



# Kvalitetsplanen

for vidaregåande opplæring i Møre og Romsdal | 2019–2023



Møre og Romsdal  
fylkeskommune



### Visjonen Ein tydeleg medspelar

Vi vil utvikle kvaliteten i vidaregåande opplæring ved å vere tydelege medspelarar på vegne av fellesskapet i regionen og vere profesjonelle i alt vi gjer. Vi skal vere fagretta, utviklingsorienterte og med tydeleg respekt for samfunnsoppdraget vi er gitt.

Foto: Rune Hagen

# Innhald

Foto forside:  
Terje Aamodt

Layout:  
kommunikasjonsseksjonen

Utgivar:  
utdanningsavdelinga

Trykk:  
Fellestenesta

Møre og Romsdal  
fylkeskommune



<b>Innleiing</b>	s. 3	<b>3. Gjennomføring</b>	s. 8
Hovudmålsetting	s. 3	Overgangar	s. 8
Om kvalitetsplanen	s. 3	Region og arbeidsliv	s. 8
Prioriterte område	s. 3	Indikatorar	s. 8
<b>1. Læringsmiljø</b>	s. 4	<b>4. Leiing og profesjonsutvikling</b>	s. 9
Trygt og godt læringsmiljø	s. 4	Indikatorar	s. 9
Tilpassa opplæring	s. 4	<b>Oppfølging av kvalitetsarbeid</b>	s. 10
Vurderingspraksis	s. 4	Årshjul for kvalitetsarbeid	s. 10
Grunnleggande ferdigheiter	s. 4	Analyse, vurdering av resultat og handlingsplaner	s. 10
Digital kompetanse	s. 5	Oppdragsavtalar og leiardialog	s. 11
Relevans i faga	s. 5	Skolebasert vurdering, årsmelding og kvalitetsmelding	s. 11
Elevdemokrati og medverknad	s. 5		
Indikatorar	s. 5		
<b>2. Læringsresultat</b>	s. 6		
Indikatorar	s. 6		

# Innleiing

Den vidaregåande opplæringa i Møre og Romsdal fylkeskommune skal gjennom samfunnsoppdraget både utdanne og danne, og vere ein trygg arena for meistring. Opplæringa skal vere framtidsretta der alle elevar og lærlingar skal ha faglege utfordringar, gode læringsmiljø, god oppfølging og oppleve ein vurderingspraksis som fremmer læring. Opplæringa skal bidra til å utvikle kunnskap, ferdigheiter og forståing, samt evne til å anvende kompetanse.

## Hovudmålsetting

Talet på elevar og lærlingar som gjennomfører vidaregåande opplæring i Møre og Romsdal med greidd resultat etter fem års opplæring skal aukast frå 76 prosent i 2018 til 79 prosent i 2023.

## Om kvalitetsplanen

I perioden 2019–2023 vil sentrale endringar prege utdanningssektoren. Kvalitetsplanen famnar difor omgrep og føringar som gjer seg gjeldande i ny overordna del av læreplanverket, fagfornyninga, ny struktur for yrkesfaga og digitaliseringsstrategien «Framtid, fornying og digitalisering».

Kvalitetsplanen er delt inn i fire hovudområde:

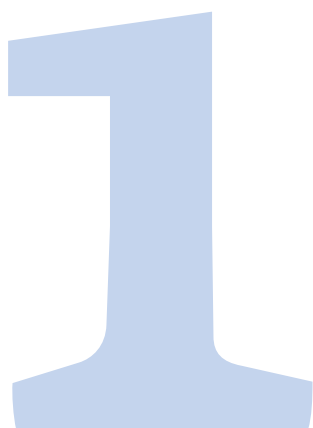
- 1. Læringsmiljø** handlar her om opplæringsverksemda sine indre aktivitetar, arbeidet med opplæringa, innhald og arbeidsmåtar i opplæringa, vurderingspraksis og lærarane sin kompetanse. Dette området omfattar og tryggheit, inkludering og trivsel.
- 2. Læringsresultat** handlar om læringsutbytte sett opp mot dei målsettingane som er satt for opplæringa.
- 3. Gjennomføring** omfattar både rettleiing i utdanningsval, tilgang på relevante skole- og opplæringsplassar, overgangar mellom nivå, og fullføring av opplæringa med bestått resultat.
- 4. Leiing og profesjonsutvikling** handlar om pedagogisk og fagleg leiarskap og utvikling av kompetanse i eit profesjonsfagleg fellesskap.

