



# Ég og framtíðin

Verkefnabók  
í náms- og starfsfræðslu



Reinhardt Jåstad Røyset og Kjell Helge Kleppestø

## Ég og framtíðin

### verkefnabók í náms- og starfsfræðslu

Íslensk útgáfa og staðfæring

ISBN 978-9979-0-2821-5

© 2021 Vigmostad & Bjørke AS

© 2024 Þýtt og staðfært: Arnar Þorsteinsson

og Arnheiður Gígja Guðmundsdóttir

Ritstjórn: Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Yfirllestur og góð ráð: Elísabet Vala Guðmundsdóttir,

Rósa Siemsen og Rúnar Helgi Haraldsson

Aðstoð og góð ráð við tölfraeðigögn: Vignir Örn Hafþórsson

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson og Magnús Teitsson

Umbrot: Menntamálastofnun

Ljósmyndir: Shutterstock

1. útgáfa 2024

Menntamálastofnun

Kópavogur

### Min framtid norsk útgáfa

© 2021 Vigmostad & Bjørke AS

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2021

ISBN: 978-82-8372-261-1

Grafísk hönnun: John Grieg, Bergen

Ljósmyndir: Shutterstock

Hönnun á efninu: Fagbokforlaget



# Ég og framtíðin

Verkefnabók  
í náms- og starfsfræðslu

# Inngangur

## Til nemenda

Hugmyndin með þessari bók er að hjálpa þér við að taka ákvörðun um næstu skref í námi og/eða velta fyrir þér framtíðaráformum varðandi þátttöku í atvinnulífinu. Slíkt kallast náms- og starfsfræðsla. Bókin er hugsuð fyrir efstu bekki grunnskólans og mun vonandi gagnast á þeim þremur árum þar til þú ferð í framhaldsskóla eða út á vinnumarkaðinn.

Gangi þér vel.

## Til kennara / náms- og starfsráðgjafa

**Ég og framtíðin** hefur komið út í Noregi frá árinu 2004 og verið mikilvægur þáttur í náms- og starfsfræðslu þar í landi. Bókin er byggð upp með hliðsjón af námskrá í greininni, en í Noregi er náms- og starfsfræðsla skyldunámsgrein í 8.–10. bekk. Markmið bókarinnar tengjast því að gera nemendur færari í að taka sjálfstæðar ákvarðanir, auka færni við að stýra eigin náms- og starfsferli og vinna með þverfagleg viðfangsefni á mörkum lífsleikni og náms- og starfsfræðslu. Í hverjum þriggja kafla bókarinnar snýst fyrri hlutinn um að horfa inn á við en sá síðari um það náms- og starfsumhverfi sem við tekur að grunnskóla loknum. Norsku útgáfunni fylgja ítarlegar kennsluleiðbeiningar og mikið magn ítarefnis sem hægt er að nálgast á vefsíðunni [minframtid.fagbokforlaget.no](http://minframtid.fagbokforlaget.no).

Einnig er rétt að benda á bók þeirra Reinhardt J. Røyset og Kjell H. Kleppestø, *Utdanningsvalg – karrierelæring og livsmestring* þar sem finna má margvíslegar tengingar við efni þessarar bókar. Þó að enn hilli ekki undir sérstaka námskrá í náms- og starfsfræðslu og hún „óburðug námsgrein í íslensku skólakerfi“ er von okkar sú að **Ég og framtíðin** verði skref í þá átt að búa nemendur „undir frekara nám og starf með markvissri náms- og starfsfræðslu, viðtækri kynningu á námi sem er í boði að loknu skyldunámi, kynningu á atvinnulífinu og hvernig nám býr fólk undir fjölbætt störf sem bjóðast í samfélaginu“. (Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011).

Arnar Þorsteinsson og Arnheiður Gígja Guðmundsdóttir



Í kössum neðst á sumum síðum er bent á ítarefni eins og netsíður, meira lesefni, fræðslumyndir eða sögur sem styðja við efni kaflans. Meira af slíku er í vinnslu og bætist við jafn óðum og það verður tilbúið.



# Tenglar og ítarefni

Í námsefninu eru tenglar sem vísa á frekari upplýsingar og fleiri verkefni. Hér eru einfaldar útskýringar á efninu sem vísað er til:



## Vefsíða

leiðir á síðu á netinu þar sem finna má frekari upplýsingar.



## Lesið meira

viðbótartexti með meiri upplýsingum en eru í bókinni.



## Myndband

tengill á fræðslumyndir sem styðja við efni kaflans.



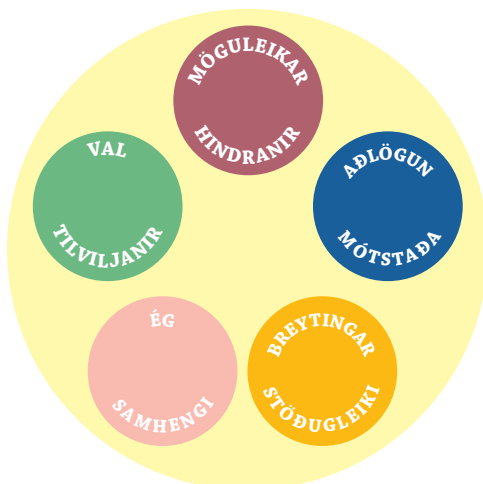
## Klípusaga

sögur sem hægt er að velta fyrir sér og ræða í nemendahópnum.



## Næsta skref

lýsingar á fjölbreyttum störfum og námsleiðum.



# Efnisyfirlit

## 8. bekkur

Lífsleikni og sjálfspekking	5
Atvinna og störf	31

## 9. bekkur

Lífsleikni og sjálfsstjórn	43
Náms- og starfsferillinn þinn nú og til framtíðar	77

## 10. bekkur

Lífsleikni og náms- og starfsferillinn þinn	107
Framhaldsskólanám og leiðin áfram	135

# Orðskýringar

**Náms- og starfsferill:** Leið okkar í námi, starfi og lífinu sjálfu.

Leikni í að stjórna eigin náms- og starfsferli snýst um að skilja og þroska sjálf sig í tengslum við nám, þróa með sér sterka sjálfsmynd og kanna tækifæri til menntunar og þátttöku í atvinnulífinu. Hér er átt við færni við að safna, greina og nota upplýsingar varðandi nám, vinnu og sjálfa/n sig og til að takast á við tímabil í lífinu þar sem breytingar eiga sér stað. Ákvarðanatöku og að skilja afleiðingar af eigin vali eru líka hluti viðfangsefnisins.

Þessi leikni gerir fólki kleift að fást við breytingar, til dæmis þegar skipt er um skólastig eða vinnu. Staðreyndin er að hvert og eitt mótast af lífsaðstæðum sínum og gjörðum en getur líka haft áhrif á og mótað bæði eigin framtíð og samfélagið.

**Náms- og starfsfræðsla:** Nám sem tengist stjórnun eigin náms- og starfsferils getur bæði átt sér stað sem hluti af skipulögðu námi í skóla eða með óformlegri hætti vegna áhrifa frá fjölskyldu, vinum eða öðrum mikilvægum fyrirmyndum.

Einnig getur verið um að ræða sér námsgrein með námsefni og ákveðnum áfanga- og lokamarkmiðum. Skólinn ber þá ábyrgð á kennslunni og innihaldið er skilgreint í námskrá. Á Íslandi er slík fræðsla ekki sérstök námsgrein, heldur fellur undir lífsleikni og samfélagsgreinar, oft í samvinnu við náms- og starfsráðgjafa.

**Náms- og starfsráðgjöf:** Markmið náms- og starfsráðgjafar eru að efla færni fólks til að takast á við breytingar og taka mikilvægar ákvarðanir sem tengjast vali á námi og starfi.

Náms- og starfsráðgjöf felst í aðstoð við fólk til að kanna aðstæður sínar, átta sig á eigin óskum og tækifærum og styðja við ákvarðanatöku og val. Ráðgjöfin fer ýmist fram með einstaklingum eða hópum, oftast staðbundið en einnig á netinu. Náms- og starfsráðgjöf fer víða fram í samfélaginu, hvort tveggja í tengslum við skóla og atvinnulíf.

**Lífsleikni:** Náms- og starfsfræðsla tengist bæði lýðheilsu og lífsleikni á þann hátt að nemendur læra að takast á við bæði meðbyr og mótlæti, áskoranir og umskipti. Með náminu og samspili ólíkra viðfangsefna eiga nemendur að fá innsýn í hvaða þættir eru mikilvægir til að fást við lífið og val á námi og störfum, vera undirbúin fyrir þátttöku í atvinnulífinu, starfsþróun og símenntun ásamt því að þroska með sér jákvæða og sterka sjálfsmynd.

Þemu sem tengjast þessum greinum eru lífsstíll, neysla og fjárhagur, gildi, mannleg samskipti, að setja mörk og bera virðingu fyrir öðrum auk þess að geta tekist á við eigin hugsanir og tilfinningar.



# Lífsleikni og sjálfspeking

## 8. bekkur, 1. hluti

- Leið þín um lífið . . . . . 6
- Störfín sem þú þekkir . . . . . 8
- Hvernig fannst þér grunn-  
skólinn, frá 1. til 7. bekkjar? . 9
- Sjálfsmatsdagbók. . . . . 10
- Heilaskönnun . . . . . 11
- Sjálfstal . . . . . 14
- Tilfinningar . . . . . 15
- Að bregðast við aðstæðum 16
- Áhugi . . . . . 18
- Höndin . . . . . 21
- Eiginleikar. . . . . 22
- Eiginleikar dýra. . . . . 24
- Styrkleikar mínir og kostir . 25
- Hvað getum við lært af  
styrkleikum annarra? . . . . 26
- Að vera við stjórn . . . . . 27
- Þægindaramminn. . . . . 28
- Erfiðar aðstæður . . . . . 29
- Sjálfbærni . . . . . 30



# Leið þín um lífið

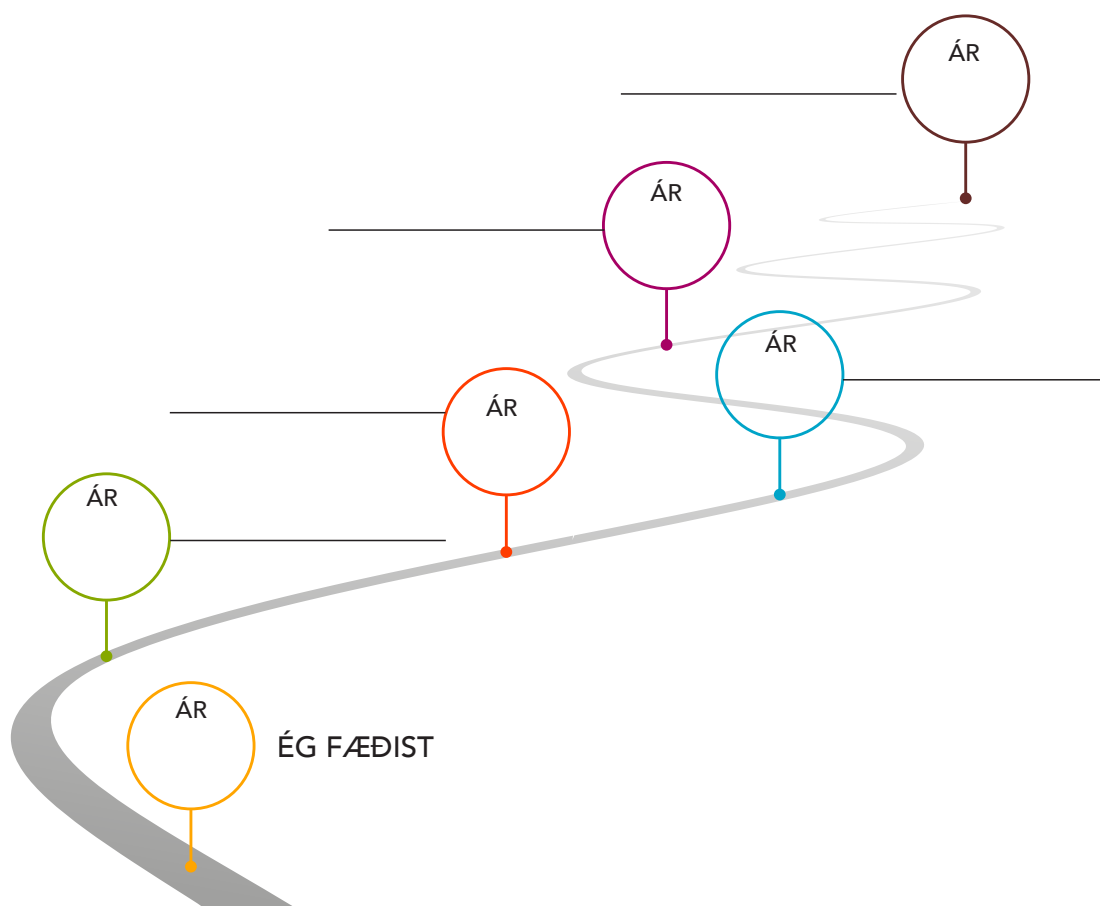
Í [Aðalnámskrá grunnskóla](#) segir: „Nemendur verði búnir undir frekara nám og starf með markvissri náms- og starfsfræðslu, víðtækri kynningu á námi sem er í boði að loknu skyldunámi, kynningu á atvinnulífinu og hvernig nám býr fólk undir fjölbætt störf sem bjóðast í samfélaginu.“

Hvað hefur þú gert nú þegar til að greiða leið þína um lífið? Það getur átt við um eitthvað sem hefur verið erfitt að læra, þú hefur prófað í fyrsta skipti, eða krefjandi eða spennandi reynsla sem þú upplifðir. Kannski varð eitthvað af því til þess að þú skoðaðir tilveruna í nýju ljósi?

## 1 Tímalínan þín

a

Teiknaðu eða skrifaðu lykilorð eða setningar á tímalínuna til að segja frá því hvenær atburðir í þínu lífi áttu sér stað.



b

Sjáðu fyrir þér nokkrar af þeim leiðum þar sem erfitt var að komast áfram. Hugsaðu um hvað þú gerðir. Hvernig tókstu á við stöðuna, þannig að þú komst smám saman þína leið?

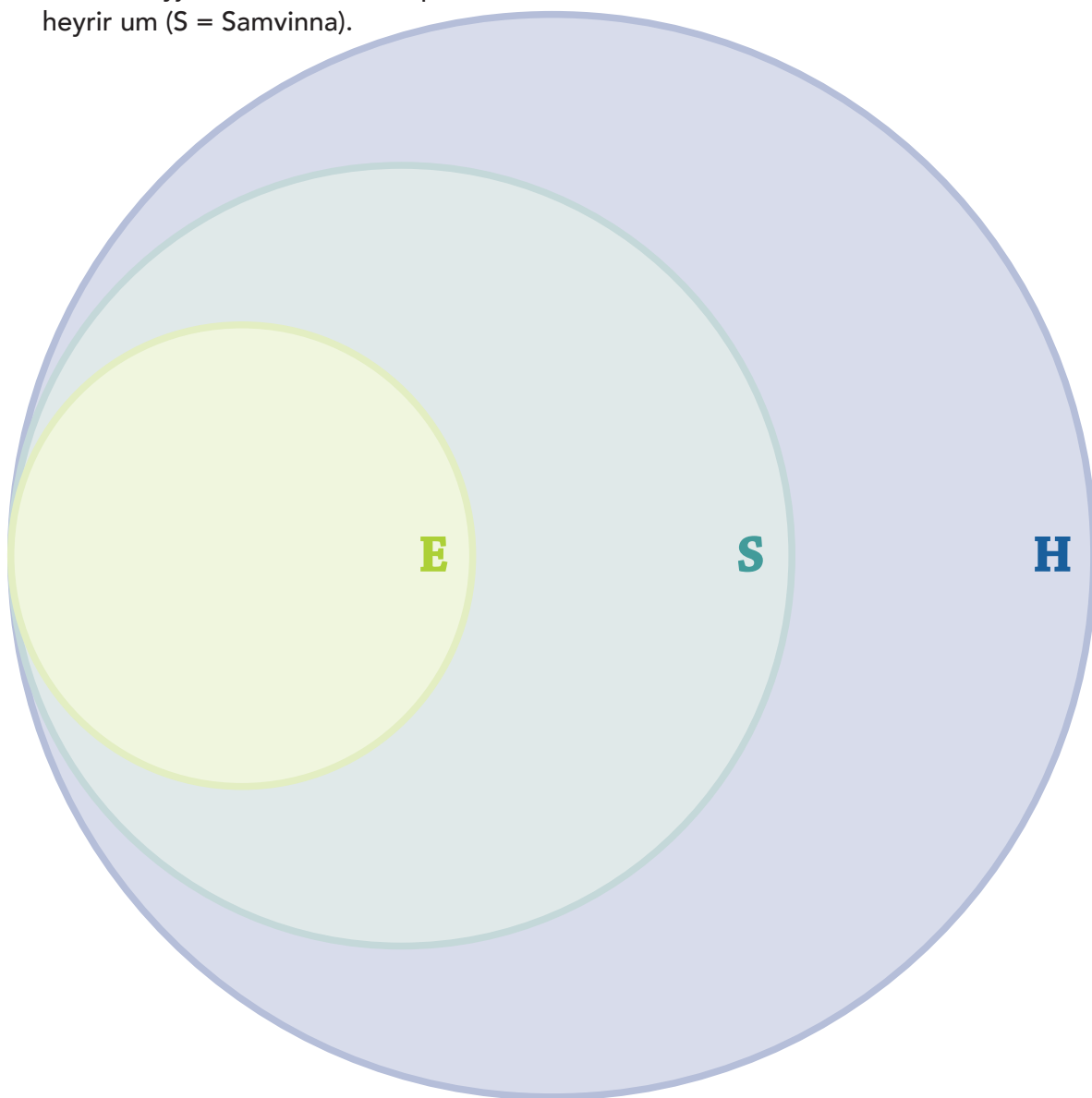




# Störfin sem þú þekkir

Í þessari æfingu notum við ESH aðferð. Hugsaðu um þau störf sem þú þekkir.

