



HF

Større Skriftlig Opgave (SSO)

2025-2026

Opstart:

- Forløbet starter med et opstartsarrangement på skolen, hvor du introduceres til SSO.
- Begynd selv i god tid at overveje, hvilket fag, du vil skrive din opgave i. Vi anbefaler at skrive i ét fag men der kan skrives i to og et af fagene skal du minimum have haft eller være i gang med på b-niveau.
- Når du har valgt dit fag, får du tildelt en af skolens lærere som vejleder.
- Du skal tage initiativ til møderne med din vejleder og planlægge, hvad I skal tale om.
- Vejleder giver dig respons på dine ideer og forslag til materialer, metoder og opgavens struktur.
- Det er vejlederens opgave at sikre, at opgaven falder indenfor rammerne af det eller de fag, du skriver i.

Vejledning og informationssøgning:

- Vejlederen/vejlederne har kun et begrænset antal timer.
- Brug vejledningen på en hensigtsmæssig måde.
- Lav klare aftaler med vejlederen.
- Notér stikord fra møder med vejleder.
- Vær sikker på, at du forstår, hvad vejleder siger og mener.
- Det er først og fremmest dit ansvar at indsamle det relevante materiale.
- Vejlederen kan hjælpe med ideer til emner, titler eller forfattere, og vejlederen kan også hjælpe med at vurdere relevansen af dit valg af materiale.
- Du skal vælge alsidigt materiale. Film, dokumentarer og hjemmesider kan ikke stå alene.
- Det er en god idé at bruge biblioteket.
- Vær i god tid.
- På skolen har vi lærebøger i bogkælderens eller e-bøger, som du har adgang til via systime.dk.
- Du kan også bruge radio, podcast, film og tv som kildemateriale
- Start med at skimme materialet.
- Husk at tage noter, når du læser i materialet.

Endelig opgaveformulering:

- Det er din vejleder, der laver den endelige opgaveformulering.
- Den endelige opgaveformulering får du udleveret første dag i selve opgaveugen.
- Sørg for, at du har læst og bearbejdet det meste af dit materiale inden opgaveugen.

Skriveugen:

- I opgaveugen har du fri fra den ordinære undervisning.
- Du har adgang til skolens faciliteter, og du er velkommen til at sidde på skolen og arbejde.
- Du **skal** i løbet af opgaveugen have kontakt med din vejleder.
- Vejleder må besvare dine spørgsmål og kan forsøge at hjælpe dig videre i processen, hvis du er kørt fast. Bedre at spørge for meget end for lidt!
- Vejleder skal selv sige fra i forhold til, hvor grænsen for hjælpen går.
- Planlæg din arbejdsproces og sæt nogle deadlines.
- Sørg for at du også har tid til nogle pauser og få hjernen klaret.
- Sørg også for at lave back-up af din opgave.
- Få nogen til at læse din opgave igennem og give kommentarer inden aflevering.
- Afsæt god tid til at gennemlæse opgaven, rette opgaven igennem og printe den.

Bedømmelse:

- Din vejleder og en censor bedømmer opgaven.
- Det har de ca. 6 uger til.
- Karakteren tæller med faktor 1,5 på eksamensbeviset.

Opgavens dele:

- Titelblad
- Evt. forside
- Resumé
- Indholdsfortegnelse
- Indledning/metode
- Redegørelse
- Analyse
- Diskussion/vurdering
- Konklusion
- Evt. bilag

For mere uddybning omkring de forskellige dele i opgaven se følgende link:

<https://opgaveguidentilhf.systime.dk/?id=150>

Formelle krav til opgaven:

- Opgaven skal have et omfang af 10-15 normalsider á 2400 enheder. (Anslag inklusive mellemrum).
- Forside, indholdsfortegnelse, noter, litteraturliste, figurer, tabeller og lignende materiale medregnes ikke i opgavens omfang.

For mere uddybning omkring de formelle krav til opgaven se følgende link:

<https://opgaveguidentilhf.systime.dk/?id=164#c333>

Undgå snyd og plagiat:

Dette skal du vide om plagiering

Plagiering er en alvorlig forseelse, som kan medføre udmeldelse af hf. Vi forventer, at du arbejder selvstændigt med din SSO-opgave, så vi kan bedømme og belønne dig for dette arbejde.