Hovudområda er i tråd med krava til oppfølging av kvalitet i opplæringslova § 13–10 og er delvis overlappende. I analyseverktøyet Hjernen&Hjertet finn vi same inndeling og indikatorar som kjenneteikn på kvalitet.

## Prioriterte område

Hovudmålsettinga er at talet på elevar og lærlingar som gjennomfører vidaregåande opplæring med greidd resultat etter 5 års opplæring skal aukast til 79 prosent ved utgangen av planperioden. For å utvikle kvaliteten og betre gjennomføringa vidare er det vedteke i Fylkestinget 12.12.2018 at følgjande område skal prioriterast:

- a) Arbeid med læring og trivsel.** Det skal arbeidast systematisk med tilpassa opplæring, skolemiljø, læringsmiljø, psykososialt miljø, psykisk helse, læreplanverket, klasseleiing, vurderingspraksis og grunnleggjande ferdigheiter for alle elevar og lærlingar.  
**Spesialundervisning.** Hovudmålet er at mest mogeleg av utfordringane elevane har, skal løysast ved førebyggjande og operativt arbeid i klassekvardagen.
- b) Digital kompetanse.** Det skal arbeidast for å auke digital kompetanse og dømmekraft på ein systematisk og målretta måte for å møte endringane i samfunn og arbeidsliv.
- c) Elevdemokrati og medverknad.** Det skal arbeidast med at elevane vert lytta til og har ein reell innflytelse i skolekvardagen.
- d) Overgangar.** Det skal arbeidast med å vidareutvikle varige samarbeidsstrukturar både når det gjeld overgangar frå ungdomsskole til vidaregåande skole, frå vidaregåande skole til opplæring i bedrift og til høgare utdanning. Saman med lokalt og regionalt arbeidsliv skal det arbeidast for å skape fleire lære- og opplæringsplassar. Formidlingsarbeid skal stå særleg i fokus.
- e) Profesjonsfellesskap og skoleutvikling.** Det skal arbeidast med vidareutvikling av pedagogisk leiing og profesjonsfellesskap som fremmer delings- og læringskultur med elevane si læring og utvikling i fokus.



# Læringsmiljø

Mange faktorar verkar inn på læringsmiljøet i skolen og lærebedriftene; organisering og innhald i læringsarbeidet, bruk av kompetanse og kompetanseutvikling, samspel og relasjonar, involvering av føresette, og samarbeid mellom opplæringsverksemd og arbeidsliv. Dette verkar inn på korleis det er å vere elev, lærling, praksisbrevkandidat, lære kandidat og vaksen i opplæring i Møre og Romsdal. *Desse gruppene blir heretter referert til som "elevar og lærlingar".*

## Trygt og godt læringsmiljø

Alle elevar og lærlingar skal ha eit trygt og godt læringsmiljø som fremmer helse, trivsel, inkludering og læring. Skolane og lærebedriftene skal drive eit systematisk og kontinuerleg arbeid for å fremme dette. Skolane skal ha rutinar som sikrar saksbehandling i tråd med lov og forskrift, mellom anna kapittel 9A i opplæringslova, både når det gjeld elevane sitt psykososiale miljø og det fysiske miljøet. Alle skal oppleve å vere ein del av det sosiale fellesskapet, både på digitale og andre sosiale arenaer.

## Tilpassa opplæring

Tilpassa opplæring er eit verkemiddel for meistring, fagleg utvikling og læringsutbytte for alle elevar og lærlingar. Opplæringa skal tilpassast føresetnadene og nivået til den enkelte, til dømes ved hjelp av læringsstøttande prøver for elevar. Plikta til å tilpassa opplæringa gjeld både for elevar og lærlingar med høgt læringspotensiale, dei som treng spesialundervisning og dei som treng anna særskilt oppfølging, til dømes på grunn av psykiske vanskar.