- Þú byrjar á að skrifa í innsta hringinn, þau starfsheiti sem þér detta í hug. Þetta gerir þú upp á eigin spýtur (E = Einstaklingsvinna).
- Ræddu við annan nemanda um störfin sem þið skrifuðuð niður. Skráðu „nýju“ starfsheitin sem þú heyrir um (S = Samvinna).
- Að lokum segið þið hinum í bekknum frá þeim störfum sem ykkur tveimur hefur dottið í hug og skrifað niður. Hversu mörg störf koma fram hjá öllum hópnum? (H = Hópvinna).



a

Hvaða ný starfsheiti heyrðir þú um?

---



---



---



---

b

Veltu fyrir þér: Hvar heyrðirðu um störfin sem þú settir í innsta hringinn?



» Næstaskref.is



# Hvernig fannst þér grunnskólinn, frá 1. til 7. bekkjar?

Í þessu verkefni segir þú frá skólagöngu þinni, hingað til. Við notum oft sögur til að segja frá okkur sjálfum og því skaltu skrifa stuttar sögur sem fjalla um líf þitt í grunnskóla frá 1. til 7. bekkjar.

- Fyrst punktarðu hjá þér nokkur lykilorð. Notaðu svo þessi orð til að skrifa ítarlegri sögu á sérstakt blað, út frá hverri fyrisögn.
- Þegar þú íhugar sögurnar er gagnlegt að velta fyrir sér hvað varð til þess að þú valdir að skrifa um þessi viðfangsefni.

Vinirnir mínir	Kennararnir mínir
Það sem mér líkaði best	Það sem mér líkaði verst

Hvað fannst þér um breytinguna að skipta yfir á unglíngastig af miðstigi grunnskólans?

a

Hvers vegna valdir þú að skrifa um þetta?

---



---



---



---



---



---



---



---

b

Hvers vegna var þetta mikilvægt fyrir þig?

---



---



---



---



---



---



---



---



# Sjálfsmatsdagbók

Notaðu sjálfsmatsdagbókina til að skrifa niður svör við ókláruðu setningunum hér fyrir neðan. Þegar þú hefur gert þetta í eina viku sérðu breytingar á því hvernig þú bregst við mismunandi aðstæðum. Þetta getur verið gott verkfæri til að sýna hvernig þú hugsar við ólíkar aðstæður.

- Dagbókina getur þú notað til að velta fyrir þér og ræða um sjálfsmat. Það geturðu gert annað hvort í hópum eða í samtölum við aðra nemendur.
- Þú þarft ekki að skrifa neitt í dagbókina sem þú vilt ekki deila með öðrum. En kannski getur líka verið gott að tala um eitthvað við aðra, sem þú vilt ekki skrifa í bókina?

Mánudagur	Eitthvað sem ég gerði vel í dag ...	
	Í dag var gaman þegar ...	
	Ég fylltist stolti þegar ég ...	
Þriðjudagur	Í dag tókst mér að ...	
	Það var jákvætt í dag þegar ...	
	Ég gerði þetta fyrir einhvern ...	
Miðvikudagur	Mér leið vel þegar ég ...	
	Ég var stolt af einhverjum þegar ...	
	Í dag var gaman vegna þess að ...	
Fimmtudagur	Ég var hreykin þegar ...	
	Það var jákvætt í dag þegar ég sá ...	
	Í dag náði ég ...	
Föstudagur	Eitthvað sem ég gerði vel í dag ...	
	Ég upplifði jákvæða hluti með ...	
	Ég var stolt af öðrum þegar ...	
Laugardagur	Í dag var gaman þegar ...	
	Ég gerði „þetta“ fyrir einhvern ...	
	Mér leið vel þegar ég ...	
Sunnudagur	Jákvæður atburður sem ég sá í dag, var ...	
	Dagurinn í dag var spennandi af því að ...	
	Ég var stoltur af einhverjum þegar ...	

# Heilaskönnun

Stundum er því haldið fram að manneskjan noti mun minna en 100 prósent af heilanum. Það er rangt. Heilinn er stöðugt upptekinn við að stýra því sem þú gerir, hugsar og hvernig þér líður, bæði meðvitað og ómeðvitað.

- Á myndinni af heilanum eru mörg orð sem lýsa sumu af því sem heilinn fæst við.
- Hefð er fyrir því að tala um að vinstra heilahvelið sjái um rökhugsun (sundurgreinandi) en það hægra sjái um skapandi þætti (sambættandi). Nýlegar rannsóknir benda til að þessi hefðbundna tvískipting sé ekki rétt og að önnur svæði heilans geti tekið yfir ef einhver hætta að virka.

a

Settu hring utan um þau orð sem þú telur að lýsi þér best.

b

Hvort merktir þú við fleiri orð sem tengjast hægri eða vinstri hluta heilans? Segðu bekkjarfélaga frá því sem kom í ljós.



## Heilinn

Í mannslíkamanum eru um það bil 37.000 milljarðar fruma. Frumur eru minnsta byggingareining allra lífvera og mynda líffæri á borð við bein, hjarta og húð.

Aðalhlutverkið leikur einn hópur fruma, en það eru heilafrumurnar. Talið er að í heilanum þínum séu 86 milljarðar tauga- eða heilafruma.

Taugafrumurnar mynda ótrúlegan fjölda tenginga í neti sem sendir efna- og rafboð sín á milli á mörg hundruð kílómetra hraða á nokkrum milli-sekúndum.

## Taugafrumur og helstu hlutar heilafrumunnar

- Taugafrumur geta haft margs konar lögun en fundist hafa yfir 200 mismunandi form.
- Taugaboðefnin eru röð efna sem gera taugafrumunum kleift að hafa samskipti.
- Taugaboðefnin hoppa yfir það örsmáa bil sem er á milli allra fruma og kallast taugamót.
- Gripla er móttökuhlutinn sem tekur við upplýsingum inn í frumuna.
- Taugasími er sá hluti sem sendir upplýsingar til annarra fruma, sem tengjast.
- Tenging taugafruma fer fram í gegnum taugamót.

## Taugaboðefni

Allt sem við gerum stjórnast af taugaboðefnum, bæði sjálfráð og ósjálfráð viðbrögð. Skilaboð frá taugamótunum geta komið af stað eða dregið úr taugaboðefnum. Hér eru nefndar nokkrar tegundir taugaboðefna.

**Adrenalín** myndast við streituvaldandi eða hættulegar aðstæður og kallar á baráttu eða flóttu.

**Noradrenalín** stjórnar athygli og hvata til að flýja eða berjast.

**Serótónín** stuðlar að vellíðan og stjórnar verkjum, meltingu og svefni.

**Dóпамín** er súperstjarnan meðal tauga-boðefna - tengist umbun, gleði og ánægju og gegnir hlutverki í því hvernig við búum til góðar og slæmar venjur.

**Oxýtósín** stuðlar að vellíðan og hjálpar okkur að mynda tilfinningatengsl við aðra - það myndast til dæmis ef þú færð faðmlag, koss eða stundar kynlíf með einhverjum. Það getur einnig haft áhrif á hvernig þú kemur fram við aðra.

**Testósterón** og prógesterón eru karl- og kvenkynshormónin sem gegna hlutverki í því hvernig heilinn þroskast og stjórna litlum en mikilvægum mun á kyneinkennum einstaklinga.

**Kortisól** er streituhormónið sem veldur því að hlutar heilans geta skemmst og eldast hraðar ef þeir verða fyrir miklu álagi. Það getur einnig skapað hindranir í námi.

## Heilinn og námið

- Heilinn er miklu þróaðri en flest fyrirbæri önnur.
- Þegar þú ert á unglingsstigi grunnskóla geturðu, skrifað um, rætt og lýst lífinu í kringum þig.
- Til að læra eitthvað nýtt þarftu að vinna hörðum höndum og endurtaka oft það sem þú ert að læra.
- Heilinn getur orðið klárari ef þú hefur trú á eigin getu.
- Til að verða virkilega fær í einhverju þarftu að hugsa út fyrir þægindarammann.
- Þegar eitthvað sem var áður erfitt er orðið auðvelt er það vegna þess að heilinn hefur búið til nýjar tengingar. Heilinn breytist þegar við lærum, alla ævi.



[Lestu meira um heilann og nám.](#)



## Örvun

- Talað er um tvönn konar örvun sem þú býrð yfir. Annars vegar sjálfvirka örvun og hins vegar viljastýrða.
- Hugsunin fer fram í tveimur samhlíða kerfum. Annars vegar er það undirmeðvitundin sem vinnur hratt en hins vegar meðvituð hugsun og virkar hægar.
- Hraða kerfið vinnur oft á móti því hæga. Að fresta einhverju gefur skjóta en skammvinna umbun.
- Örvun snýst um að gera eitthvað sem mun veita umbun til lengri tíma.
- Það getur verið hvetjandi að hugsa um og segja frá einhverju sem hefur gengið vel.
- Heilinn breytist því að hann er mjúkur. Heili sem ekki hefur verið örvaður notar mikla orku vegna þess að taugamótatengingar eru slakar. Þegar búið er að vinna í einhverju í smá tíma styrkjast tengslin og örvunin magnast.

## Athygli

- Þú ert alltaf meðvituð um hvað er að gerast í kringum þig. Þú hefur bæði sjálfvirka og meðvitaða athygli. Þetta tvennt vinnur oft á móti hvort öðru.
- Heilinn er ekki gerður til að gera tvennt í einu, en þú getur lært að einbeita þér betur.
- Þegar þú kemur þér upp síðum og venjum hjálpar þú heilanum að einbeita sér betur.
- Til að auka einbeitingu skaltu fjarlægja allt sem gæti truflað þig.



Horfðu á kynningu á heilanum á vefnum [Kvistir](#), undir líffræði.

# Sjálfstal

Sjálfstal köllum við samtalið sem við eigum innra með okkur, með neikvæðum og jákvæðum athugasemdum um okkur sjálf. Þetta samtal hefur mikil áhrif á það hvernig við mætum áskorunum. Jákvætt sjálfstal er lykilþáttur í að takast á við bæði mótlæti og meðbyr. Hér skoðar þú og veltir þessu samtali fyrir þér.

## 1 Jákvætt eða neikvætt sjálfstal

**a** Hugsaðu um krefjandi aðstæður sem þú hefur lent í þar sem sjálfstal kom við sögu. Skrifðu hvað gerðist.

---



---



---



---

**b** Var sjálfstalið jákvætt eða neikvætt? Gefðu dæmi.

---



---



---



---

**c** Gerðir þú eitthvað til að breyta því hvernig þú hugsast? Hvað virkaði?

---



---



---



---

**d** Hvað hefðir þú sagt ef vinur eða vinkona væri í þessum sömu aðstæðum?

---



---



---



---

## 2 Sjálfstal í kennslustofunni

**a** Hvaða fimm atriði eru einkennandi fyrir þig og vinnu þína í kennslustundum?

---



---



---



---



---



---



---



---



Lestu um sjálfstal á vefnum [Sterkari út í lífið](#).



Lestu söguna **Fíllinn og reipið**. Hvað getur þú lært af þeirri sögu?

# Tilfinningar

Hvaða hlutverkum gegnir þú í eigin lífi? Hvaða áhrif hafa þessi hlutverk á tilfinningar þínar?

## Tilfinningar og mismunandi hlutverk

a

Skrifaðu niður jákvæðar og neikvæðar tilfinningar þínar út frá þeim mismunandi hlutverkum sem þú gegnir í þínu lífi. Dæmið «systir» er til að sýna hvernig hægt er að gera þetta. Þú mátt gjarnan bæta við í dæminu. Að skrifa hvað okkur finnst hjálpar til við að átta okkur á eigin tilfinningum.

b

Deildu með öðrum og síðan bekknum.

Hlutverk: Systir	Hlutverk:
Fýld Kappsöm Vinsæl Pirruð Gláðleg	
Hlutverk:	Hlutverk:



[Vertu þinn besti vinur.](#)  
[Tölum um tilfinningar.](#)



# Að bregðast við aðstæðum

Í þessari æfingu er unnið í hópum.

## 1 Aðstæður

Veljið að minnsta kosti tvö dæmi til að ræða í hóp.

Í dæmi 6 búið þið til ykkar eigið dæmi um aðstæður.

<p><b>Aðstæður 1:</b> Þú bíður í röð eftir afgreiðslu í verslun. Einhver fer inn í röðina fyrir framan þig.</p>	<p><b>Aðstæður 2:</b> Við hliðina á þér í skólastofunni er nemandi sem slær blýanti stöðugt í borðið meðan á prófi stendur.</p>	<p><b>Aðstæður 3:</b> Þú átt í samtali þar sem viðmælandinn er á allt annarri skoðun en þú.</p>
<p><b>Aðstæður 4:</b> Þú sérð á netinu að vinur eða vinkona hefur skrifað um þig athugasemd í smáforriti (appi) sem þú notar oft.</p>	<p><b>Aðstæður 5:</b> Þú safnar fyrir nýjum síma eða öðru snjalltæki en sérð síðan geggjaða skó sem kosta 25 þúsund.</p>	<p><b>Aðstæður 6:</b> ...</p>



## 2 Viðbrögð

a

Ræðið, veltið fyrir ykkur og komið með mismunandi tillögur að því hvernig hægt er að bregðast við aðstæðunum sem lýst er í verkefni 1. Þið megið gjarnan bæta við blaði til að fá betra pláss fyrir ykkar hugmyndir.

b

Eru einhverjar aðstæður þar sem þið eruð ekki sammála um viðbrögð? Hvernig stendur á því?

Hvernig myndir þú bregðast við? Hvað gerir þú og af hverju?					
Aðstæður	Svar 1	Svar 2	Svar 3	Mín viðbrögð	Af hverju þessi viðbrögð?

### Augnablik. Hugsum málið.

Hvernig við stýrum eigin viðbrögðum

1. Stoppa! Hugsa! (Bíða aðeins með svarið)
2. Anda inn og anda út!
3. Þrjú svör eða viðbrögð (ekki segja neitt fyrr en þú hefur hugsað þrjú möguleg svör)
4. Svaraðu

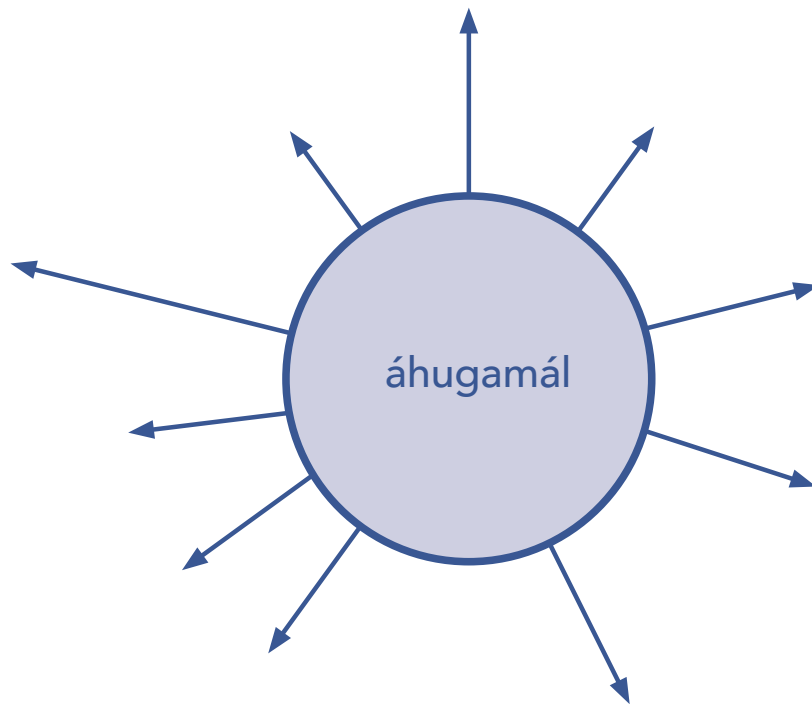


# Áhugi

## 1 Sólargeislar

a

Á sólargeislana setur þú öll áhugamál, sem þú manst eftir að hafa átt í gegnum tíðina, núverandi áhugamál og áhugasvið sem gætu verið spennandi í framtíðinni. Þú getur bætt við sólargeislum.



b

Samvinna með bekkjarfélaga.  
Deilið og ræðið áhugamálin ykkar.  
Eigið þið einhver sameiginleg áhugamál?  
Einhver mjög ólík?

c

Eru einhver áhugamálanna tengd vinnu eða atvinnulífi? Hver þeirra?  
Einhver sem eru bara og verða áhugamál eða tómstundir?