Hvad er plagiering?

Plagiering er fx hvis du:

- kopierer en opgave eller væsentlige dele af en opgave ordret fra en af dine medkursisters opgaver, fra en opgavebank eller fra internettet og afleverer opgaven som din egen.
- omformulerer/refererer en tekst for tekstnært, så det ligner direkte afskrift.
- Se flere eksempler på www.stopplagiat.nu

Hvad er konsekvenserne af plagiering?

Sanktionen ved plagiering er i yderste konsekvens, at SSO-opgaven ikke kan godtages, og derfor skal skrives om, eller at du bortvises og først får mulighed for at skrive en ny SSO- opgave i næste eksamenstermin. **LÆS MERE PÅ WWW.STOPPLAGIAT.NU**

Brug af sprogmodeller (AI)

Det er ikke tilladt at bruge AI baserede værktøjer i prøvetiden!

Det vil sige efter opgaveformuleringens udlevering...

Ministeriet skriver: *"Hvis eksaminanden overlader processer i prøveforløbet til kunstig intelligens, er der ikke længere tale om en selvstændig besvarelse, og eksaminanden har derved snydt."*

Uvidenhed er ikke en formildende omstændighed i forbindelse med SNYD!

Tjekliste til din SSO: Har jeg fået det hele med?

Opgavens formalia

Resumé. Har du et resumé med et omfang på ca. 150 ord?	
Har du en indholdsfortegnelse, som afspejler opgavens indhold og struktur?	
Er dit noteapparat ensartet, og har du brugt noter relevante steder?	
Er litteraturlisten korrekt – og er alle kilder oplyst?	
Har du husket at vedlægge eventuelle bilag?	
Er omfanget 10-15 normalsider a 2400 enheder? (Anslag inklusiv mellemrum.	

Opgavens indhold og struktur

Er opgaveformuleringens dele besvaret fyldestgørende?	
Har din besvarelse et klart fokus?	
Hænger opgavens besvarelse sammen?	

Opgavens sprog... den nødvendige korrekturlæsning

Er sproget flydende og hænger sætningerne sammen?	
Er sproget varieret og præcist?	
Anvender du fagets begreber?	
Har du fået udryddet alle stavefejl, slåfejl og sjuskefejl? Få en anden til at læse din besvarelse igennem med fokus på dette.	
Har du tjekket din tegnsætning – kommafejl og brug af punktum?	

[nogle af]

Fagenes metoder og struktur

... og eksempler på opgaveformuleringer

Biologi

Fagets metode

Biologi er et naturvidenskabeligt fag, hvor viden opnås på baggrund af eksperimenter og observationer, hvor man indsamler data (=empiri). Når man skriver SSO i biologi, kan man enten selv lave eksperimenter og dermed fremskaffe sin egen empiri, eller man kan skrive sin opgave på baggrund af empiri, som andre har indsamlet. Laver man selv eksperimenter og observationer, skal man behandle sine data i opgaven og diskutere dem i sammenhæng med den eksperimentelle tilgang, som man har brugt. Benytter man data indsamlet af andre i sin opgave, forholder man sig til de metoder, andre har brugt for at opnå empirien.

Opgavens struktur

En SSO-opgave i biologi består typisk af en redegørende del, en analyserende del og en diskuterende del.

I redegørelsen skal man udvælge relevant teori og relevante begreber og beskrive dem, men også forklare sammenhængene imellem dem. Det er vigtigt, at man formulerer sig præcist og bruger fagudtryk.

En analyse i biologi må ikke forveksles med analyse i de humanistiske fag. I biologi handler det om at komme med en detaljeret beskrivelse af og forklaring på data/empiri. Man kan også kalde analysen en undersøgelse eller forklaring i biologi.

I diskussionen skal man ofte, på baggrund af forskellige synsvinkler, opstille nogle spørgsmål (hvis de ikke er givet på forhånd), som man kan holde op mod hinanden og diskutere ud fra flere faglige tilgange. Man kan kigge på fordele og ulemper, årsagssammenhænge samt perspektivere til f.eks. miljømæssige, medicinske eller samfundsmæssige konsekvenser og etiske problemstillinger.