Tilpassa opplæring skal prege opplæringa i skole og lærebedrift gjennom læringsmiljø, klasseleing, organisering og arbeidsmetodar, undervisning, opplæring og vurdering i tråd med nasjonale føringar. Elevane og lærlingane skal kunne tileigne seg og bruke kunnskapar og ferdigheiter til å meistre utfordringar i kjente og ukjente samanhengar. Dei skal lære seg å samarbeide, dele og bygge kompetanse gjennom ulike arbeidsmetodar og bevisst bruk av teknologi.

For ungdom med ulike utfordringar i kvardagen, skal skolen og lærebedriftene gjennom tidleg

innsats og tett oppfølging, arbeide for at dei kan fullføre opplæringa. Dette skjer i samarbeid med Pedagogisk-psykologisk teneste, kommunar, helsetenesta og andre profesjonar og aktørar.

## Vurderingspraksis

Skolane og lærebedriftene skal vidareutvikle vurderingspraksis som fremmer læring gjennom tydeleg og god struktur i opplæringa, der elevane og lærlingane er kjent med mål, kriterier og kjenneteikn for måloppnåing. Dialogen mellom lærar og elev og mellom instruktør og lærling skal gi tydeleg tilbakemelding om kvaliteten på arbeid og prestasjon, samt framovermelding om korleis dei kan få god fagleg progresjon.

Det skal vere tydelege forventningar til elevane og lærlingane si læring, og ein positiv og støttande relasjon mellom elev og lærar, lærling og instruktør. Elevane og lærlingane skal vere involvert i eige læringsarbeid ved mellom anna å vurdere eige arbeid og eigen utvikling. Skolane og lærebedriftene skal arbeide med kjenneteikn på god undervisning og opplæring i fag, i tråd med nasjonale føringar for vurdering. Digitale ressursar skal nyttast i vurderingsarbeidet.

Skoleleinga si rolle i utviklinga av vurderingspraksis er nærmare omtala under «Leing og profesjonsutvikling».

## Grunnleggande ferdigheiter

Skolane og lærebedriftene skal arbeide systematisk med utvikling av dei fem grunnleggande



ferdigheitene: lesing, skriving, rekning, munnlege og digitale ferdigheiter. I læreplanverket står det korleis desse vert forstått og arbeidd med i dei enkelte faga.

## Digital kompetanse

Arbeidslivet og samfunnet er i rask endring der teknologi spelar ei stadig viktigare rolle. Digitale ferdigheiter er ein naturleg del av grunnlaget for læringsarbeid både i og på tvers av emne og fag. Digitale ferdigheiter er mellom anna dømmekraft til å velje, vurdere og bruke informasjon. Det er nødvendig kompetanse å ta i bruk nye og eksisterande verktøy og tenester, bruke ulike arbeidsmetodar og læringsstrategiar, og å lære med og av teknologi. Digital kompetanse er og ein føresetnad for demokratisk deltaking. Skolane og lærebedriftene skal rettleie elevane og lærlingane slik at dei får eit bevisst og aktivt forhold til eigen teknologibruk.

## Relevans i faga

Undervisninga i fag skal vere relevant for elevane og lærlingane sitt framtidige kompetansebehov. Skolane skal arbeide vidare med å implementere metodikken frå FYR-satsinga (FYR - fellesfag, yrkesretting og relevans). Skolane skal arbeide aktivt med relevans i både fellesfag og programfag, til dømes kan dette skje i samspel med næringslivet.

## Elevdemokrati og medverknad

Skolane og lærebedriftene skal bidra til at opplæringa bygger demokratiforståing og oppleving av medborgarskap hos elevane og lærlingane. Det må arbeidast systematisk for å styrke elevdemokratiet og medverknaden i opplæringa. Elevar og lærlingar skal oppleve å bli lytta til og ha reell medverknad i avgjerder både på skolen og i lærebedriftene. Dette er viktig for godt arbeidsmiljø og velferdsinteressene til elevane og lærlingane.