# Tengslanetið mitt

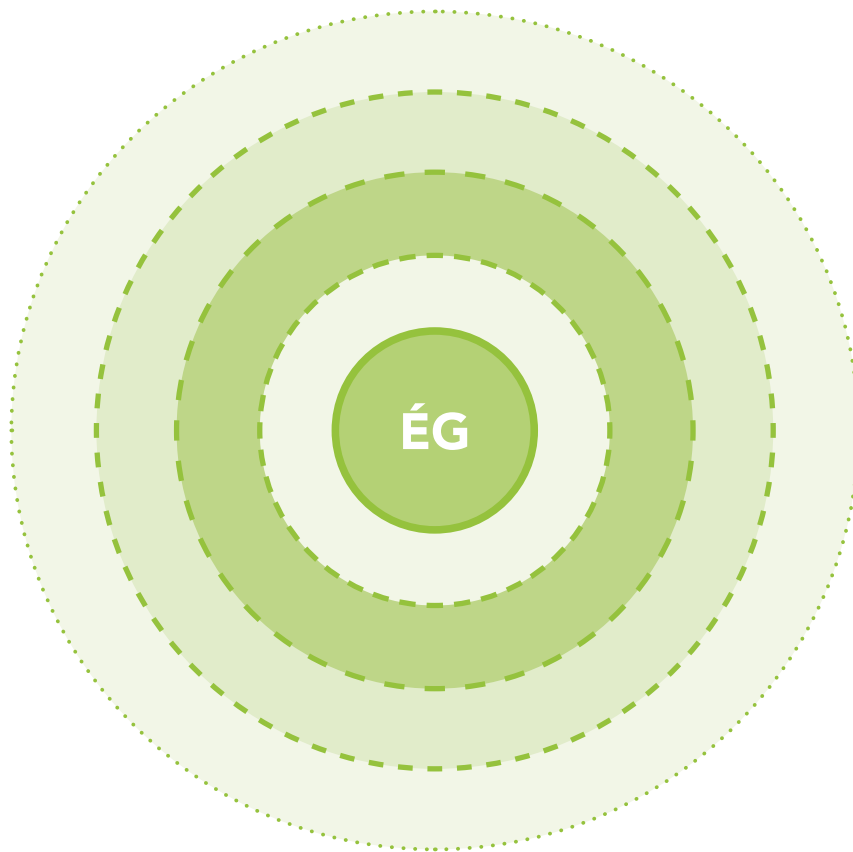
Hér áttu að velta fyrir þér tengslum þínum við aðra og hvaðan þau koma.

a

Skrifaðu nöfn fólksins sem þér finnst þú tengjast best, í hringinn næst miðjunni þar sem stendur «ÉG».

b

Skrifaðu við hvern og einn hvaða hópi viðkomandi tilheyrir. Er tengingin við skólann, vegna tólmstunda, hópastarf sem þú ert með í, fjölskylduna, vini, netið eða eitthvað annað?



c

Skoðaðu tengiliðina sem þú hefur næst þér. Hvernig finnur þú að samband ykkar er gott?

d

Er einhver félagsskapur, klúbbar eða starfsemi í nágrenninu sem geta gefið þér tækifæri til að mynda fleiri tengsl eða ná til annarra (beint eða á netinu)?

# Höndin

Vinnið tvö saman. Skiptist á verkefnabókum og takið viðtal við hvort annað út frá spurningunum á hverjum fingri. Þegar búið er að fylla í alla reiti lesið þið svörin fyrir hvort annað áður en bókinni er skilað aftur.



# Eiginleikar

Til þess að þróa með sér færni til að stýra eigin náms- og starfsferli er mikilvægt að læra ný orð sem geta lýst eiginleikum þínum og annarra. Það getur til dæmis verið mikilvægt í atvinnuviðtölum, í ýmiss konar samtölum og í tengslum við nám og alls kyns ritaðan texta.

- Lestu fyrst í gegnum öll orðin í töflunni. Merktu við þau orð sem þú þekkir ekki. Biddu kennarann um útskýringar á óþekktu orðunum.
- Svaraðu verkefnunum með einum bekkjarfélagi.

greinandi	snjöll	sjálfstætt
ábyrg	getur hlustað	sjálfsvitund
vinnusiðferði	tryggur	þjónustulund
ákafur	markviss	góð
hæfileiki til samskipta	umhyggjusamur	þrjós
sveigjanleg	fræðandi	skipulagður
góður í að byggja upp tengslanet	jákvæð	trú
gamansöm	afkastamikil	þolir streitu
ekki upptekin af eigin metnaði	frakkur	þolinmóð
framtakssamur	áreiðanleg	félagslynt
greind	sölumiðaður	óþolinmóð

## 1 Eiginleikar þínir

**a** Dragðu hring um allt að tíu einkenni sem þú telur að segi eitthvað um þig.

**b** Af þessum tíu einkennum skaltu velja þau fimm sem þú telur að muni skipta máli þegar þú leitar að vinnu eða ferð út í atvinnulífið. Merktu þau með stjörnu.

**c** Hvernig skilur þú þessa fimm stjörnumerktu eiginleika?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**d** Segðu bekkjarfélagi frá þeim tíu eiginleikum sem þú hefur sett hring utan um.

**e** Eigið þið einhver sameiginleg einkenni? Ef svo er skrifaðu niður þau sem eru sameiginleg.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## 2 Eiginleikar og störf

Hvaða eiginleika telur þú að fólk hafi sem sinnir þessum störfum?

Bifvélavirki:

Atvinnumaður í íþróttum:

Garðyrkjufólk:

Leigubílstjóri:

Kokkur:

Vísindafólk:

Kennari:

Popplistafoolk:

Hársnyrtir:



Lestu söguna ***Annað hvort ertu með það, eða ekki.***

Hvað er hæfileiki og hvað er hægt að læra af sögunni?



Horfið á myndband á norsku sem sýnir [hvaða framkomu gott er að temja sér](#) að taka með út í lífið þegar þú ferð að vinna.

# Eiginleikar dýra

Hvaða eiginleika tengir þú við þessi dýr? Hvaða störf tengir þú við þessa eiginleika?

Dýr	Eiginleikar	Störf
Simpansi 		
Íkorni 		
Hundur 		
Köttur 		
Kamelljón 		
Ljón 		
Snákur 		



# Styrkleikar mínir og kostir

Ef þú áttar þig á því að eigin hugsanir vinna mögulega gegn þér, getur það hvatt þig til að reyna að sjá hlutina á annan hátt eða í öðru ljósi. Ef neikvætt sjálfstal veldur þér vanlíðan, eða hjálpar þér ekki að fá það sem þú vilt, gæti verið gott að skoða málin betur.

Ein leið til að byrja að vinna gegn neikvæðu sjálfstali, getur verið að greina eigin styrkleika og kosti. Það mun beina sjónum að því sem skiptir mestu máli.

## Finndu styrkleika þína og kosti

Taktu eftir sjálfstalinu þínu um leið og þú fyllir út svör við mismunandi spurningum.

Hlutir sem ég er góð/ur í:	Hrós sem ég hef fengið:
1	1
2	2
3	3
Það sem mér líkar við mig sjálfan:	Áskoranir sem ég hef sigrast á:
1	1
2	2
3	3
Hlutir sem ég hef hjálpað öðrum með:	Hlutir sem gera mig einstaka/n:
1	1
2	2
3	3
Það sem ég met mest í lífinu:	Aðstæður þar sem ég gladdi aðra:
1	1
2	2
3	3



# Að vera við stjórn

Í þessari æfingu er unnið í hópum.

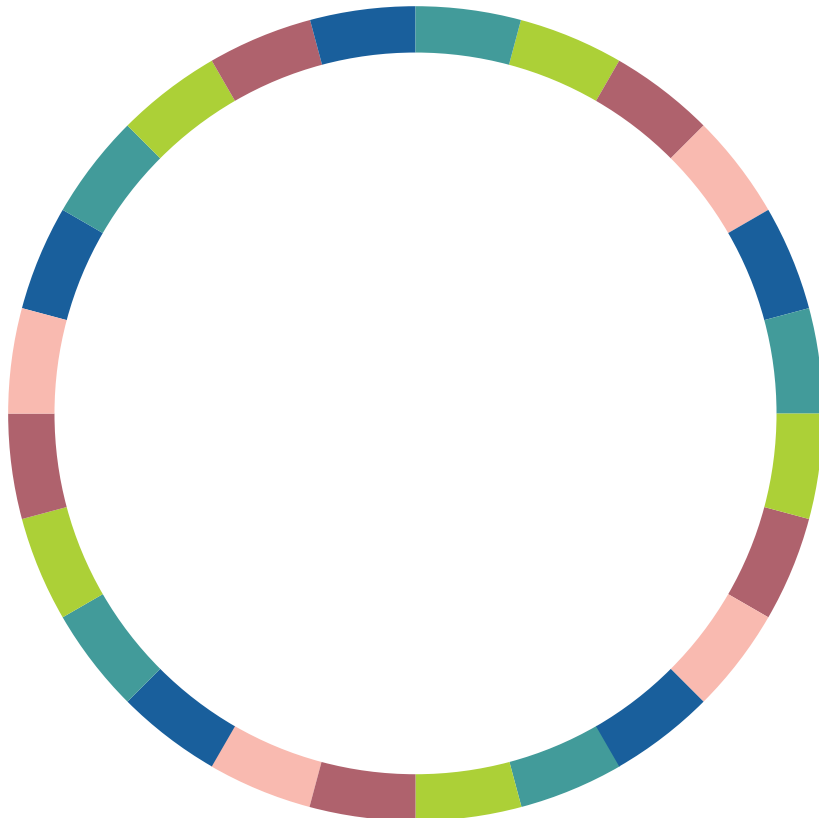
## 1 Hverju hefur þú stjórn á?

Bæði í skólanum og almennt í lífinu ertu gjarnan innan um marga aðra. Í kennslustofunni og í frímínútum fara fram skipulagðar athafnir og svo gerast hlutir sem eru tilviljanakenndir. Á náms- og starfsferli þínum hefur þú stjórn á sumu en annað er algjörlega óviðráðanlegt.

**a** Skrifðu inn í hringinn það sem þú hefur fulla stjórn á í daglegu lífi.

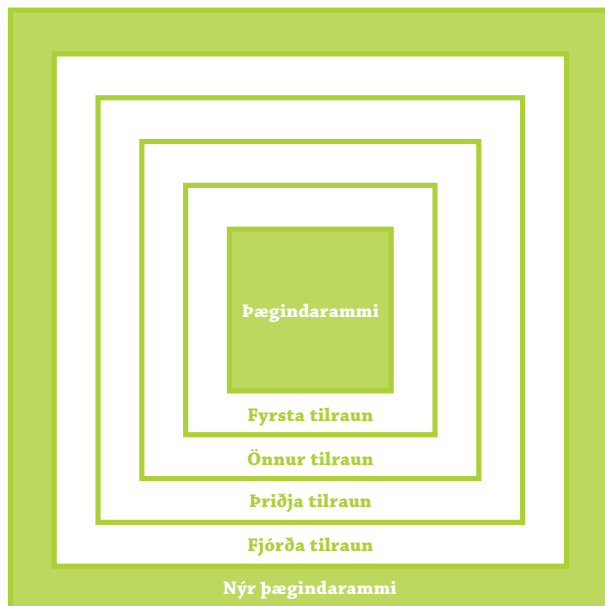
**b** Utan hringins skrifar þú það sem þú hefur enga stjórn á.

Ég get ekki stjórnað



# Þægindaramminn

- Orðalagið „að stíga út fyrir þægindarammann“ er hægt að nota við ýmsar aðstæður, sem þú getur þjáfað þig í að ná tökum á: að halda fyrirlestra, hitta nýtt fólk, klífa brekku, læra nýja og erfiða hluti, biðja einhvern um eitthvað og margt fleira. Innan þægindarammans er þægilegt að vera, en maður lærir fátt nýtt.
- Allt sem þú gerir er annað hvort innan eða utan ákveðins þægindaramma. Hvar mörkin liggja snýst oft um hvernig þú hugsar og hvað þú heldur að þú ráðir vel við. Til að víkka út þægindarammann þarftu að ögra þínum eigin takmörkunum og taka áhættu. Slíkt krefst hugrekki.
- Að taka slíka áhættu snýst ekki um að gera eitthvað hættulegt eða heimskulegt heldur að gera hluti sem þú kvíðir eða forðast í daglegu lífi. Að ná tökum á slíku getur auðveldað líf þitt svolítið og líka verið gott fyrir sjálfstraustið.
- Þú getur æft þig í að víkka út þægindarammann, einfaldlega með því að ákveða að gera það.
- Á myndinni sérðu að það þarf oft fleiri en eina tilraun til að stækka þægindarammann. Stundum er hægt að gera það í færri en þessum fjórum tilraunum sem sýndar eru, en í öðrum tilfellum jafnvel fleiri.
- Þú getur verið opin/n fyrir aðstæðum sem þú hefur áður forðast, en gætir mætt með opnum huga og þá um leið velt fyrir þér viðbrögðum þínum.



a

Hverju kvíðirðu og hvað forðastu venjulega að gera?

b

Hvað getur þú gert til að víkka út þægindarammann í slíkum tilfellum?



Lestu söguna ***Þægindasvæði***.  
Hugleiddu boðskap sögunnar.

## Erfiðar aðstæður

Ræddu þessi mál við bekkjarfélaga. Hvernig leysir þú úr deilumálum? Hvernig líður þér? Hvað hugsarðu? Hvað getur þú gert? Hvað geturðu sagt? Hver getur hjálpað?

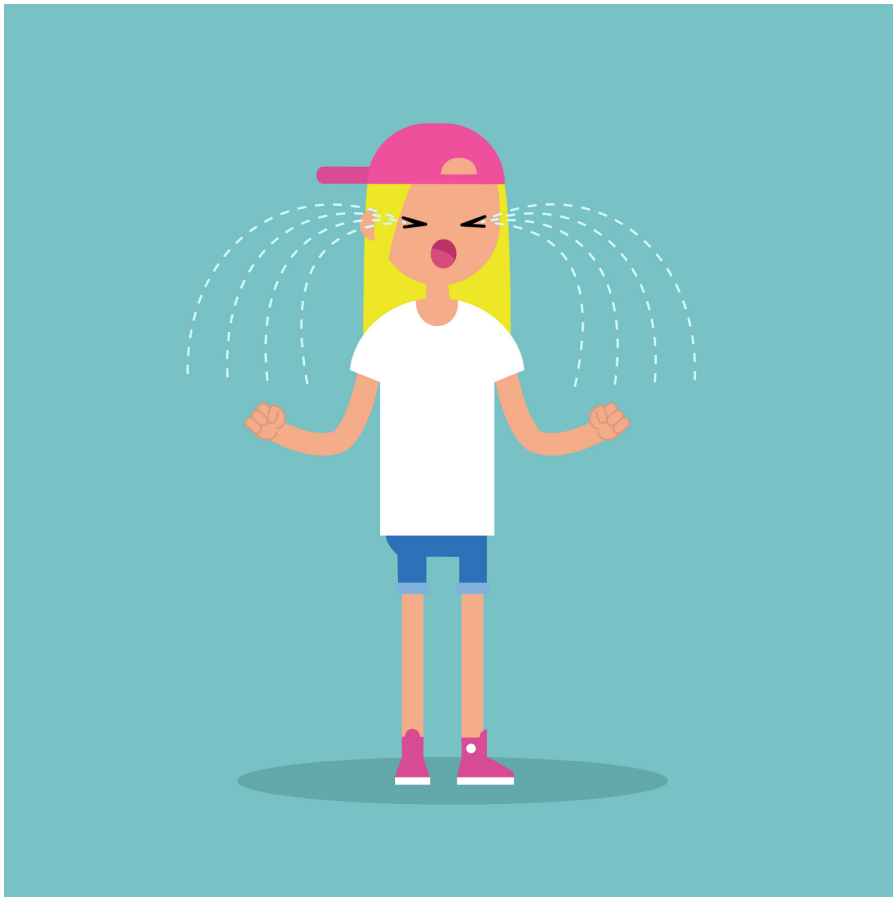
**a** Þú kemst að því að einhver í bekknum hefur baktalað þig.

**b** Bróðir þinn hefur fengið uppáhalds-skyrtuna þína lánaða í leyfisleysi. Seinna finnurðu gat á erminni.

**c** Bekkjarfélagi reynir alltaf að svindla á prófum með því að kíkja á svörin þín.

**d** Þú sérð tvo bekkjarfélaga leggja nemanda í einelti.

**e** Það er próf í náttúrufræði á morgun og þér finnst þú ekkert skilja.



Hér má finna fleiri aðstæður þar sem upp kemur ákveðin klípa. Hvað getur þú gert?