Eksempler på opgaveformuleringer:

Den danske bestand af Atlantisk laks (*Salmo salar*)

- Redegør for den atlantiske laks i Danmark, herunder laksens livscyklus, fødevalg og krav til levested.
- Undersøg udviklingen i den danske laksebestand og kom ind på hvilke faktorer, der har påvirket bestanden gennem tiden.
- Diskuter fremtidsudsigterne for den atlantiske laks både i Danmark og internationalt. Inddrag blandt andet relevante pointer fra vedlagte artikel i din diskussion.

Aldring og aldersrelateret kræft

- Redegør for teorien om, at aldring skyldes ophobning af skader i DNA'et. Kom herunder ind på mutationer og reparationsmekanismer.
- Analysér sammenhængen mellem alderssvækkelsen af kroppens reparationsmekanismer og den øgede risiko for kræft jo ældre man er.
- Diskuter mulighederne for at nedsætte forekomsten af aldersrelateret kræft og sandsynligheden for helt at udrydde sygdommen. Inddrag vedlagte artikel.

Diabetes type 2

- Redegør for den normale regulering af blodsukkerkoncentration hos mennesker. Du skal udføre et forsøg med måling af blodsukkerkoncentration og forklare dine resultater.
- Forklar, hvordan regulering af blodsukkerkoncentration påvirkes af sygdommen diabetes 2 og hvilke konsekvenser dette har for personer med diabetes 2.
- Diskuter årsager til diabetes 2 og vurder, hvordan man bedst kan behandle diabetes 2. Inddrag herunder en forklaring på, hvorfor GLP-1 kan anvendes i en behandling. Inddrag vedlagte artikel i din diskussion.

Dansk

Fagets metode

Danskfagets metode er en dybdegående analyse, men afhængig af dit emne, kan det være mange forskellige typer af analysemetoder. Fx:

- Litterær analyse
- Film- og medieanalyse
- Argumentationsanalyse
- Retorisk analyse
- Sproglig analyse
- Litteraturhistorisk analyse
- Og mange flere...

Opgavens struktur

En SSO i dansk indeholder ligesom SSO i andre fag indholdsfortegnelse, resumé, litteraturliste, indledning og konklusion, men i dansk er der også vægt på en dybdegående analyse og en diskussion. En SSO i dansk omfatter ikke altid en redegørelse, men det kan den gøre.

Eksempler på opgaveformuleringer

Emne: Filmanalyse Utøya

Der ønskes en analyse og fortolkning af filmen *22. juli* (amerikansk film, 2018) med særligt fokus på kompositionen, spændingsopbygning, fremstillingen af Anders Breivik og tema og budskab.

Til slut ønskes en diskussion af forskellen på Breiviks rolle i filmen *22. juli* (amerikansk film, 2018) og *Utøya 22. juli* (norsk film, 2018). Diskuter yderligere hvilke grunde, der kan være til de to filminstruktørers valg af Breivik-fremstillingen og fokus i filmene. Inddrag her bilaget *22 juli: Må en englænder lave film om Norges største tragedie?* i diskussionen.

Emne: Tove Ditlevsen: Barndommens gade

Der ønskes en kort redegørelse for Tove Ditlevsens forfatterskab.

Der ønskes en analyse og fortolkning af romanen *Barndommens gade* (1943) med særligt fokus på kønsroller, forholdet mellem forældre og barn og tema og budskab.

Endelig skal du i en perspektivering diskutere, hvordan temaet barndom behandles i digtet *Barndommens gade* (1942).

Emne: Rap

Der ønskes en kort redegørelse for rappens historie og opståen.

Dernæst ønskes der en analyse og fortolkning af selvvalgte raptekster fra eksempelvis Gilli og Shooter Gang eller andre kunstnere med særligt fokus på sproglige virkemidler og tema og budskab.

Til slut ønskes en diskussion med udgangspunkt i tekstanalyserne om, hvorvidt rapteksternes fremstilling af vold og kriminalitet kan påvirke og opfordre unge til at blive en del af bandemiljøet. Inddrag bilaget *Dansk hiphops flirt med bandemiljøet har nået et kritisk punkt* i diskussionen.