Skolane skal aktivt bidra til at saker som gjeld elevane sin skolekvardag vert handsama i elevrådet, skolemiljøutvalet og skoleutvalet. Medverknad kan til dømes skje gjennom organisering av undervisninga, val av aktivitetar, vurderingsarbeidet, råd og utval på skolen og velferdstiltak. Undervisningsevalueringa er eit eksempel på elevmedverknad.

## Indikatorar

For å vurdere kvaliteten på læringsmiljøet ser ein i hovudsak på indikatorar i Hjernen&Hjertet, Elevundersøkinga og Lærlingundersøkinga. I tillegg ser ein på om skolane har rutinar for å sikre at kapittel 9A i Opplæringslova blir ivareteke, og at skolane har eit aktivt elevråd, skoleutval og skolemiljøutval som blir følgt opp av skoleleiinga.

Foto: Terje Aamodt

# 2

## Læringsresultat

Læringsresultat er knytt til overordna mål i planverket og måla i dei enkelte planane. I samsvar med opplæringslov og læreplanverk omfattar læringsresultat det heilskaplege læringsutbyttet.

Formålet med opplæringa er at elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og haldningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal kunne delta og bidra i eit samfunn prega av aukande grad av internasjonal påverknad og større kulturelt mangfald. Det skal leggest til rette for at elevane og lærlingane kan delta i ulike internasjonaliseringsprogram, eller på anna måte skaffe seg internasjonal erfaring.

Karakterar skal uttrykke elevane sin kompetanse i fag. Læringsresultatet heng saman med mange faktorar i og utanfor skolen, mellom anna elevane sine føresetnader, skolens læringsmiljø, klasseleiing og elevane sin eigeninnsats og motivasjon. Karakterutviklinga indikerer verknaden av opplæringa.

Ny overordna del til læreplanverket utdjuar verdigrunnlaget og overordna prinsipp for opplæringa, og beskriv grunnsynet som skal prege pedagogisk praksis. Forståing av det nye kompetanseomgrepet i ny overordna del må ligge til grunn for skolane og lærebedriftene sitt arbeid med læreplanar og vurdering av elevane og lærlingane sin faglege kompetanse. Det nye kompetanseomgrepet:

*«Kompetanse er å kunne tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente sammenhenger og situasjoner. Kompetanse innebærer forståelse og evne til refleksjon og kritisk tenkning.»*

Skolen og lærebedriftene skal legge til rette for læring innanfor tre tverrfaglege tema; folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgarskap, og bærekraftig utvikling. Fagfornyinga vil legge vekt på fagovergripande kompetansar som det å lære å lære, å samhandle, kommunisere og delta, og det å kunne utforske og skape. Kritisk tenkning og refleksjon er ein viktig del av opplæringa. Gjennom samarbeid skal elevane øvast i nyteknisk og entreprenørskap. Ungt Entreprenørskap kan her bidra med fleire program.

I tillegg legg fagfornyinga vekt på kjerneelement i fag og djupnelæring. Kjerneelementa beskriv dei mest sentrale omgrepa, kunnskapsområda, tenkemåtene, metodane og uttrykksformane i faget. Djupnelæring er gradvis å utvikle kunnskap og varig forståing av omgrep, metodar og samanhengar i fag og mellom fagområde. I tillegg inneber det refleksjon over eiga læring og å bruke det ein har lært i kjente og ukjente situasjonar, åleine, eller saman med andre.

### Indikatorar

For å vurdere læringsresultatet legg ein mellom anna til grunn indikatorar frå Hjernen&Hjertet, SSB og Vigo.