[Klípusögur.](#)



# Sjálfbærni

Sameinuðu þjóðirnar (SB) hafa samþykkt 17 heimsmarkmið um sjálfbæra þróun með 169 undirmarkmiðum sem aðildarríkin hafa skuldbundið sig til að vinna að fyrir árið 2030. Á vefsíðu SP segir: „Sjálfbær þróun snýst um að huga að þörfum fólks í nútímanum, án þess að eyðileggja tækifæri komandi kynslóða til að sinna sínum þörfum. Sjálfbærni-markmiðin endurspeglar þrjár víddir sjálfbærrar þróunar: loftslag og umhverfi, efnahag og félagslegar aðstæður.“



Finnið nánari upplýsingar um heims-markmið Sameinuðu þjóðanna og ræðið þau við bekkjarfélagið.

- a Hvert markmiðanna er mikilvægast fyrir þig, hér og nú?
- b Hvert markmiðanna heldurðu að verði þér mikilvægast eftir 10 ár?

c Hvernig munu heimsmarkmiðin hafa áhrif á atvinnulífið í framtíðinni?

d Ræðið málið síðan og veltið fyrir ykkur í stærri námshópum.



Hér getur þú lesið meira um [Barnasáttmálann](#).



Hér getur þú horft á nokkur [myndbönd um Barnasáttmálann](#).





# Atvinna og störf

## 8. bekkur, 2. hluti

- Þrjár óskir . . . . . 32
- Hvað er vinna? . . . . . 33
- Teningunum er kastað . . . . . 34
- Er þetta vinna? . . . . . 35
- Hvers vegna vinnum við? . . . . . 36
- Kreditkort – að kaupa dýra hluti . . . . . 38
- Fjögur störf sem þig langar að kynnast . . . . . 40
- Hvað þykir mikilvægast í vinnunni? . . . . . 41
- Störf og kynjaskipting . . . . . 42



[Hér getur þú fundið fleiri verkefni tengd störfum.](#)

# Þrjár óskir

Ímyndaðu þér að þú hafir fundið töfralampa sem getur uppfyllt allar óskir þínar.

**a**

Inn í skýin teiknar þú og skrifar niður allar óskir varðandi menntun, störf og gott líf.

**b**

Fyrir utan skýin geturðu skrifað niður allt annað sem þér dettur í hug fyrir eigin framtíð.

**Gott líf í framtíðinni**

**Framtíðarstörf**

**Framtíðarmenntun**



# Hvað er vinna?

Vinna er geysilega margþætt fyrirbæri sem hefur margar ólíkar hliðar og því getum við ekki gefið einfalt svar við spurningunni: Hvað er vinna? Það er ekki til einn sannleikur um vinnu, heldur margir, sem ræðst af því hver þú ert, hvað þú gerir, hvernig þú gerir það og hvers vegna þú gerir það.

- Vinnuaflíð er samtala þeirra sem eru starfandi og þeirra sem eru atvinnulaus á aldrinum 16 til 74 ára. Yngri en 16 ára og eldri en 74 ára eru ekki talin með til vinnuaflsins.
- Samkvæmt vinnumarkaðsrannsókn á 4. ársfjórðungi 2022 er atvinnuþátttaka 79,5% (212.400 manns) af öllu fólki á aldrinum 16 til 74 ára.
- Atvinnuleysi á Íslandi hefur almennt verið lítið undanfarna áratugi og skorti á vinnuafli í ýmsum greinum verið mætt með erlendu vinnuafli. Á 4. ársfjórðungi 2022 voru 700 atvinnulaus, sem eru 3,3 prósent af vinnuafli. Þetta eru tölur sem breytast yfir árið.

## Í hvaða atvinnugreinum störfum við?

Yfirlitið sýnir fjölda þeirra sem starfa eftir atvinnugreinum á Íslandi. Um 1900 vann mikill meirihluti fólks í frumatvinnugreinum, þ.e. landbúnaði og við fiskveiðar. Árið 2022 sjáum við að fjöldi starfandi eftir atvinnugreinum hefur gjörbreyst. Nú starfar meirihluti vinnandi fólks við þjónustu, til dæmis vegna verslunar og viðskipta, ferðamála eða opinberrar starfsemi.

Ræðið í hóp:

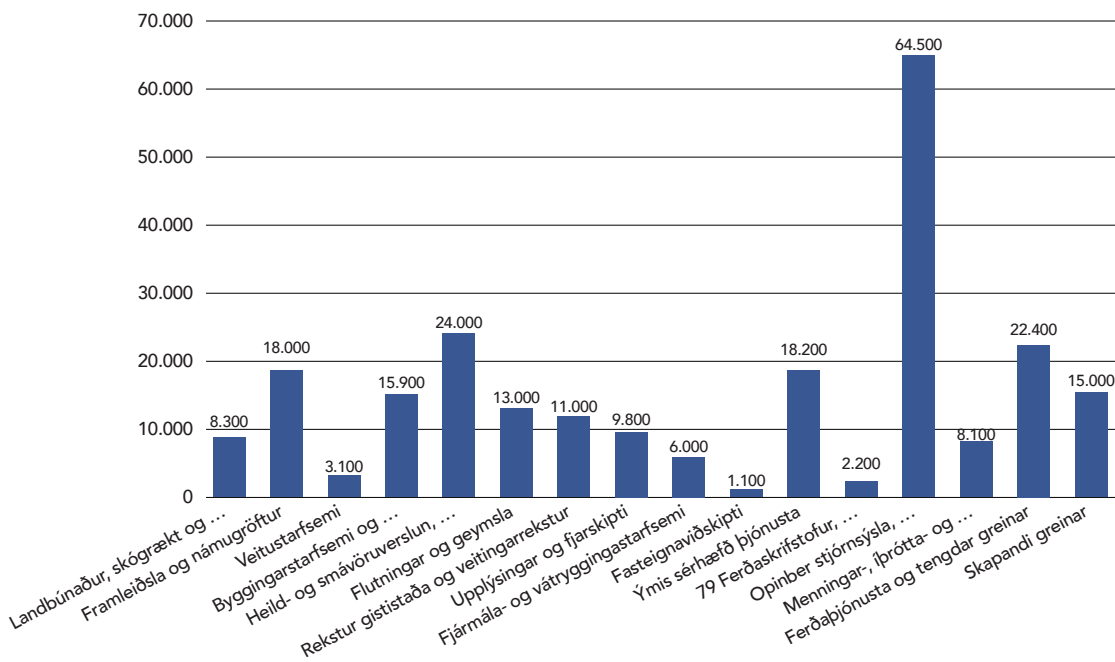
a

Hverjar gætu verið ástæður þess að fjöldi starfa í hinum ýmsu atvinnugreinum hefur breyst svo mikið á síðustu hundrað árum?

b

Hvaða ástæður eru fyrir því að fólk er atvinnulaust á Íslandi?

Fjöldi eftir atvinnugreinum 2022





# Teningunum er kastað

## 1 Hvers konar náms- og starfsferill?

Kastaðu teningi þrisvar sinnum (staðsetning, færni, möguleikar) og finndu út þinn náms- og starfsferil.

Teningakast	Lýsing á staðsetningu	Færni	Möguleikar
1	Utandyra	UT færni/upplýsingatækni	Get ferðast
2	Skrifstofa eða stór bygging	Greining og stærðfræði	Get þénað mikla peninga
3	Ferðast um	Góð í vinnu með fólki	Get verið í fjölbreyttum samskiptum
4	Fjölmennt umhverfi	Forysta	Get hjálpað mörgum
5	Umhverfi með mörgum	Líkamlegur styrkur	Er mikils metin í samfélaginu
6	Heimsæki marga staði	Færni í drama og leiklist	Get leyst erfið vandamál

Staður
Færni
Möguleikar

## 2 Kannaðu vinnu og starfsgreinar

**a** Notaðu niðurstöðurnar úr verkefni 1 og skoðaðu vel vinnu og störf sem passa við þessar þrjár lýsingar.

**b** Ræddu hvernig þessi tegund vinnu hefði áhrif á þitt líf.

Möguleg störf	Lífsstíll

# Er þetta vinna?

Hér þarft þú að ákveða hvort verkefni sem talin eru upp eru vinna eða ekki.

- Getur einhver fengið greitt fyrir þetta?
- Eru þetta verkefni sem þú vilt vinna?

Verkefni	Er þetta vinna?		Getur einhver fengið greitt fyrir þetta?		Mundi þér líka þetta?	
	Vinna	Ekki vinna	Laun	Engin laun	Já	Nei
Senda tölvupósta						
Fara í göngutúr						
Svara síma						
Garðvinna						
Taka myndir						
Taka til í herberginu þínu						
Kaupa matvörur						
Gera heimavinnu						
Æfa sig á hjóðfæri						
Ganga úti með hundinn						
Þvo fötin sín						
Fara í skólann						
Gera myndbönd						
Laga hjólið sitt						
Þvo bílinn						
Hlusta á tónlist						
Skrifa SMS í símann						
Barnapössun						
Kaupa föt						
Strauja föt						
Þvo upp						
Spila tölvuleik						
Skipuleggja veislu með vinum						
Slá garðinn						
Stunda íþróttir						
Akstur						
Undirbúa máltíð						
Dæma íþróttakappleik						
Setja myndir á Instagram						

# Hvers vegna vinnum við?

## 1 Fyrir samfélagið

«Afrakstur vinnunnar er velsæld fyrir landið og okkur öll. Vinnan gefur besta möguleika fyrir hvert og eitt okkar til að hafa áhrif á tekjur okkar og velmegun. Vinna er góð fyrir heilsuna. Vinnan gefur okkur tækifæri til þroska og vaxtar, færniefingar og félags-legra samskipta. Vinnan er einfaldlega góð fyrir okkur og er það sem heldur velferðarsamfélaginu gangandi.»

Erna Solberg forsætisráðherra Noregs sagði þetta í ræðu á árlegri ráðstefnu Samtaka atvinnulífsins í Noregi 9. janúar 2019.

Peningarnir sem hið opinbera, þ.e.a.s. ríki og sveitarfélög notar, koma að mestu frá sköttum, gjöldum og því sem ríkið græðir á fjárfestingum. Þetta þýðir að tekjur hins opinbera byggja á því að þau sem hafa tækifæri til, séu í vinnu. Með því að greiða skatt af laununum sínum til ríkis og sveitarfélaga hjálpa þau til við að halda hjólunum gangandi. Árið 2022 greiddi hið opinbera 1.218 milljarða króna vegna útgjalda. Árið 2023 stefnir í að opinber útgjöld aukist í 1.297 milljarða króna og nemur aukningin 78,5 milljörðum króna. Þessum peningum er dreift í margs konar tilgangi sem gagnast fólkinu í landinu.

Í töflunni má sjá til hvers peningarnir verða notaðir árið 2023.

Áætluð skipting útgjalda 2023	m.kr.
Heilbrigðismál	319.240
Félags-, húsnæðis- og tryggingamál	276.994
Mennta- og menningarmál	128.620
Samgöngu- og fjarskiptamál	49.063
Skatta-, eigna- og fjármálaumsýsla	40.672
Almanna- og réttaröryggi	33.796
Nýsköpun, rannsóknir og þekkingargreinar	29.693
Umhverfismál	27.127
Önnur málefnasvið	130.943

**a** Hverjir þessara málaflokka hafa áhrif á þig og þitt líf?

**b** Leggja þessi fjárframlög sitt af mörkum til að bæta nærumhverfi þitt á einhvern hátt? Hvernig?



[Hvað er skattur?](#)

## 2 Persónulegar ástæður

Starf skilar þér tekjum, sem þó eru ekki eini kosturinn við að vera í vinnu. Í starfi geturðu lært eitthvað nýtt og þroskast. Þú kynnist þér betur og því hvernig þú bregst við í mismunandi aðstæðum. Það kemst skipulag á hversdagslífið. Þú upplifir að þú sért að leggja þitt af mörkum, gera gagn og eitthvað sem skiptir máli. Því getur fylgt aukið sjálfstraust, betri sjálfsmynd og sú tilfinning að tilheyra, vera hluti af einhverju. Mikið af tíma þínum fer í samveru með samstarfsfólkinu. Þannig verður vinnan staður þar sem þú eignast vini og finnur fyrir samheldni.

**a** Detta þér í hug fleiri ástæður fyrir því að vinna?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**b** Geturðu ímyndað þér einhverjar afleiðingar þess að geta ekki unnið?

---



---



---



---



---



---



---



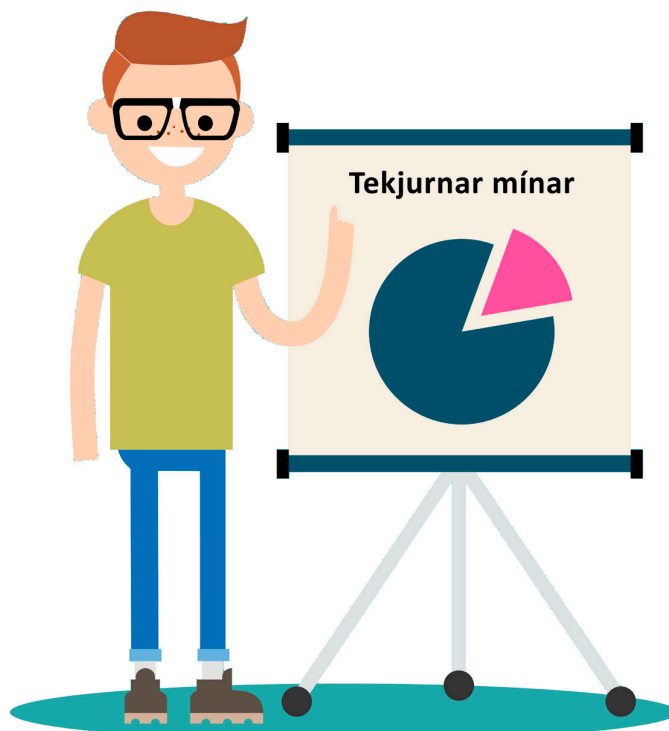
---



---



---



# Kreditkort – að kaupa dýra hluti

## 1 Mótorhjól þitt

Þú ert orðin 16 ára og ætlar að kaupa þér mótorhjól. Notaðu leitarvél á netinu til að finna nokkur mótorhjól sem þú gætir hugsað þér að eignast.

a

Settu möguleikana upp í þessa töflu:

Heiti hjólsins	Árgerð	Hversu mikið keyrt	Verð

b

Veldu eitt hjól úr listanum og settu fram rök fyrir því vali.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

c

Hvernig líður þér með að hafa tekið þessa ákvörðun?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 2 Afborganir

Þú ákveður að kanna hvað það kostar að kaupa mótórhjólíð, ef þú notar kreditkort og borgar lágar fjárhæðir yfir tiltekinn tíma. Reiknaðu út hvað það kostar að skipta greiðslum.

**a** Hversu mikið meira þarftu að greiða ef þú ætlar að borga hjólíð upp á einu ári? Hverjir eru ársvextir af kreditkortaláninu? Hver er mánaðarleg afborgun?

---

---

---

---

---

**b** Hversu mikið meira kostar að borga hjólíð upp á þremur árum? Hverjir væru ársvextirnir þá? Hver væri mánaðarleg afborgun?

---

---

---

---

---

**c** Hversu mikið meira myndi það kosta ef þú ákveður að borga 10.000 á mánuði þar til lánið er fullgreitt?

---

---

---

---

---

---

**d** Út frá niðurstöðum þínum á þessu dæmi – borgar það sig þá að nota kreditkort? Gætirðu notað aðrar leiðir til að hafa efni á að kaupa hjólíð?

---

---

---

---

---

---



# Fjögur störf sem þig langar að kynnast

Veldu fjögur störf til að kanna nánar, störf sem þú gætir jafnvel hugsað þér að mennta þig til að sinna. Kannski finnurðu starfsheiti sem þú hefur ekki heyrt um áður?

Fyrir hvert og eitt þessara fjögurra starfa áttu að:

- nefna fimm eiginleika sem þú heldur að séu mikilvægir til að geta sinnt starfinu vel
- nefna fimm eiginleika sem þig grunar að henti ekki í starfinu eða passi ekki við það

Veldu eiginleika af listanum á síðu 22 eða bættu við atriðum frá eigin brjósti.

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Eiginleikar sem ekki henta

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Eiginleikar sem ekki henta

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Eiginleikar sem ekki henta

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Eiginleikar sem ekki henta

# Hvað þykir mikilvægast í vinnunni?

Hvað er það sem veitir manni framgang í vinnunni? Í könnun var hópur fólks spurður hvað það teldi líklegast til að bæta stöðu sína í vinnunni. Í töflunni hér að neðan má sjá nokkrar af niðurstöðunum.

- Einstaklingsverkefni: Hvað hugsar þú um þegar þú heyrir orðið „staða“?
- Hvernig öðlast þú framgang í starfi?
- Samvinnuverkefni: Deildu hugmyndum þínum með bekkjarfélaga.
- Hópverkefni: Skriðið á töfluna nokkrar tillögur að því hvað veitir framgang eða stöðu í vinnunni. Notið þau atriði sem útgangspunkt fyrir frekari umræður um hvað veitir framgang á vinnumarkaði.