Engelsk

Fagets metode

Engelskfagets metode er analyse. Afhængig af hvad, du vælger at arbejde med, kan det kan være forskellige analyseværktøjer og analysemodeller;

- Litterær analyse
- Argumentationsanalyse
- Retorisk analyse
- Kommunikationsanalyse
- Filmisk næranalyse
- Og mange flere

Vælger du at skrive i engelsk, er det et krav, at du arbejder med materiale, der er skrevet/lavet af personer med engelsk som modersmål, målrettet et engelsktalende publikum, og det skal være relevant for engelsksproget kultur.

Din opgave skal dog skrives på dansk.

Opgavens struktur

Ud over obligatorisk indhold som indholdsfortegnelse, resumé, indledning, konklusion og litteraturliste, skal en engelskfaglig SSO indeholde en kort redegørelse, en dybdegående analyse og en nuanceret diskussion.

Eksempler på opgaveformuleringer

Område: Science fiction

På hvilken måde fremstilles "AI" (kunstig intelligens) i filmen Ex Machina (Alex Garland, 2014) og hvad er filmens budskab?

Din opgave skal indeholde følgende:

- En kort redegørelse for science fiction som genre og hvordan filmen Ex Machina indskrives sig i denne genre.
- En analyse og fortolkning af filmen med fokus på hvordan "AI" (kunstig intelligens) fremstilles i filmen. I din analyse skal indgå en karakteristik af de vigtigste figurer og deres relationer, samt hvordan filmiske virkemidler bruges.
- En diskussion af filmens budskab med udgangspunkt i følgende artikel: Martin Robbins: *Artificial Intelligence: Gods, egos and Ex Machina* (The Guardian, January, 2016)

Område: Folkesundhed i USA

Hvad karakteriserer den amerikanske folkesundhed, hvilke initiativer har været iværksat for at regulere folkesundheden, og hvordan er det lykket?

Din opgave skal indeholde følgende:

- En kort redegørelse for, hvad der karakteriserer amerikansk folkesundhed.
- En analyse af "Let's Move!" kampagnen (2011) herunder en retorisk analyse af en tale, der indgår i kampagnen. Andre initiativer iværksat for at ændre amerikansk livsstil kan inddrages til sammenligning.
- Med afsæt i analysen ønskes diskussion af, hvilke faktorer man kan fokusere på, når man skal forsøge at imødekomme udfordringer med folkesundhed, og hvordan man opnår succes med at ændre befolkningsgruppers livsstil.

Historie

Fagets metode

Det centrale for historiefaget er at forstå og fortolke fortiden ved hjælp af kilder.

Vælger du at skrive din SSO i historie, skal du arbejde med en kombination af disse historiefaglige metoder:

- **Kildekritik:** Kilder er grundlaget for historiefaget.
- **Analyse og fortolkning:** Efter at have fundet og vurderet dine kilder, skal du analysere dem. Det handler om at forstå, hvad kilderne siger om din problemstilling og forklare sammenhænge. Kilderne skal med andre ord sættes i kontekst ved at inddrage historiske begivenheder, ideer eller personer
- **Historiebrug:** Hvordan fortiden bliver brugt og fortolket i nutiden. I en historiefaglig SSO, kan du vælge at inddrage, hvordan forskellige grupper, lande eller ideologier bruger historien til at fremme deres mål eller forstå deres identitet.

Opgavens struktur

Ud over obligatorisk indhold som indholdsfortegnelse, resumé, indledning, konklusion og litteraturliste, skal en historiefaglig SSO indeholde: en tidsafgrænset redegørelse (der placerer dit emne i en historisk kontekst), en dybdegående kildekritisk analyse ud fra selvfundne kilder og evt. med inddragelse af vedlagte bilag, og en diskussion og/eller vurdering (der oftest trækker emnet op til nutiden, eller bringer forskellige konsekvenser, muligheder eller lign. i spil)

Eksempler på opgaveformuleringer

Slaveriet i USA

Redegør for slaveriets udvikling i USA fra 1600-tallet til borgerkrigen i 1861-1865. Kom herunder ind på økonomiske, sociale og politiske faktorer, der bidrog til slaveriets udbredelse, særligt i Sydstaterne.

Lav en kildekritisk analyse af de vigtigste årsager til, og motiv for at afskaffe slaveriet i USA. Inddrag, udover eget kildemateriale, det vedlagte bilag.