# 3

## Gjennomføring

Vidaregåande opplæring skal ha relevante og framtidsretta tilbod som bidreg i rekrutteringa til lokal og regional arbeidskraft. For elevar, tilsette og arbeidslivet lokalt og regionalt er det viktig å ha ein føreseieleg tilbodsstruktur. I tillegg vil ein robust tilbodsstruktur leggje grunnlag for å bygge fagmiljø som har kontinuitet, noko som er viktig i skolen sitt langsiktige kvalitetsarbeid.

Møre og Romsdal fylkeskommune har følgande målsettingar for overgangar og gjennomføring i vidaregåande opplæring:

- Talet på elevar og lærlingar som gjennomfører med greidd resultat etter fem års opplæring, skal aukast frå 76 prosent i 2018 til 79 prosent i 2023. Nasjonal målsetting fram mot 2030 er at ni av ti elevar som begynner på vidaregåande skal fullføre og bestå opplæringa.
- For kvart årstrinn skal minst 84 prosent av elevane ha gjennomført skoleåret med greidd resultat, og minst 96 prosent av lærlingane skal ha greidd fag-/sveineprøva.
- For kvart skoleår skal mindre enn 4 prosent av elevane slutte i løpet av skoleåret, og i læretida skal mindre enn 3 prosent av lærlingane heve kontrakten sin.
- 90 prosent av søkjarane med ungdomsrett skal få oppfylt primærønsket sitt om val av utdanningsprogram på Vg1.
- 90 prosent av elevar frå Vg2-yrkesfag som primært søker lærekontrakt, skal få ønsket oppfylt.

### Overgangar

Skoleeigar arbeider for å knytte nærare samarbeid med kommunar, næringsliv og høgare utdanning i arbeidet med overgangar. Dette gjeld både overgangar mellom nivå i opplæringa, overgang til bedrift, og overgangar mellom skolar. Opplæringa skal gi elevane grunnlag for vidare studiar eller yrkesaktivitet, og elevar i yrkesfaglege utdanningsprogram skal oppleve samanheng i det fireårige opplæringsløpet. Ei god rådgivingsteneste er sentral i arbeidet med overgangar, og skal gi elevane godt grunnlag for å gjere val om vidare utdanning og yrkesaktivitet.

### Region og arbeidsliv

For å auke gjennomføringa i Møre og Romsdal må vi skaffe fleire læreplassar for å sikre overgangen frå Vg2 på yrkesfaglege utdanningsprogram til lærebedrift. Det skjer i samarbeid med lokalt og regionalt arbeidsliv gjennom felles innsats om Samfunnskontrakt for fleire læreplassar 2016–2020.

Innsatsområda i Samfunnskontrakten skal betre samsvaret mellom tilgang til og behov for læreplassar og fremme kunnskap om fag- og yrkesopplæring. Utdanningsavdelinga i Møre og Romsdal vidarefører mellom anna aksjonen «Tenk framtid – bli lærebedrift».

Skolane skal gjennom avtalar om utplassering i yrkesfagleg fordjuping arbeide for å formidle elevane til læreplass. Formidlingskoordinatorane er eit fylkeskommunalt tiltak som skal bistå skolane i dette arbeidet.

I samarbeid med arbeidslivet skal ny desentralisert ordning for kompetanseutvikling innan yrkesfag legge til rette for at målgruppene i yrkesopplæringa har nødvendig kompetanse slik at opplæringa som blir gitt er i tråd med læreplanverket. Ordninga skal bidra til å fornye og utvide den faglege og pedagogiske kunnskapen innan opplæring i bedrift.

### Indikatorar

For å vurdere gjennomføringa legg ein mellom anna til grunn indikatorar frå Utdanningsdirektoratet, SSB, Skoleporten, Vigo og Hjernen&Hjertet.



# Leiing og profesjonsutvikling

Skolen skal vere eit profesjonsfagleg fellesskap prega av delings- og læringskultur der lærarar, leiarar og andre tilsette reflekterer over felles verdiar, og vurderer og vidareutviklar sin praksis. Skoleleiinga si overordna målsetting er elevens læring og utvikling i eit inkluderande skolemiljø der enkeltelevens behov og føresetnader blir ivareteke.