Atriði sem ýta undir framgang í starfi	Dreifing svara
1 Sérþekking eða mikil kunnátta á einhverju sviði	55%
2 Hjálpssemi	35%
3 Gott tengslanet	31%
4 Launakjör	31%
5 Heilbrigð samskipti	31%
6 Vera félagslega virk á vinnustaðnum	18%
7 Starfsheiti	17%
8 Hafa unnið lengi á vinnustaðnum	17%
9 Eiga farsælt einkalíf	13%
10 Vera í góðu líkamlegu formi	9%
11 Vera með nýjustu tækni og tækni (farsími, tölvur)	8%
12 Dýr merkjavara; föt, skór og töskur	6%
13 Fylgjast vel með (t.d. tísku og kvikmyndum)	6%
14 Meðvitund um umhverfismál	5%
15 Staðsetning á vinnustað (nálægt yfirmanni, hornherbergi, útsýni o.þ.h.)	4%
16 Eigið útlit	4%
17 Einkasamskipti við stjórnendur eða yfirmann	3%
18 Aðgengi að fyrirtækisbíl	2%

# Störf og kynjaskipting

Í eftirfarandi töflu eru mörg störf sem skoruðu hátt hjá þeim sem voru spurð.

**a** Veldu þrjú störf úr töflunni og kynntu þér þau nánar á [Næstaskref.is](https://naestaskref.is) eða með leit á netinu. Leitaðu uppi æskilega hæfni, menntun og helstu verkefni í hverju starfi fyrir sig.

1 Sendiherra	18 Alþingismaður	35 Gjaldkeri í banka
2 Læknir	19 Verkfræðingur	36 Slökkviliðsfólk
3 Dómari/lögfræðingur	20 Sálfræðingur	37 Félagsfræðingur
4 Prófessor	21 Þáttastjórnandi í sjónvarpi	38 Veðurfræðingur
5 Lögfræðingur	22 Skattstjóri	39 Fyrirsæta
6 Flugmaður	23 Endurskoðandi	40 Flugfreyja
7 Framkvæmdastjóri	24 Vefhönnuður	41 Dagforeldri
8 Vísindafólk	25 Blaðamaður	42 Starfsfólk við umhverfisvernd
9 Tæknifræðingur	26 Starfsmannastjóri	43 Gullsmiður
10 Ráðherra	27 Rithöfundur	44 Íþróttakennari
11 Atvinnu-íþróttafólk	28 Flugliði	45 Matreiðslumaður
12 Viðskiptafræðingur	29 Kerfisstjóri	46 Starfsfólk í vinnuvernd
13 Dýralæknir	30 Listrænn stjórnandi	47 Rokktónlistarfólk
14 Ráðgjafi í upplýsingatækni	31 Leikari	48 Hjúkrunarfræðingur
15 Kvikmyndaframleiðandi	32 Prestur	49 Gjaldkeri
16 Tannlæknir	33 Lyfjafræðingur	50 Listafólk
17 Verðbréfamiðlari	34 Lögregla	

**b** Eru þarna störf sem þú heldur að séu aðallega unnin af körlum? Merktu þau með einum lit.

**c** Hver starfanna eru aðallega unnin af konum? Merktu þau með öðrum lit.

**d** Ræðið saman um mögulegar ástæður fyrir kynjaskiptingunni.

**e** Berið saman ykkar umræðu og upplýsingar sem þið finnið á netinu um [jafnrétti á vinnumarkaði](https://naestaskref.is).



Notaðu [Næstaskref.is](https://naestaskref.is) til að kanna störf.



Lestu meira um [jafnrétti á vinnumarkaði](https://naestaskref.is).



# Lífsleikni og sjálfstjórn

## 9. bekkur, 1. hluti

– Sjálfstal . . . . .	44	– 24 styrkleikar. . . . .	60
– Tilfinningar . . . . .	45	– Sjálfsmynd . . . . .	65
– Tilfinningar frá A–Ö . . . . .	46	– Ákvarðanataka –	
– Tilfinningadagbók . . . . .	48	tíu skref að betra vali . . . . .	66
– Hvað er ég að hugsa?		– Jafnvægishjólíð . . . . .	68
Um hvað hugsar þú? . . . . .	49	– Hvað ákveða þau	
– Varaáætlunin mín . . . . .	50	að gera? . . . . .	69
– Tilfinningar annarra . . . . .	51	– Samskipti . . . . .	71
– Tengslanetið mitt . . . . .	52	– Venjur þínar . . . . .	72
– ABCDE-aðferðin . . . . .	53	– Jafningjaleiðsögn	
– Áhugi . . . . .	54	og virk hlustun . . . . .	75
– Eiginleikar og			
persónueinkenni . . . . .	58		



# Sjálfstal

Sjálfstal köllum við samtalið sem við eigum innra með okkur, með neikvæðum og jákvæðum athugasemdum um okkur sjálf. Þetta samtal hefur mikil áhrif á það hvernig við mætum áskorunum. Jákvætt sjálfstal er lykilþáttur í að takast á við bæði meðbyr og mótlæti. Hér skoðar þú og veltir þessu samtali fyrir þér. Athugaðu hvað þú hefur skrifað um sjálfstal í 8. bekk. Hvað hefur breyst?

## 1 Jákvætt eða neikvætt sjálfstal?

a

Hugsaðu um krefjandi aðstæður sem þú hefur lent í, þar sem sjálfstal kom við sögu. Skrifaðu niður hvað gerðist.

---



---



---



---

b

Var sjálfstalið jákvætt eða neikvætt? Komdu með dæmi.

---



---



---



---

c

Gerðir þú eitthvað til að breyta hugsunarhætti þínum? Hvað virkaði?

---



---



---



---

d

Hvað hefðir þú sagt ef vinur þinn eða vinkona væri í þessum aðstæðum?

---



---



---



---

## 2 Sjálfstal í skólastofunni

a

Nefndu fimm atriði sem einkenna þig og þína vinnu í skólanum.

---



---



---



---



---

b

Hvað finnst þér hafa breyst á fyrsta ári í unglingadeild?

---



---



---



---



---



Horfðu á fræðslumynd á ensku um [vaxandi hugarfar](#).



Horfðu á [myndband](#) á ensku um [líkamstjáningu](#).

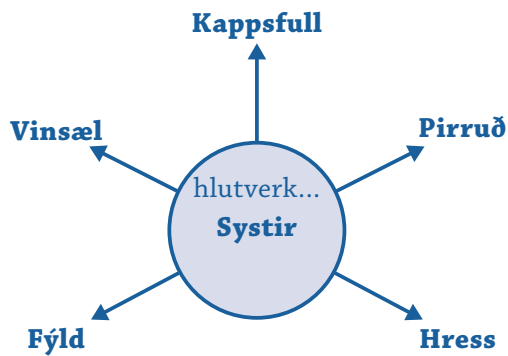


# Tilfinningar

## 1 Tilfinningar og mismunandi hlutverk

Hvaða hlutverkum gegnir þú í lífi þínu? Hvernig líður þér í mismunandi hlutverkum? Að skrifa niður hvernig þér líður hjálpar til við að spá í tilfinningar þínar. Notaðu listann á næstu blaðsíðu sem sýnir tilfinningar frá A til Ö.

- Þú skrifar þær tilfinningar (jákvæðar og neikvæðar) sem þú upplifir í mismunandi hlutverkum í lífinu, í hringina hér fyrir neðan. Dæmið sýnir hvað þú átt að gera og hægt er að bæta meiru við.
- Deildu með bekkjarfélagi og síðan bekknum.
- Hefur eitthvað breyst síðan í 8. bekk? Sjá bls. 15.



# Tilfinningar frá A til Ö

Segja má að til séu tíu mismunandi grunntilfinningar: gleði, spenna, undrun, sorg, reiði, andstyggð, fyrirlitning, hræðsla, skömm og sektarkennd. Tilfinningarnar geta svo verið margs konar blæbrigði af grunntilfinningunum.

A	blíðlynd	eftirsóttur	glaður	hjálpöm	illgjörn
andlaus	bálvondur	F	gremjuleg	hvekkur	illkvittinn
afslappaður	blygðunarfull	feimið	gáskafullur	hamingjusöm	iðrandi
andstyggð	bóngóð	framtakslítill	geðvond	hæstánægður	I
andúð	blíður	frábært	glaðlyndur	hlý	í uppnámi
amalegur	beygð	forviða	geðstór	hugsjúkur	J
agndofa	bölsýnn	friðsæld	greiðvikin	hnuggin	jákvæð
agalegur	brjáluð	frjáls	geðugt	hikandi	K
áköf	bráðfjörugur	fjandsamlegur	góðlátleg	hnýsinn	kvíðin
áhugasamur	bráðlynd	fjarræn	glaðvær	hæðnislega	kvalinn
argur	D	fokreiður	geðstirður	hrista upp í	kjarklaus
afskiptalaus	durtsleg	fyrirlitlegur	grimm	hlédræg	kappsöm
andstyggilegur	dapurt	fýluleg	glettin	hæglát	kuldalegur
aflvana	dofin	fúllyndur	geislandi	hrærður	kaldranaleg
aðgerðalaus	dásamlegt	fastheldin	H	hróðug	kraftlaus
andvaralaus	dauðhræddur	fagnandi	hryggur	harmþrunginn	kærulaus
afbrýðisamur	depurð	friðlaus	hrifin	hnípin	kátur
arfavitlaus	dramblega	forhertur	heillaður	hvetjandi	krumpin
alsæl	dasaður	fegin	hugfanginn	hvumpinn	klökkur
athugull	dapurleg	fjörugur	heimskt	háðsk	kvíðalaus
Á	E	fráhrindandi	himinlifandi	hæðinn	kaldhæðin
árásargirni	einmana	forvitin	huglaus	hreykin	L
áhyggjufull	ergileg	fokillur	hissa	höfugur	latur
áfjáður	eftirvæntingarfullur	fokreið	hughraust	hjárænuleg	lukkuleg
ánægð	eitrað	fælinn	hatursfull	hæverskur	lítillsvirðing
ástúðlegur	eirðarlaus	framlág	hneykslaður	heilbrigð	ljúfmannlegur
álitleg	efnilegur	fúll	hrelld	hreinskilinn	leiðinleg
ástríkur	einræn	fáskiptin	hræddur	I	lítillfjörlegur
áhyggjulaus	efins	fróðleikfús	hræðilegur	illur	lömuð
áreiðanleg	eflast	G	hress	illvíg	leiður
B	eyðilagður	gramur	hjálpalaus	innblástur	lætur sér á sama standa
bitur	endurnærð	gáttuð	hjartahlýr	illa fyrir kallaður	lífleg



léttur	niðurlútur	rólegt	styrk	tregur	vesæll
lokuð	náin	ráðvilltur	smámunarsöm	tvístígandi	vingjarnlegur
lítilmótlegur	niðurlægjandi	ringluð	sorgbitinn	tregafullur	viðbjóður
lúin	nærgætinn	reiðigjarn	spaugsök	U	vinsæl
ljómandi	natin	reið	spurull	uppnúmin	vökull
léttur	O	rislágur	skömmustuleg	undirleitur	Y
lokuð	ofsahræddur,	raunaleg	sneypulegur	uppvæg	yfirspennt
lítilmótlegur	opin	S	spæld	uppstökkur	yndislegur
lúin	Ó	sinnulaus	skapstygur	umhyggjusöm	P
ljómandi	ójafnvægi	skapstórt	sakbitin	undrandi	þunglyndur
lummulegur	ógeðslegt	smeykur	slitinn	uppburðarlítill/laus	þjökuð
lítilmannlegur	óframfærinn	spennt	stolt	uppspennt	þrumulostinn
ljúf	óróleg	sár	stórbrotinn	upp með sér	þrúguð
M	ógurlegur	stórfenglegt	stórkostleg	uppgefinn	þakklátur
meyr	óð	skelkaður	skínandi	utanveltu	þakkarskuld
mæðuleg	óskemmtilegur	skelfingu lostin	stúrin	Ú	þreytt
meinyrtur	óánægð	skelfdur	súrt	úthvöldur	þróttlaus
móðursjúk	ósáttur	skapvond	sorglegur	útslitin	Æ
móðgaður	óæðri	skammarlegur	syfjuð	út undan	ævintýragjörn
miður sín	óstyrk	svekt	særður	V	æstur
mild	óvirkur	skemmtilegur	sliguð	vandræðalegur	æfur
miskunnsamur	óttaslegin	samansaumuð	sáttur	vonsvikin	Ö
misskilin	óhuggandi	skapgóður	seinþreytt	Ú	örugg
minnimáttar	óþolinmóður	sorgleg	smáður	úthvöldur	örvæntingarfullur
meinlegur	óhamingjusöm	samstillt	T	útslitin	önug
magnast	ótrauður	snubbóttur	taugaspenntur	út undan	örlyndur
N	ófús	særð	tilfinningasöm	V	öfundsjúk
notaleg	óviss	skapþungur	tilfinningalaus	vandræðalegur	örvandi
nískur	óöruggur	samúðarfull	tortrygginn	vonsvikin	örmagna
niðurdrepandi	ópægilegur	strekktur	tómlátur	vitlaus	Ei
niðurbeygð	P	svartsýn	taugastrekk	viðkvæmur	eirðarlaus
N	pirraður	spakur	tvíráður	viðfelldin	Au
notaleg	pottþéttur	sjálfumglöð	tryllt af hræðslu	viðkunnanlegur	auðvirðulegur
nískur	púkó	sleginn	tíkarlegur	vænleg	aum
niðurdrepandi	R	snortin	traust	vantrúaður	auðmýktur
niðurbeygð	ragur	sjálföruggur	tryggur	vond	aumkunarverð

# Tilfinningadagbók

Fylgstu með tilfinningum þínum í viku og skrifaðu það sem þú uppgötvar í töfluna.

	mánu- dagur	þriðju- dagur	miðviku- dagur	fimmtu- dagur	föstu- dagur	laugar- dagur	sunnu- dagur
Hvað gerðist?							
Hvað fannst þér?							
Var þetta jákvætt eða neikvætt?							
Hvernig brást þú við?							
Fannstu fyrir líkamlegum viðbrögðum?							
Hvað ætlar þú að gera næst?							



# Hvað er ég að hugsa? Um hvað hugsar þú?

Oft getur skipt miklu máli að hafa áætlun til vara ef upphaflega áætlunin gengur ekki upp. Í æfingunni hér á eftir skaltu æfa þig í að hugsa um hvað þú getur gert annað í þessum aðstæðum.

## 1 «Hvað ef ...» – atburðarás 1

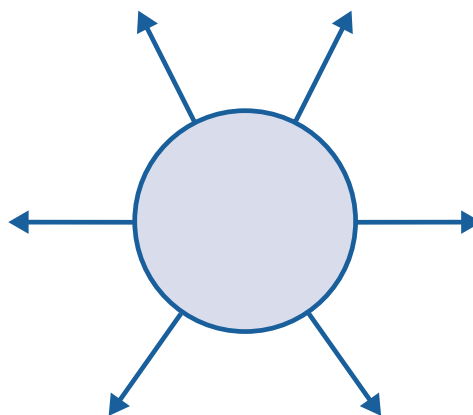
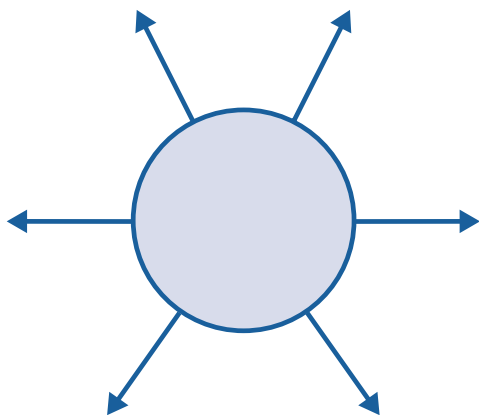
Hvað gerirðu ef þú hefur verið að vinna að stóru verkefni heima og svo áttar þú þig á því í skólanum að þú hefur ekki vistað rétta útgáfu?

## 2 «Hvað ef ...» – atburðarás 2

Hvað ef þú værir úti með einhverjum vinum á laugardagskvöldi og næðir ekki síðasta strætó heim?

a

Hver er áætlun þín til vara? Hugsaðu nokkur dæmi og notaðu hringina til aðstoðar.



b

Hvað hefði einhver annar gert? Spurðu einn eða fleiri hvað þau hefðu gert. Skrifðu tillögur þeirra í öðrum lit.

# Varaáætlunin mín

Hugsaðu um tvenns konar aðstæður, annað hvort eitthvað sem þú hefur lent í eða ímyndaðar aðstæður. Þú getur notað dæmi 1 og 2 hér að framan sem innblástur til að búa til þínar eigin aðstæður. Dæmin þurfa að vera þannig að það geti verið gagnlegt að hafa áætlun til vara.