Diskuter, historiebrugen af slaveriet i USA i den moderne debat om race og rettigheder. Inkluder eksempler på, hvordan både politiske bevægelser og medierne har brugt historien om slaveri og borgerrettigheder.

Styreform i Romerriget

Redegør for Romerrigets styreform under republikken (509 f.v.t. - 27 f.v.t.) og de vigtigste politiske institutioner som senatet, folkeforsamlingen og konsulvældet. Kom ind på, hvordan magtfordelingen fungerede, og hvilke sociale grupper der havde mest indflydelse.

Lav en kildekritisk analyse af overgangen fra republik til kejserdømme. Undersøg i den forbindelse politiske, sociale og økonomiske faktorer der bidrog til ændringen af styreformen.

Diskuter, hvordan Romerrigets styreform har inspireret senere politiske systemer.

Folkedrabet i Rwanda

Redegør for de historiske baggrunde og årsager til folkedrabet i Rwanda i 1994. Inddrag kolonitidens betydning, herunder de etniske spændinger mellem hutu og tutsi, og de politiske forhold, der førte til optrapning af volden.

Analyser forløbet af folkedrabet, herunder internationale reaktioner og FN's rolle. Undersøg undervejs, hvordan den politiske propaganda spillede ind i de ekstreme handlinger under folkedrabet.

Diskuter, hvordan folkedrabet i Rwanda er blevet brugt i eftertiden, både i Rwanda og internationalt. Inddrag eksempler på, hvordan folkedrabet er blevet brugt i erindringspolitik og i den internationale diskussion om menneskerettigheder og forebyggelse af folkedrab.

Samfundsfag

Fagets metode:

Når du skriver en opgave i samfundsfag, skal du kunne: Præsentere faglige begreber og teorier, som du efterfølgende anvender i din opgave til at undersøge aktuelle samfundsmæssige problemstillinger i Danmark og andre lande. Du skal i en faglig dialog diskutere mulige løsninger ved at finde forskellige argumenter i dit materiale. Så vidt muligt skal du ikke selv argumentere for et synspunkt i din opgave. Du skal anvende statistisk materiale i din besvarelse.

Opgavens struktur: Hvilke spørgeord anvendes i samfundsfag?

I en SSO, som skrives i samfundsfag skal der:

- Indgå et redegørende afsnit. Her redegør man for nogle faglige begreber og teorier, som er relevante i forhold til den øvrige del af opgaven. Pas på ikke at nævne for mange teorier og begreber. Det vigtige er, at du anvender de begreber og teorier, du omtaler senere i din opgave.
- Herefter vil der være en undersøgende del, hvor man skal undersøge, hvordan et fænomen i virkeligheden ser ud på nuværende tidspunkt, eller hvordan et fænomen kan komme til udtryk i virkeligheden. Her anvender man ofte statistisk materiale.
- Opgaven slutter med en diskuterende del. Her skal du diskutere mulige løsninger af et eller andet problem i samfundet. Det skal du gøre ved at anvende dine teorier og faglige begreber, og du skal gøre det ved at inddrage forskellige synspunkter, som du finder i dit materiale.

Eksempler på opgaveformuleringer:

1: Økonomi: Finanspolitik

- 1) Redegør for de forskellige økonomiske målsætninger man kan have for samfundsøkonomien og hvad der kendetegner finanspolitik som økonomisk politik. Endelig bedes du redegøre for monetarisme og keynesianisme som økonomiske skoler
- 2) Undersøg hvordan den økonomiske situation er i Danmark på nuværende tidspunkt, og hvilken finanspolitik som føres med finansloven for 2020.
- 3) Diskuter i hvilken udstrækning finanspolitik er et velegnet styringsredskab i forhold til at regulere de økonomiske konjunkturer, og om der i øjeblikket føres den rigtige form for finanspolitik i den aktuelle økonomiske situation.