Leiinga skal legge til rette for at skolen fungerer som ein lærande organisasjon, der lærarane kan lære av kvarandre gjennom samarbeid. Det skal vere lett å få hjelp av kollegaer gjennom kvardagslæring og god samhandling. God kommunikasjon er ein føresetnad i profesjonsfellesskapet. Ein lærande skole tek inn impulsar utanfrå, har endringskapasitet og vilje til kontinuerleg utvikling. Den bidreg til læring på alle nivå gjennom prioritering, organisering, drøfting av praksis, samt dialog med foreldre og samarbeidspartnarar utanfor skolen, og koplar dette til elevens læring.

Skolen skal arbeide med å knytte formålsparagrafen, ny overordna del og læreplanverket saman med det som skjer i sjølve opplæringa, og sørge for at elevane får opplæring etter intensjonane. Mellom anna omfattar dette lokalt arbeid med læreplaner og vurderingspraksis, fokus på saksbehandling i tråd med lov og forskrift når det gjeld elevane sitt psykososiale miljø, og kontaktlærar si rolle. Skolen skal også arbeide systematisk med å bygge opp den profesjonsfaglege digitale kompetansen, både i eigen skole og i samarbeid med eksterne aktørar. Mellom anna skal fagnettverka gjennom sitt mandat arbeide med fagfornying, vurderingspraksis og digital kompetanse.

Ny desentralisert ordning for kompetanseutvikling i skolen legg til rette for at kompetanseutviklinga kan tilpassast lokale behov, og for at kompetansebygging skjer i samarbeid med

universitet og høgsular. Alle tilsette skal få nødvendig kompetanseutvikling gjennom til dømes «Kompetanse for kvalitet», fylkesakademiet, leiarsamlingar og fylkeskommunens eige leiarutviklingsprogram, fagnettverk, rådgivarnettverk og andre tiltak i regi av skolen og fylkesutdanningssjefen. Skoleleiinga skal bruke arbeidstidsavtalen for å legge til rette for profesjonsutvikling og erfaringsdeling i kollegiet.

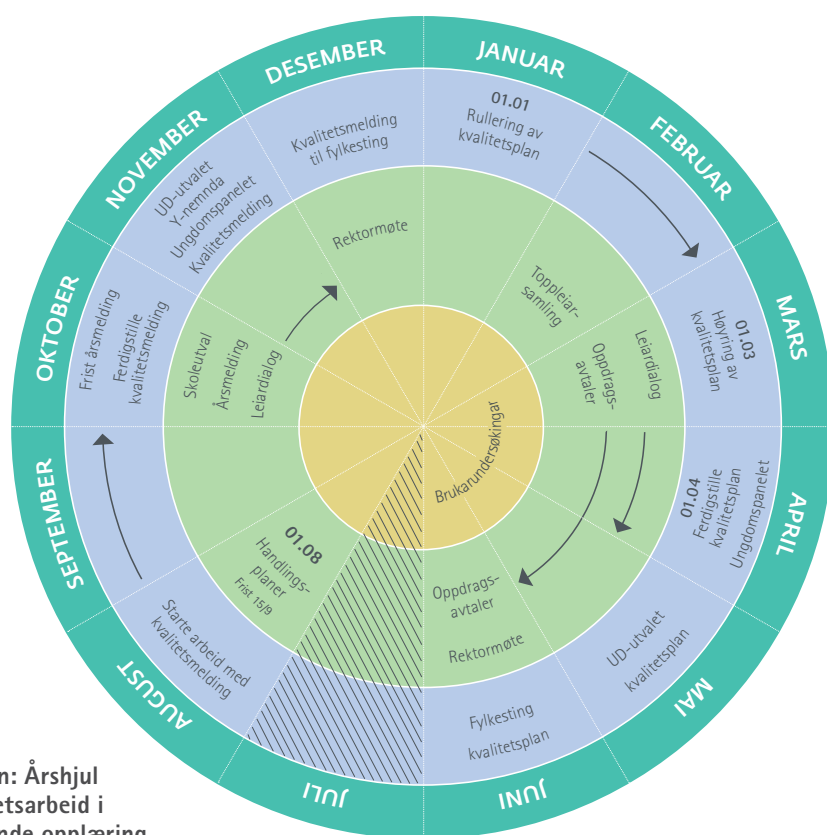
## Indikatorar

For å vurdere kvaliteten på arbeidet med leiing og profesjonsutvikling legg ein til grunn fleire indikatorar for god praksis:

- Skolane drøftar pedagogiske utfordringar, på tvers av leiing og lærarkollegium, for styrking av det profesjonsfaglege fellesskapet.
- Skolen har arenaer for felles refleksjon og læring der lærarane samarbeider om planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæringa. Både lærarane og leiinga drøftar korleis skolens kommunikasjon og arbeidsmåtar kan utviklast.
- Leiardialogen skal fremme skoleutvikling og godt samarbeid, både mellom fylkesutdanningssjefen og den enkelte skole, og på tvers av skular.
- For å vurdere tilsette si oppleving av eigen arbeidskvardag legg ein til grunn medarbeidarundersøkingar.



# Oppfølging av kvalitetsarbeid



Illustrasjon: Årshjul for kvalitetsarbeid i vidaregåande opplæring

Fylkeskommunen skal ha eit forsvarleg system for å vurdere om krava i opplæringslova og forskrift blir oppfylt, og for å følge opp resultatane frå vurderingane og nasjonale kvalitetsvurderingar som departementet gjennomfører, jf. opplæringslova § 13–10.

Kvalitetsplanen har ein tidshorisont på fire skoleår, men blir revidert årleg. Kvalitetsplanen blir endeleg vedteken i fylkestinget i juni. Med utgangspunkt i den vedtekte planen skal skoleane og utdanningsavdelinga utarbeide årlege handlingsplaner. Det skal utarbeidast ei årleg kvalitetsmelding om tilstanden i den vidaregåande opplæringa knytt til læringsresultat, gjennomføring og læringsmiljø. Sjå årshjul for kvalitetsarbeid for illustrasjon.

## Analyse, vurdering av resultat og handlingsplaner

Skoleleiinga skal vurdere skoleresultat henta frå Hjernen&Hjertet, med tydeleg involvering av personalet og elevane i evalueringsprosessen. Evalueringa vil gi grunnlag for utviklingsprosessar knytt til arbeidet med skoleeigar sine prioriterte område og oppdragsavtalane. Evalueringa skal føre fram til skolen sin årlege handlingsplan. På den måten legg ein grunnlag for å arbeide systematisk med skoleutvikling.



Foto: Rune Hagen

## Oppdragsavtaler og leiardialog

I oppdragsavtalane set skolane saman med fylkesutdanningsjefen felles mål for tenesteutviklinga og kvalitetsarbeidet i skolen. Fylkesutdanningsjefen følger opp skoleleiinga gjennom året, slik at ein saman vurderer dei behova skolen har for støtte og oppfølging for å nå måla. Oppdragsavtalane har mål som er felles for alle skolane, samt eigne utviklingsområde for kvar enkelt skole som dei må arbeide spesielt med. Leiardialogen skal fremme godt samarbeid mellom den enkelte skole og fylkesutdanningsjefen.

## Skolebasert vurdering, årsmelding og kvalitetsmelding

Skolane sitt arbeid med skolebasert vurdering skal dokumenterast i ei årsmelding. Skolane skal bruke rapporteringsmalen i Hjernen&Hjertet til årsmeldinga, som skal publiserast på skolen si nettside. Resultata til skolane er ein del av ei årleg kvalitetsmelding som fylkesutdanningsjefen legg fram til fylkestinget i desember. Kvalitetsmeldinga skal drøftast av fylkestinget og gi føringar for kva for område ein skal prioritere i det vidare kvalitetsarbeidet.



## Møre og Romsdal fylkeskommune

Fylkeshuset, 6412 Molde  
Telefon 71 25 80 00  
[post@mrfylke.no](mailto:post@mrfylke.no)  
[mrfylke.no](http://mrfylke.no)