## 1 «Hvað ef ...» – atburðarás 1

---



---



---



---



---

## 2 «Hvað ef ...» – atburðarás 2

---



---



---



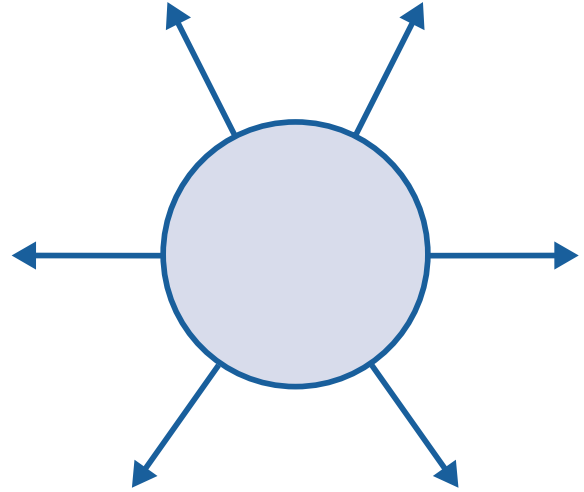
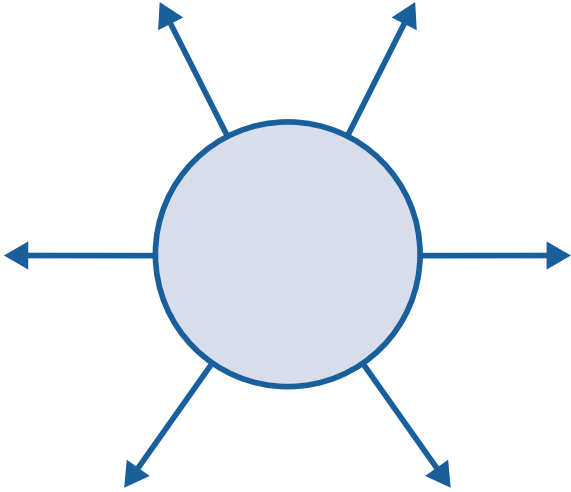
---



---

a

Hver er varaáætlun þín? Notaðu hringina til aðstoðar til að hugsa upp nokkur dæmi.



b

Hvað hefði einhver annar gert? Spurðu einn eða fleiri hvað þau hefðu gert? Skrifðu tillögur þeirra í öðrum lit.



Sjálfsþekking er grunnurinn að geðheilbrigði. Horfðu á myndbandið.

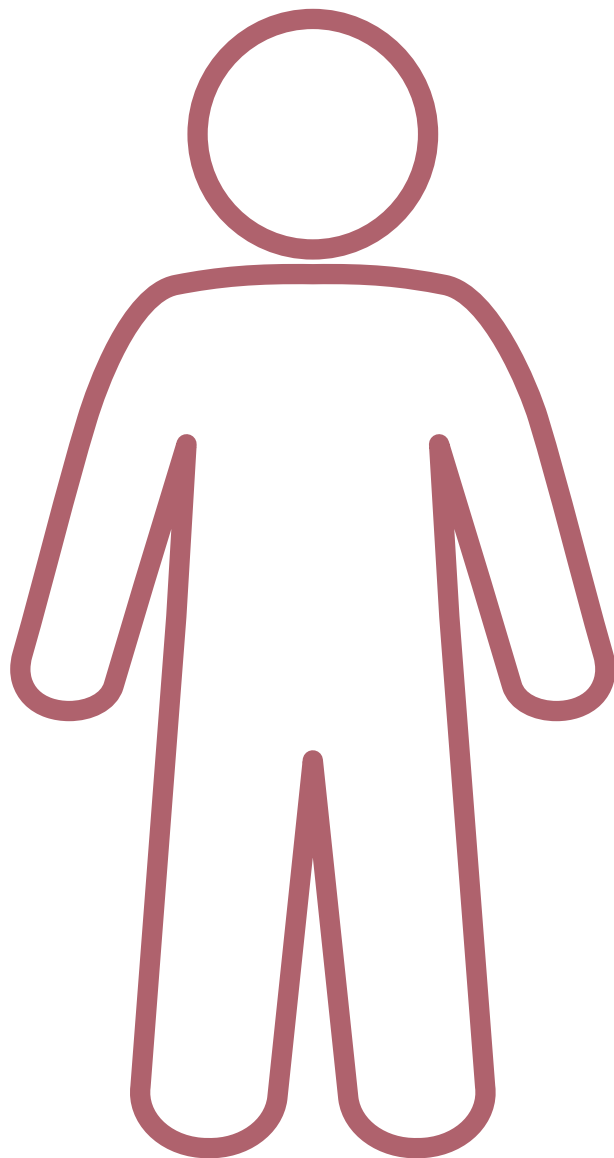
# Tilfinningar annarra

Veldu eina af þeim atburðarásam sem lýst er hér að neðan. Skrifðu á myndina þær tilfinningar sem viðkomandi myndi líklega upplifa.

Skrifaðu með öðrum lit hvernig þú getur sýnt viðkomandi samúð. Hvernig væri það? Hvernig myndi þér líða og hvernig myndi það hljóma?

## Sviðsmyndir

- Vinur er lagður í einelti í gegnum samfélagsmiðil á netinu.
- Vinur er lagður í einelti við eða á skólalóðinni.
- Amma vinar/ vinkonu deyr.
- Vinur fær slæma einkunn á mikilvægu prófi.



Horfið á mynd á ensku um [samkennd](#).



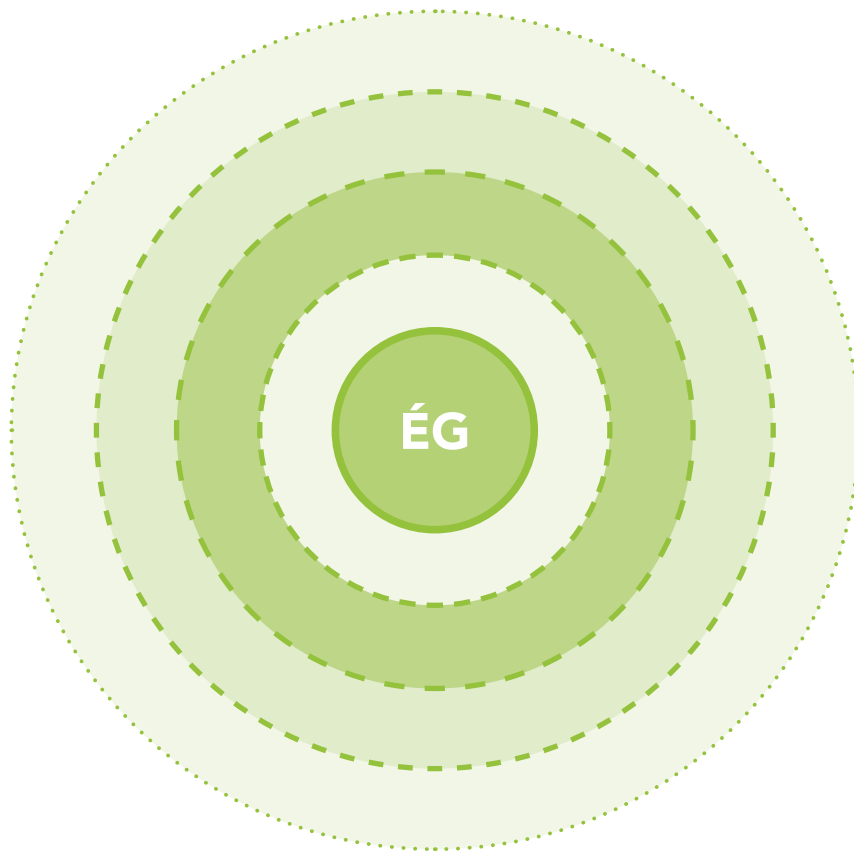
Horfðu á myndband [um kvíða og tilfinningar](#).



# Tengslanetið mitt

Í þessu verkefni veltirðu fyrir þér tengslum þínum við aðra og hvernig þau hafa orðið til.

- Fylltu út í tengslahringinn hér að neðan. Skráðu fólkið sem þér finnst þú hafa best samband við, næst miðju hringsins, þar sem stendur „Ég“.
- Skrifaðu hvaða hópi hver og einn tilheyrir. Er tengingin við skóla, frístundastarf, hópastarf sem þú tilheyrir, fjölskyldu, vini, netið eða annars staðar frá?



a

Skoðaðu þau sem þú hefur skráð næst þér. Hvers vegna finnst þér þú hafa gott samband við þau? Hefur þetta breyst á síðasta ári?

b

Eru einhver félagasamtök, klúbbar eða starfsemi í nágrenninu sem geta gefið þér tækifæri til að mynda fleiri sambönd eða ná til annarra (beint eða á netinu)? eru einhverjar breytingar hér frá því í 8. bekk? Sjá bls. 20.

# ABCDE-aðferðin

Á einni viku mæta þér mörg verkefni og ýmislegt sem þú getur hugsað þér að gera: að undirbúa þig fyrir próf, fara í ræktina, fara í bíó, spila með vinum, æfa á gítar, taka til í herberginu.

## Hver eru verkefni þín í þessari viku?

a

Hugsaðu um öll þau verkefni sem þú veist að þú ættir að ljúka og gerðu lista yfir þau. Búðu líka til lista yfir annað sem þú gerir í hverri viku. Þegar þú hefur gert báða listana skaltu dreifa verkefnum, eftir gildi og forgangi í töfluna fyrir neðan. Þannig geturðu verið viss um að þú sért að vinna í mikilvægustu verkefnum þínum.

b

Forgangsraðaðu verkefnum eftir mikilvægi með því að nota ABCDE aðferðina:

- A er verkefni sem þú þarft að gera.
- B er verkefni sem þú ættir að gera, en það er ekki eins mikilvægt og A.
- C er eitthvað sem væri gaman að gera en er ekki nauðsynlegt.
- D er eitthvað sem hægt er að fela öðrum, svo að þú getir losað tíma til að sinna A verkefnum þínum.
- E er eitthvað sem þú getur sleppt án nokkurra afleiðinga.

## Forgansröðun verkefna

Hversu mikilvægt er verkefnið?	Mjög mikilvægt	Framkvæmd: GERA FYRST (A)	Framkvæmd: GERA NÆST (B)
	Síður mikilvægt	Framkvæmd: GERA SEINNA (C)	Engin framkvæmd: FELA ÖÐRUM (D) GERA EKKI (E)
		Mjög áriðandi	Ekki áriðandi

# Áhugi

## 1 Áhugamálin mín

Áhugi, hæfileikar og færni spila oft saman. Mörg áhugamála þinna passa eflaust inn í mismunandi skilgreind áhugasvið. Hér átt þú að finna út innan hvaða áhugasviða áhugamálin þín falla.

a

Hvað gerir þú vel? Dragðu hring utan um 5–8 atriði sem þér finnst passa við þig.

búa eitthvað til	fylgjast með	koma af stað	meta	hanna
hjálpa öðrum	samræma	skapa	vinna saman	hefja eitthvað nýtt
gera við	veita umhyggju	eiga samskipti	stýra	skipuleggja
fá hugmyndir	stjórna	leiðbeina	leysa vandamál	gera fjárhagsáætlun
rannsaka	selja	greina	stjórna vélum	

b

Atriðin falla undir þessi sex skilgreindu áhugasvið (HVLFAAS):

Handverks (H): búa eitthvað til, gera við, samræma, stjórna vélum

Vísinda (V): rannsaka, fylgjast með, leysa vandamál, greina

Lista (L): hanna, fá hugmyndir, skapa, nýjungar

Félags (F) veita umhyggju, samvinna, hjálpa öðrum, samskipti

Athafna (A): selja, stýra, skipuleggja, koma af stað

Skipulags (S): stjórna, leiðbeina, gera fjárhagsáætlunir, meta

- Finndu orðin sem þú dróst hring um í verkefni 1 a.
- Áhugasviðin þín eru þar sem þú settir hring utan um flest orðin.
- Taktu kóða-bókstafina og skráðu þá í verkefni 1 c. Ef niðurstöðurnar dreifast jafnt á marga flokka geturðu velt fyrir þér hvaða flokkur passar best við þig.



c

Hvaða HVLFAS – kóðum skila niðurstöðurnar þínar? Þú reynir að búa til 2–3 bókstafa kóða sem byggir á sexhyrningnum og þeim flokkum sem flest áhugamálín þín virðast falla innan.

Skrifaðu kóðann hér:

---



## 2 Sólargeislar

a

Í sólargeislana skrifar þú niður núverandi áhugamál þín og þau sem þú hefur átt í gegnum tíðina. Þú getur búið til fleiri geisla.

Skrifaðu niður.

- Áhugamálín þín í dag – nota einn lit fyrir þau
- Áhugamál þegar þú varst yngri – veldu annan lit á þau
- Áhugasvið sem þér dettur í hug að gætu átt við þig í framtíðinni – veldu þriðja litinn á þau

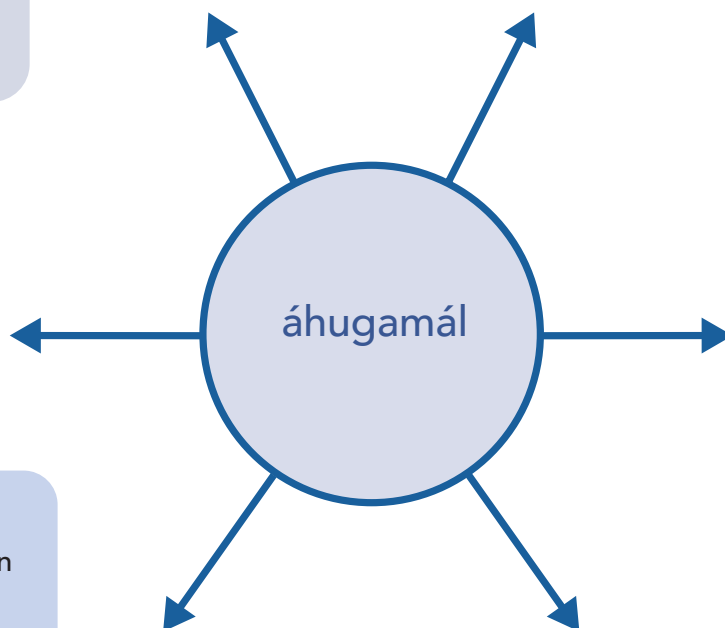
Er eitthvað breytt frá því í 8. bekk? Sjá síðu 18.

b

Vinnið tvö og tvö saman.

Skrifaðu niður.

- Deilið með hvort öðru áhugamálunum ykkar úr verkefni 1 a.
- Ræðið áhugamálín úr verkefni 2.
- Eigið þið eitthvað sameiginlegt? Hvað er ólíkt?



Þú getur líka tekið áhugakönnun á [Næstaskref.is](http://Næstaskref.is) og skoðað [YouTube myndband](#) um mismunandi áhugasvið.

### 3 Kannaðu áhuga og störf

Notaðu HVLFAS kóðann úr 1 c, til að skoða tengsl áhuga og starfa í yfirlitinu á næstu síðu.

a

Finndu að lágmarki fimm störf sem virðast áhugaverð út frá áhugasviðum þínum.

HVLFAS-flokkur	Það sem ég hef gaman af og áhugamál mín.	Starf

b

Hvað hefur þú lært um þig sjálfa/n eftir að hafa unnið með áhuga og áhugamál?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