2: Sociologi: Social arv

- 1) Redegør ved hjælp af teorier og faglige begreber for begrebet social arv. Du bedes ligeledes redegøre for væsentlige kendetegn ved den danske velfærdsmodel.
- 2) Undersøg i hvilken udstrækning den negative sociale arv gør sig gældende inden for uddannelsessystemet, og hvad samfundet hidtil har gjort for at mindske den negative sociale arv i forhold til uddannelsesniveau.
- 3) Diskuter hvilke konsekvenser den negative sociale arv, i forhold til uddannelse, har for individet og for samfundet, og hvad man kan gøre for at reducere disse konsekvenser. Inddrag overvejelser om den danske velfærdsmodel i denne diskussion.

3: Politik: Magt i Danmark.

- 1) Redegør for hvad magt er som teoretisk begreb og hvilke aktører som i det danske samfund i dag har del i magten. Du bedes i denne redegørelse fokusere særligt på embedsmændenes rolle i det danske samfund.
- 2) Undersøg hvad der ligger i begrebet særlig rådgiver og hvad deres rolle og opgaver er i det politiske system i dag. Hvorfor er betegnelsen spindoktor (medierådgiver) blevet afløst af betegnelsen særlig rådgiver?
- 3) Diskuter hvorfor det er nødvendigt for ministrene i dag at ansætte særlige rådgivere, og hvilke problemer eller udfordringer det giver i forhold til vores demokrati.

Større Skriftlig Opgave 2025-2026 – Vigtige datoer

Uge	Dato	Hf2 2. år + hf-e 2. /3. år	Lærere/vejledere
44	Nykøbing: mandag d. 27/10 i 2. modul. (45 min.) Thisted: mandag d. 28/10 i 1. modul. (Kantinen) 45 min Thisted: mandag d. 28/10 i 1. modul: Opstart HF-e	OPSTART af SSO-skrivning. Gennemgang af forløbet, præsentation af SSO hæftet, tilmelding mv.	Skolen informerer kursisterne/eleverne om SSO. Lærere fremlægger i forbindelse med den almindelige undervisning forslag til emner.
44-45	Mors: LOG laver aftale Thisted HF2: Se Ludus Thisted HFe: Se Ludus	SSO skrivekursus. Introduktion til at komme i gang, hvordan laves en problemformulering mv.	Kurset afvikles klassevis + et samlet hold for hfe-kursister i Thisted: Mors: CBN og LOG Thisted HF2: SLA, KKB Thisted HFe: RKS og MR
45-46		Kursisten/eleven kontakter en faglærer med henblik på afklaring af fag/emne/problemstilling	
46	Fredag d. 14. november. Sidste chance for valg af fag og emne.	Vælger fag og emne og afleverer blanket på kontoret, underskrevet af vejleder. Ændring af fag kan ikke ske efter den 15/11-2024	Vejleder underskriver blanket, hvor eleven har valgt fag og emne.
48	Thisted: torsdag d. 27/11 i 1. modul. HF2 HFe: Enkeltfagsteam aftaler med elever. Nykøbing: mandag d. 24/11	SSO skrivekursus - specielt om litteratursøgning.	Kurset afvikles for alle SSO skrivende kursister/elever samlet på hver afdeling
3	Thisted: mandag d. 12/1-26 i 1. modul: BM HFe og HF2 Nykøbing: Uge 3: CBN og LOG aftaler med elever	SSO-skrivekursus – specielt om formalia, finish og plagiat.	Kurset afvikles for alle kursister/elever samlet på hver afdeling
4	Fredag d. 23/1-26		Opgaveformulering afleveres digitalt til kontoret i Word-format.
5	Fredag d. 30/1-26	Opgaven downloades fra Netprøver.dk kl. 14.00	Ved udlevering skal vejledere kunne kontaktes.
6	Skriveuge	Mandag: Alle vejledere har indlagt en træffetid på skolen. Tirsdag obligatorisk midtvejssamtale. Mandag til torsdag vil der være bemandet skriveværksted på skolen fra 10.00-12.00	Under skriveugen skal alle vejledere have indlagt mindst to træffetider på skolen. Der skal afholdes obligatorisk midtvejsvejledningssamtale med alle opgaveskrivere. Ved fravær kontaktes opgaveskriver af skolen.
6	Fredag d. 6/2-26	Opgaven uploades til Netprøver.dk kl. 14.00 i pdf-format – (upload kun ET dokument).	
13	Mandag 23/3-26	Offentliggørelse af karakterer i LUDUS Web.	

OBS: Forbehold for ændringer.