstøtte og mestring. Her kan de unge komme ud og få indblik i, hvordan disse offentlige instanser kan være behjælpelige for dem i hverdagen.
Den unges forventede læringsudbytte: - Personlige kompetencer - Sociale kompetencer - Faglige kompetencer - Praktik	Personlige kompetencer: - Have kendskab til hverdagens udfordringer og hvordan disse kan løses. - Italesætte egne udfordringer. - Være bevidst om egne styrker og svagheder. - Bede om hjælp, hvis noget er svært. - Respekttere egne og andres grænser inden for forskellige temaer. Sociale kompetencer: - Opnår færdigheder i at kunne diskutere og argumentere i en saglig tone. - Evne til at udtrykke egne meninger og holdninger. - Kendskab til egen rolle i sociale sammenhænge. - Den unge får mulighed for at spejle sig selv i andre unges oplevelser og bliver styrket i selv at navigere i livets facetter og hverdagens udfordringer. Faglige kompetencer: - Kende til de offentlige instanser, der kan hjælpe og støtte i hverdagen. - Kan vurdere konsekvenserne af egne og andres handlinger på nettet og i det offentlige rum. - Kan søge efter information på nettet og formidle dette videre - Den unge opnår viden om handlemuligheder til at passe på sig selv og andre. - Få indblik i egen økonomi og hvordan man kan opstille et overskueligt budget over indtægter og udgifter. Praktiske kompetencer: - Benytte offentlig transport og kende til rejseplanen. - Udfylde eget CV - Har opnået digitale kompetencer ift. det offentlige (e-Boks, Borger.dk og MitID) - Få kendskab til forsikring og betydningen heraf - Kan tjekke egen lønseddel - Kan gøre rent på eget værelse eller egen lejlighed - Kan lægge et budget



	Der forventes ikke, at alle unge har mulighed for at tilegne sig alle kompetencer. Der udarbejdes derfor individuelle ressourcepapirer.
Dokumentation af den unges udbytte	Den unges læring og udvikling dokumenteres i dokumentet for den unges udvikling efter de 8 uger er afsluttet. Det er underviserne på holdet, som evaluerer og dokumentere den unges læring. Den unge deler egne erfaringer inden for de forskellige temaer med de andre på holdet og i klassedialoger. Den unge udarbejder en præsentation omhandlende relevante emner og finder information på nettet som de formidler videre.
Dato for fagplan	August 2025.