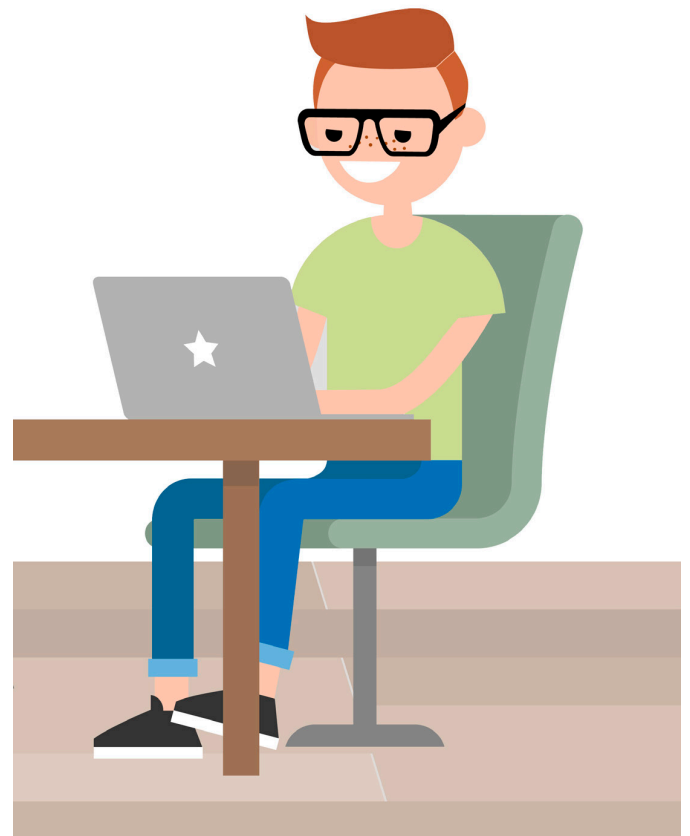
---



---



---



Einkennisstafur	Lýsing	Áhugamál og athafnir sem þú hefur gaman af		Dæmi um störf
H	Hér er verkleg úti- og innivinna. Þú smíðar, byggir, gerir við og sinnir líkamlegri vinnu með mismunandi tækjum og tólum.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laga og gera við</li> <li>• Byggja hluti</li> <li>• Finna út hvernig hlutir virka</li> <li>• Smíða</li> <li>• Leysa áþreifanleg vandamál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ná hagnýtum og sýnilegum árangri</li> <li>• Meðhöndla verkfæri, vélar og tæki</li> <li>• Vinna með höndunum</li> <li>• Samræma hluti</li> <li>• Reyna á sig líkamlega</li> </ul>	Smíður Pípari Bílstjóri Byggingaverkamaður Vinna á lager Starfsfólk í framleiðslu Símvirki Starfsfólk í skrudgarðyrkju Málmsuðumaður
V	Hér er vinna í tengslum við rannsóknir og athuganir – störf sem krefjast fræðilegrar menntunar og gera miklar kröfur til greiningarvinnu og dýpri hugsunar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesa, greina, kanna, rannsaka</li> <li>• Svvara fræðilegum spurningum um flókin viðfangsefni</li> <li>• Leysa sértæk vandamál</li> <li>• Nálgast vandamál á vitsmunalegan hátt</li> <li>• Tjá sig skýrt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leysa flókin vandamál</li> <li>• Hugsa gagnrýnið og af innsæi</li> <li>• Sjá flókna hluti í samhengi</li> <li>• Verkefnaþætti</li> <li>• Sjálfstæð vinnubrögð</li> <li>• Búa yfir innri hvata og áhuga á verkefnum</li> <li>• Búa yfir góðri tungumálakunnáttu</li> </ul>	Vísindamaður Sálfræðingur Læknir Efnifræðingur Verkfræðingur Sagnfræðingur Málfræðingur Forritari Lögfræðingur
L	Hér eru störf þar sem unnið er út frá eigin sköpunargáfu meðal annars innan listgreina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nýta sköpunargáfu</li> <li>• Beita eigin sköpunargáfu í ýmsum miðlum, semja, skrifa, flytja, skapa o.fl.</li> <li>• Sýna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koma fram</li> <li>• Skreyta og hanna</li> <li>• Prófa sig áfram</li> <li>• Vera skapandi</li> <li>• Sýna frumkvæði</li> <li>• Vera frumleg/ur</li> </ul>	Arkitekt Ljósmyndari Húsgagnahönnuður Rithöfundur Vefhönnuður Starf við ústillingar Förðunarfræðingur Tónlistarfólk
F	Hér eru störf sem tengjast mannlegum samskiptum – vinna sem krefst tillitssemi, tilfinninga og samkenndar með öðrum og að finnast gott að geta orðið öðrum að liði.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýna öðrum skilning</li> <li>• Ráðleggja</li> <li>• Leiðbeina</li> <li>• Kenna</li> <li>• Sýna umhyggju</li> <li>• Hjálpa öðrum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjálpa öðrum til sjálfshjálpar</li> <li>• Tala við fólk og skapa góð tengsl við aðra</li> <li>• Vera umhugað um liðan fólks</li> <li>• Hafa áhuga á samfélagsmálum</li> <li>• Vera umhugað um persónulegan vöxt og þroska fólks</li> </ul>	Félagsráðgjafi Kennari Starfa í barnavernd Starfsmaður í umönnun Aðstoð í leikskóla Starfa í umhverfisvernd Heilbrigðisstarfsfólk Þjálfari Ráðgjafi flóttafólks
A	Hér er athafna- og verkefnaþætti vinna, ekki venjubundin heldur störf sem krefjast frumkvæðis og aðgerða þar sem ákvarðanir eru teknar þrátt fyrir óvissu og álag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búa yfir góðum sannfæringarkrafti</li> <li>• Ekki gefast upp við mótlæti</li> <li>• Geta haft áhrif á aðra</li> <li>• Söluhæfileikar</li> <li>• Hafa áhuga á viðskiptum</li> <li>• Vera hagnaðarmiðuð</li> <li>• Vera samkeppnismiðuð</li> <li>• Góð stefnumörkun</li> <li>• Hæfileiki til að ná markmiðum</li> <li>• Leiðtogahæfileikar</li> <li>• Verkefnastjórnun</li> <li>• Taka ákvarðanir</li> <li>• Kunna vel við völd og stöðu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metnaður</li> <li>• Upptekin af fjárhagslegum ávinningi</li> <li>• Upptekin af efnislegum gæðum</li> <li>• Geta rætt um og kynnt hluti</li> <li>• Rökræða</li> <li>• Sýna frumkvöðlahugsun, hafa gaman að framgangi verkefna, búa til og byggja upp</li> <li>• Hæfileikar til þátttöku í stjórnámálum</li> <li>• Geta tekið áhættu</li> <li>• Þola töluvert álag</li> <li>• Vera kraftmikil/l</li> </ul>	Sölufólk Stjórnandi Frumkvöðull Viðskiptaráðgjafi Leigubílastjóri Stjórnmalafólk Blaðamaður Starfa í söluskála Þjónn Fasteignasali
S	Hér er vinna sem tengist því að framkvæma og ljúka verkefnum sem aðrir hafa frumkvæði að – eiga við tölur og tölfraði, gögn, sinna skjalavörslu o.s.frv. Störf sem einkennast af smáatriðum þar sem farið er eftir skýrum reglum.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjósa skýrt afmörkuð verkefni</li> <li>• Vinna skipulega</li> <li>• Kunna vel við fyrirjáanleika og stöðugleika</li> <li>• Kunna við virðingarröð í starfi</li> <li>• Leysa hagnýt vandamál</li> <li>• Sýna þrautseigju í venjubundinni vinnu</li> <li>• Vera nákvæm/ur með auga fyrir smáatriðum</li> <li>• Skrifa skýrslur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fara eftir skýrum reglum við lausn vandamála</li> <li>• Kunna vel við gagnasöfnun</li> <li>• Geta sinnt skjalavörslu</li> <li>• Vinna við tölvu</li> <li>• Sinna pappírsvinnu</li> <li>• Meðhöndla upplýsingar</li> <li>• Skipuleggja og vinna skipulega</li> <li>• Búa til línurit og yfirlitsmyndir</li> </ul>	Bókari Þönnunastjóri Stöðuvörður Launafulltrúi Fjármálasérfræðingur Málastjóri Bréfbær Þjónustufulltrúi í banka Endurskoðandi

# Eiginleikar og persónueinkenni

Í umræðu um jafnrétti og kynferði er algengt að fólk telji að ekki sé gerður greinarmunur á strákum, stelpum og stálp og að kyn skipti ekki máli. Í þessu verkefni veltirðu fyrir þér eiginleikum og persónueinkennum sem við eignum hvert öðru og byggjast á kynferði.

## 1 Passa lýsingarnar?

Lestu eftirfarandi og spáðu í lýsingarnar.

- Passa lýsingarnar við þig? Eiga þær við um einhverja aðra?
- Eiga einhverjar lýsinganna aðeins við um eitt kynjanna?
- Ef útskýringar þarf á einhverjum orðanna skaltu leita eftir þeim áður en þú vinnur verkefni 2.

Eiginleikar og persónueinkenni			
innsæi	hagsýni	ákveðni	stunda líkamsrækt
notar maskara	flissar	samkennd	sjálfstæði
óviss	boxar	stendur undir væntingum	sýnir tilfinningar
ratvís	hafa gaman að blómum	snyrtir augabrúnirnar	kann vel við völd og stöðu
stjórnsemi	leggur fallega á borð	liðugt	efast um sjálfan sig
rökvís	lakkar neglurnar	knúsar vini sína	samúðarfullur
stríðsmaður	árásargirni	er vinaleg	klæðist kjólum
passar upp á	hefur gaman af spennu	töff	grætur
tekur frumkvæði	splæsir	smíðar hluti	hlýlegu
væmin	sjálfsörugg	er hetja	slæst
hugulsemi	gengur með bindi	virkur	barngóð
sýnir umhyggju	hughreystandi	keppir	keyrir hratt
þarf að líta vel út	eldar mat	á besta vin	tekst á við
uppátækjasöm	sætur	talar um vandamál	
	grennir sig	tæknilega þenkjandi	



# 24 styrkleikar

Öll erum við góð í einhverju, búum yfir styrkleikum og kostum. Rannsóknir í jákvæðri sálfræði sýna að það finnast að minnsta kosti 24 styrkleikar eða mannkostir sem eru sameiginlegir flestum menningarheimum.

## 1 Kynntu þér yfirlit þessara 24 styrkleika

Viska og þekking	Hugrekki	Mannúð	Réttlæti	Hófsemi	Andleg málefni
<b>Forvitni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Áhugi</li> <li>Leita eftir nýjungum</li> <li>Kanna</li> <li>Vera opinn</li> </ul>	<b>Æðruleysi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hugþrýði</li> <li>Horfast í augu við hættu</li> <li>Standa með því sem er rétt</li> </ul>	<b>Ást</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Að elska og vera elskuð</li> <li>Kunna að meta nán tengsl</li> </ul>	<b>Samvinna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samfélagsþátttaka</li> <li>Félagsleg ábyrgð</li> <li>Tryggð</li> </ul>	<b>Fyrirgefning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Miskunn</li> <li>Virða takmarkanir annarra</li> <li>Gefa fólki annað tækifæri</li> </ul>	<b>Meta fegurð</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lotning</li> <li>Undrun</li> <li>Fögnuður</li> </ul>
<b>Fróðleiksfýsn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ná tökum á nýrri færni og viðfangsefnum</li> <li>Bæta markvisst við sig nýrri þekkingu</li> </ul>	<b>Úthald</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gefast ekki upp við mótlæti</li> <li>Dugnaður</li> <li>Ljúka því sem byrjað er</li> </ul>	<b>Góðmennska</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjafmildi</li> <li>Veita umhyggju og athygli</li> <li>Samkennd</li> <li>Fórnfýsi</li> </ul>	<b>Jafnrétti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sanngirni</li> <li>Láta skynsemina ráða í ákvörðunum sem snúa að öðrum</li> </ul>	<b>Hógværð</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lítillæti</li> <li>Láta verkin tala</li> </ul>	<b>Þakklæti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vera þakklát fyrir það sem er gott</li> <li>Sýna þakklæti</li> <li>Finna fyrir blessun</li> </ul>
<b>Dómgreind</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gagnrýnin hugsun</li> <li>Hugsa hluti til enda</li> <li>Hafa opinn hug</li> </ul>	<b>Heilindi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Áreiðanleiki</li> <li>Heiðarleiki</li> </ul>	<b>Félagsgreind</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meðvitund um bæði eigin tilfinningar og annarra</li> <li>Vita hvað hvetur annað fólk áfram</li> </ul>	<b>Leiðtogahefileikar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geta skipulagt hópstarf</li> <li>Geta hvatt hóp til að koma hlutum í verk</li> </ul>	<b>Aðgát</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varfærni</li> <li>Taka ekki óþarfa áhættu</li> </ul>	<b>Von</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bjartsýni</li> <li>Hugsa um framtíðina</li> <li>Hugsa fram á við</li> </ul>
<b>Sköpunargáfa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frumleiki</li> <li>Aðlögunarhæfni</li> <li>Hugvit</li> </ul>	<b>Lífsgleði</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lífslöngun</li> <li>Áhugi</li> <li>Lífskraftur</li> <li>Orka</li> <li>Finnast þú lifandi</li> </ul>			<b>Sjálfræði</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjálfsstjórn</li> <li>Sjálfsagi</li> <li>Hafa stjórn á eigin hvötum og tilfinningum</li> </ul>	<b>Húmor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leikgleði</li> <li>Koma öðrum til að brosa</li> <li>Áhyggjulaus</li> </ul>
<b>Sjónarhorn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viska</li> <li>Gefa góð ráð</li> <li>Sjá stóra samhengið</li> </ul>					<b>Andleg málefni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trú</li> <li>Skilningur</li> <li>Tilgangur</li> </ul>

## 2 Hverjir eru styrkleikar þínir?

Nú átt þú að komast að því hvaða styrkleikar lýsa þér best. Á næstu síðu skaltu lesa meira um styrkleikana 24 og skoða þá styrkleika sem einkenna þig.

- Þegar þú lest lýsingarnar skaltu hugsa um hvað af þessu lýsir þér vel og hvað ekki.
- Það er mikilvægt að hafa í huga að við höfum öll okkar styrkleika og veikleika. Að vera heiðarleg/ur um hvort tveggja mun hjálpa þér að skipuleggja líf sem nýtir þína bestu kosti.

**a** Skrifaðu (+) á spássíuna þar sem þú sérð lýsingu sem á vel við um þig. Skrifaðu (-) þar sem þú telur að lýsingin passi þér ekki. Skildu restina eftir ómerkta.

**b** Skoðaðu styrkleikana sem þú hefur merkt með (+) og raðaðu þeim frá 1 til 5. Settu 1 við þann sem þér finnst lýsa þér best, 2 við þann sem lýsir þér næst best o.s.frv.

**c** Skoðaðu að lokum styrkleikana sem þú hefur merkt með (-) á spássíunni. Hér reynirðu að raða þeim fimm sem passa síst við þig. Settu 24 við það sem passaði verst, síðan 23 og haltu áfram niður í 20. Þetta geta talist veikustu hliðar þínar, eða veikleikar.



Forvitni	<p>Ég er forvitin um heiminn og hef sterka löngun til að upplifa hann.</p> <p>Ég er sveigjanlegur varðandi hluti sem standast ekki væntingar mínar.</p> <p>Ég þoli tvíræðni og heillast af öllum möguleikum.</p> <p>Ég er að leita að nýjum hlutum og leiðist sjaldan.</p>	
Fróðleiksfýsn	<p>Ég elska að læra nýja hluti, hvort sem er í skólastofunni eða fyrir sjálfa mig.</p> <p>Ég kann virkilega að meta skólann, lestur, söfn og aðra staði þar sem ég get lært.</p> <p>Ég er sérfræðingur á sumum sviðum og aðrir kunna að meta þekkingu mína.</p>	
Dómgreind	<p>Ég hugsa og skoða hlutina frá öllum hliðum og dreg ekki ályktanir í fljótheitum.</p> <p>Ég treysti aðeins á haldgóðar sannanir til að taka ákvarðanir og er tilbúinn að breyta afstöðu minni.</p> <p>Ég er mjög góð í að sigta út upplýsingar á hlutlægan og skynsamlegan hátt.</p>	
Sköpunargleði	<p>Ég er góður í að finna nýjar eða nýstárlegar og um leið viðeigandi leiðir til að ná markmiðum mínum.</p> <p>Ég vil helst ekki gera hlutina á venjulegan máta.</p>	
Félagsgreind	<p>Ég er meðvituð um eigin tilfinningar og annarra og hvað það er sem virkar mest hvetjandi</p> <p>Ég tek eftir því hvernig fólk er mismunandi, hvað varðar skopskyn, skapgerð, hvatningu og fyrirætlanir og get brugðist vel við.</p> <p>Ég hef fullt vald yfir tilfinningum mínum og get skilið og stjórnað eigin hegðun.</p>	
Sjónarhorn	<p>Ég sé heiminn á þann hátt sem auðveldar bæði mér og öðrum að skilja hvað er að gerast.</p> <p>Ég er fær um að hjálpa öðrum að leysa vandamál og get verið hlutlaus í afstöðu minni.</p> <p>Ég hef góða skynjun og tilfinningu fyrir því sem er mikilvægt í lífinu.</p>	
Æðruleysi	<p>Ég hræðist ekki að standa frammi fyrir ógnum, áskorunum, sársauka eða erfiðleikum.</p> <p>Ég missi ekki stjórn á mér í hræðsluvekjandi aðstæðum.</p> <p>Ég læt óttann ekki stöðva mig. Ég get staðist löngunina til að flýja og tekst frekar á við erfiðar aðstæður.</p>	
Þolgæði	<p>Ég klára það sem ég byrja á. Ég geri það sem ég segist ætla að gera, stundum meira, aldrei minna.</p> <p>Ég tek að mér erfið verkefni og klára þau. Ég hef jákvætt viðhorf og kvarta lítið.</p> <p>Ég er sveigjanlegur og raunsær án þess að vera fullkominunarsinni.</p>	
Heiðarleiki	<p>Ég er heiðarleg manneskja og lifi lífinu af sannleika og sanngirni.</p> <p>Ég er jarðbundin og hef skýran tilgang.</p> <p>Ég sýni fyrirætlanir mínar og skuldbindingar gagnvart sjálfum mér og öðrum á einlægan hátt, bæði í orðum og athöfnum.</p>	
Góðvild	<p>Ég er góð og gjafmild við aðra og hef alltaf tíma til að gera öðrum greiða.</p> <p>Ég kann að meta að gera góðverk fyrir aðra, óháð því hversu vel ég þekki fólk. Athafnir mínar hafa mjög oft hagsmuni annarra að leiðarljósi, jafnvel þó að þær uppfylli ekki endilega mínar eigin óskir og þarfir.</p>	
Kærleikur	<p>Náin trúnaðarsambönd við aðra eru mér mikils virði.</p> <p>Ég ber djúpar og einlægar tilfinningar til annarra og þær eru gagnkvæmar.</p> <p>Hér er um að ræða dýpri tilfinningu en oft er vísað til í rómantískum bíómyndum. Þetta snýst um að hafa mikið og einlægt samband við fólk. Ég er kringum sig.</p>	
Samvinna	<p>Ég er framúrskarandi og traustur sem meðlimur hóps.</p> <p>Ég skila alltaf mínum hluta verksins og legg hart að hópnum til að ná árangri.</p> <p>Ég met og fylgi tilgangi og markmiðum hópsins, jafnvel þó að þau séu ólík mínum eigin.</p> <p>Ég virði þau sem sinna leiðtogastörfum, svo sem kennara og þjálfara.</p>	



Jafnrétti	<p>Ég læt ekki persónulegar tilfinningar mínar hafa áhrif á það hvernig ég hugsa um eða skynja annað fólk.</p> <p>Ég gef öllum tækifæri og hef almennt siðferði að leiðarljósi í daglegu lífi mínu.</p> <p>Ég tek velferð annarra jafn alvarlega og mína eigin, óháð því hversu vel ég þekki fólk. Persónulega fordóma get ég auðveldlega lagt til hliðar.</p>	
Leiðtoga-hæfileikar	<p>Mér fer vel að skipuleggja verkefni og sjá til þess að þeim ljúki.</p> <p>Ég er mannlegur, tillitssamur og áhrifaríkur leiðtogi bæði fyrir einstaklinga og ólíka hópa.</p> <p>Ég viðheld góðum tengslum milli hópmeðlima.</p>	
Sjálfsstjórn	<p>Ég get auðveldlega stjórnað löngunum mínum, þörfum og hvötum.</p> <p>Ég veit hvað er rétt og get hagað mér samkvæmt því.</p> <p>Ég get haft stjórn á eigin tilfinningum þegar eitthvað rangt eða vont gerist.</p> <p>Ég get (að)lagað og „núll stillt“ neikvæðar tilfinningar mínar og skapað sjálf jákvæðar tilfinningar.</p>	
Varfærni	<p>Ég er varkár og segi ekki eða geri hluti sem ég gæti iðrast síðar.</p> <p>Ég bið þar til allir hafa sagt sitt áður en ég bregst við. Ég er forsjáll og íhuga hlutina vel.</p> <p>Ég á auðvelt með að standast skjótfundin skammtímamarkmið og horfi frekar til lengri tíma.</p>	
Auðmýkt	<p>Ég leita ekki í sviðsljósið, vil heldur láta gjörðir mínar tala sínu máli.</p> <p>Mér líkar ekki sjálfsupphafning. Fólk kann að meta hógværd mína og hlédægni.</p> <p>Ég er laus við tilgerð og hef mig ekki í frammi.</p> <p>Mér finnst eigin óskir, sigrar og ósigrar, skipta frekar litlu máli í stóra samhenginu.</p>	
Að meta feegurð	<p>Ég stoppa og finn lyktina af rósunum.</p> <p>Ég met fegurð, dugnað og færni á ýmsum sviðum á borð við: náttúru, list, vísindi sem og stórkostlega fjölbreytta hæfileika og færni sem fólk getur búið yfir.</p> <p>Oft sé ég eða heyri hluti sem vekja hjá mér djúpa lotningu eða aðdáun.</p>	
Þakklæti	<p>Ég er meðvitað um það góða sem gerist hjá mér og tek því aldrei sem sjálfsgöðum hlut.</p> <p>Ég gef mér alltaf tíma til að þakka fyrir það sem vel er gert, sérstaklega ef aðrir eiga í hlut.</p> <p>Þakklæti er mér efst í huga þegar fólk gerir eitthvað gott í minn garð.</p> <p>Almennt er ég þakklátur gagnvart góðu fólki og fyrir góð verk.</p> <p>Þakklæti getur beinst að lífinu og möguleikum sem það felur í sér en ekki að mér sem einstaklingi.</p>	
Von	<p>Ég vænti þess besta í framtíðinni og vinn að því að ná því.</p> <p>Ég er vongóð og bjartsýn og horfi til framtíðar með jákvætt viðhorf.</p> <p>Ég býst við að góðir atburðir muni gerast þar sem ég hef prófað margt og skipulagt framtíðina. Líf mitt er tilgangsríkt og ég lifi við góðar aðstæður.</p>	
Andleg málefni	<p>Ég hef sterka trú á æðri tilgang og merkingu alheimsins.</p> <p>Ég veit hvar ég passa inn í „stóra samhengið“ og hef yfirlýsta sýn á lífsspeki, trúarbrögð og hið veraldlega.</p> <p>Trúin mótar gjörðir mínar og er uppspretta stuðnings og huggunar.</p> <p>Lífið hefur merkingu fyrir mig vegna tengingar við eitthvað „stærra en“ sjálfan mig.</p>	
Fyrirgefning	<p>Ég fyrirgef þeim sem hafa gert mér eitthvað.</p> <p>Ég gef fólki alltaf annað tækifæri.</p> <p>Jákvæðni og fyrirgefning er leiðarljós mitt.</p>	
Kímnigáfa	<p>Mér finnst gaman að hlæja og fá aðra til að hlæja.</p> <p>Ég á auðvelt með að sjá björtu hliðarnar á lífinu.</p> <p>Ég er fjörug og fyndin.</p>	
Lífsgleði	<p>Ég er lífleg og helli mér af fullum krafti í þau verkefni sem ég tek mér fyrir hendur.</p> <p>Á morgnana vakna ég fullur tilhlökkunar fyrir deginum.</p> <p>Ástríða mín gagnvart verkefnum smitast til annarra.</p>	

### 3 Helstu styrkleikar mínir

Nú hefurðu fundið fimm helstu styrkleika þína, sem þú getur kallað megin styrkleika.

**a** Skrifaðu meginstyrkleika þína í töfluna.

**b** Hugleiddu hvaða merkingu þú leggur í hina ýmsu styrkleika. Skrifaðu stikkorð eða setningar sem lýsa skoðun þinni eða hugsun.

Helstu styrkleikar	Það sem ég get gert til að efla styrkleika mína

**c** Hvernig má nýta sérhvern styrkleika í námi og framtíðarstörfum?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**d** Hvernig geturðu unnið með þessa styrkleika svo að þeir komi þér enn betur að gagni? Hvað getur þú gert á hverjum degi? Hvað getur þú gert vikulega?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



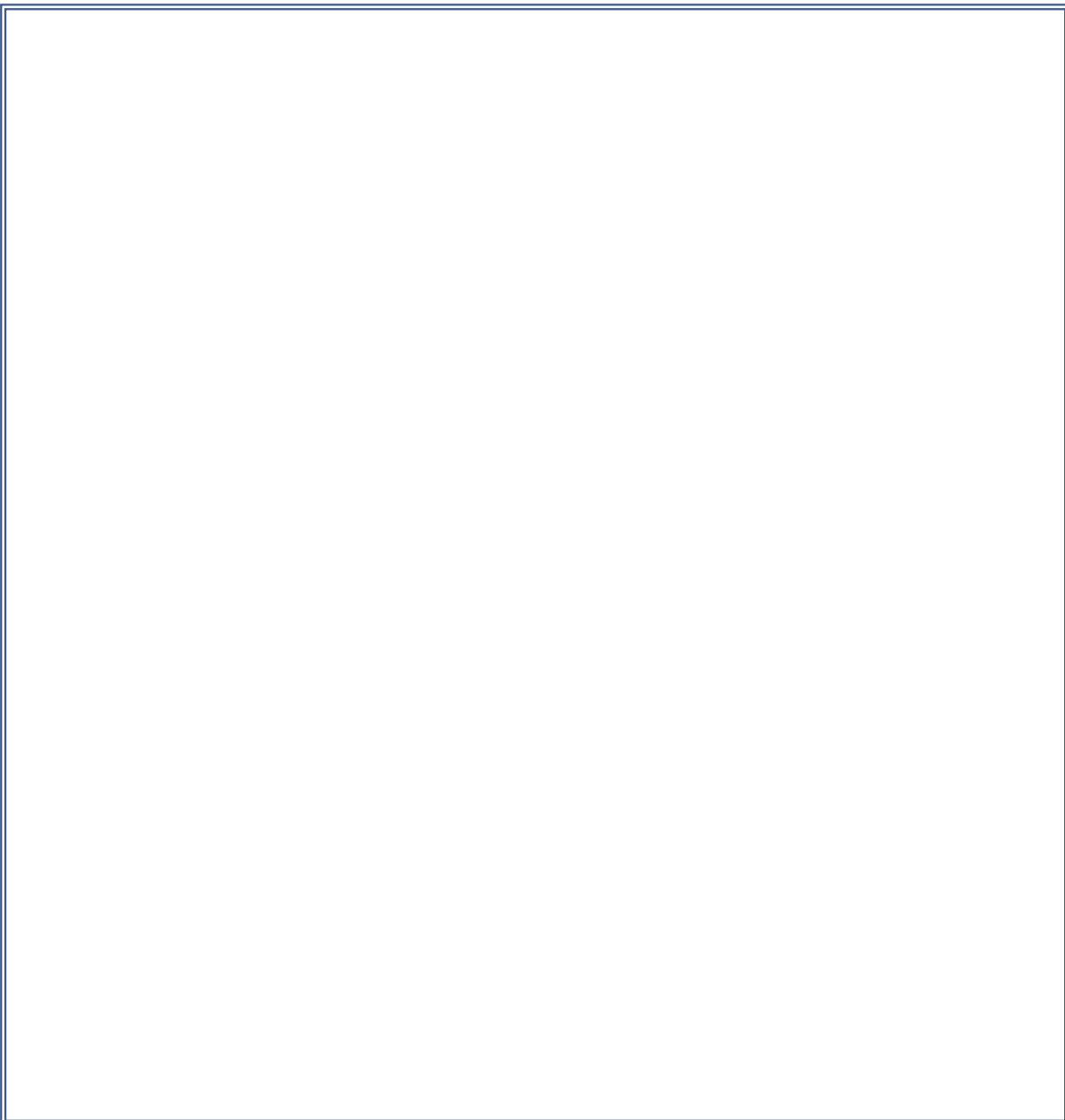
Lestu söguna. ***Kartöflur, egg og kaffibaunirnar.***

Hvernig bregst þú við í erfiðum aðstæðum.

# Sjálfsmynd

Útbúðu nú þína sjálfsmynd þar sem þú sýnir þínar ólíku hliðar. Punktarnir hér fyrir neðan geta hjálpað þér að byrja, og svo geturðu bætt við öllum öðrum upplýsingum sem þér finnast líka mikilvægar. Þú getur teiknað, skrifað, litað og notað margs konar smáatriði til að gera sjálfsmyndina eins skýra og mögulegt er. Skiptu síðunni eins og þér finnst best, til að sýna sjálfsmyndina. Hlutarnir eiga að vera fjórir.

- Teiknaðu einn eða fleiri staði sem þér líkar að vera á og eitt eða fleiri áhugamál eða tómsundur.
- Teiknaðu eitthvað sem þú gerir vel og finnst skemmtilegt að gera.
- Teiknaðu einn eða fleiri eiginleika sem þú hefur og eitt eða fleiri af mikilvægustu gildum þínum.
- Svo skaltu líka teikna einn eða fleiri drauma eða markmið sem þú vinnur að og vilt láta rætast.



# Ákvarðanataka

## – tíu skref að betra vali

Hugsaðu um erfiða ákvörðun eða ákvarðanir sem þú þarft að taka, annað hvort fljótlega eða í framtíðinni. Dæmi um slíkt geta verið hvaða valgrein þú eigir að taka, hvort rétt sé að halda áfram eða hætta að stunda einhverja íþrótt eða hvort þú eigir að nota svona mikinn tíma í tölvuleiki.

a

Fylgdu skrefunum tíu að betra vali. Skrefin geta verið heppileg aðferð til að leggja grunn áður en ákvörðun er tekin og búa til áætlun um framhaldið.

### Skref 1

- Hvaða vali stendur þú frammi fyrir eða hvers konar ákvörðun þarf að taka?

---



---



---



---

### Skref 2

- Hvaða hugmyndir hefurðu um hvað muni gerast þegar þú hefur tekið ákvörðun? Hvaða ólíku valkostum stendur þú frammi fyrir?

---



---



---



---

### Skref 3

- Skrifðu niður rök með og á móti.
- Veldu lit á mikilvægustu röksemdirnar.
- Veldu mismunandi liti á rök með og á móti.
- Gefðu röksemdunum stig frá 1 til 3.
- Hvor leiðin skorar hærra þegar þú leggur stigin saman?

Röksemdir með	Stig	Röksemdir gegn	Stig

**Skref 4**

- Hvað er það besta sem gæti gerst?
- Hvaða tilfinningar og hughrif vekur það?
- Hvað er það versta sem gæti gerst?
- Hvaða tilfinningum og hughrifum finnur þú fyrir?

---



---



---



---

**Skref 5**

- Hvað er allra mikilvægast fyrir þig?

1

---



---



---

2

---



---



---

3

---



---



---

**Skref 6**

- Hvað veistu alveg örugglega?
- Hvað þarftu að kanna nánar?

---



---



---



---



---



---



---

**Skref 7**

- Hvern geturðu beðið um aðstoð?

---



---



---



---

**Skref 8**

- Hverjir hafa skoðun á valmöguleikunum þínum?
- Hvað finnst þeim?
- Hvernig mun valið hafa áhrif á fólknið í kringum þig?

---



---



---



---

**Skref 9**

- Þetta er ákvörðunin eftir að þú hefur velt fyrir þér öllum möguleikunum og valkostunum hér að ofan.

---



---



---



---

**Skref 10**

- Hér er áætlunin til að framkvæma það sem þú hefur ákveðið.

---



---



---



---

# Jafnvægishjólið

## 1 Hvernig nýtir þú tímann?

Deilir þú tíma þínum tiltölulega jafnt eða snýst hjólið ýmist hægt eða hratt? Eru einhver forgangsríði sem þú gætir leyst með öðrum og betri hætti?

Jafnvægishjólið sýnir átta flokka. Tíminn deilist oft svipað frá viku til viku. Veltu fyrir þér hversu mikinn tíma þú notar innan mismunandi flokka.

**a** Notar þú of mikinn, hæfilega mikinn eða of lítinn tíma í hvern flokk? Litaðu það sem á við um þig.

**b** Hugsaðu um það hvort þú gætir nýtt tímann betur í einhverjum tilfellum. Litaðu heppilega tímanotkun í hinu hjólinu.

Mynd 1



*Hið vitsmunalega:* athafnir þar sem þú lærir eitthvað nýtt og kannar eigin hugarstarfsemi.

*Hið tilvistarlega:* athafnir sem fá þig til að velta fyrir þér tilgangi lífsins og hugsa heimspekilega.

*Hið tilfinningalega:* tími sem þú notar til að eiga í samskiptum og athafnir sem skipta þig persónulega máli.

Mynd 2





# Hvað ákveða þau að gera?

Í eftirfarandi fimm sögum lenda aðalpersónurnar í aðstæðum þar sem þær standa frammi fyrir ákveðnu vali. Notaðu ESH-aðferðina til að ákveða hvað rétt sé að gera.

- Einstaklingsverkefni: Hver eru svör þín við spurningunum í lok hvernar sögu?
- Samvinnuverkefni: Ræðið svörin ykkar á milli. Hverju komist þið að sameiginlega?
- Hópverkefni: Deilið hugsunum ykkar með bekknum. Hver er lýðræðisleg ákvörðun meirihlutans?

## 1 PC eða MAKKI

Sara hefur lengi lagt fyrir til að geta keypt nýja fartölvu. Hún er ekki alveg viss um hvort hún á að velja MacBook eða PC. Upphæðin sem hún er búin að spara er það há að hún þarf ekki að velta verðinu svo mikið fyrir sér.

- Hvað hugsar Sara? Hvað finnst henni? Hvað velur hún?

## 2 Brotni vasinn

Jón er í heimsókn hjá ömmu sinni. Hann situr í stofunni og heyrir ömmuna raula lag á meðan hún gerir vöfflur inni í eldhúsi. Hundurinn og kötturinn á heimilinu röltu til og frá eins og venjulega. Jón situr í sófanum og horfir á myndbönd á Instagram. Netíð hjá ömmu er hægt en sem betur fer getur hann tengst í gegnum símann. Eitt myndband er sérlega skemmtilegt og fær Jón til að sveifla höndunum. Áður en hann veit af liggur rándýr uppáhalds kristalsvasi ömmu, mölbrotinn á gólfinu. Amma raular áfram í eldhúsinu.

- Hvernig líður Jóni? Hvað hugsar hann? Hvernig leysir hann málin?

## 3 Tónleikar með hljómsveitinni eða kærastanum?

Emma er trommari í rokkhljómsveit. Henni finnst gaman að leiða aðra í hljómsveitinni áfram með flottum taktbreytingum. Hún og þrjár aðrar stelpur hafa æft saman frá því í byrjun 8. bekkjar. Allar fjórar eru núna í 10. bekk. Pabbi Elísu söngvara þekkir deildarstjóra í skólanum sem hefur boðið þeim að spila á jólaballinu. Þetta er fyrsta tækifærið þeirra til að spila fyrir fullan sal af fólki. Í staðinn fá þær frítt á ballið og ókeypis kvöldverð. Einn kennaranna við skólann tengist nokkrum öðrum hljómsveitum og gæti mögulega útvegað þeim fleiri tækifæri til að koma fram, ef vel tekst til núna. Tveimur vikum fyrir ballið hittir Emma strák sem heitir Rúnar og er þremur árum eldri. Hann á bíl, klæðist leðri og er skemmtileg týpa, þannig að ekki líður á löngu þar til Emma er orðin ástfangin upp fyrir haus. Kvöld eitt eftir æfingu með hljómsveitinni býður Rúnar Emmu að koma með sér á tónleika í nálægu bæjarfélagi. Hann er búinn að kaupa miða. Þetta er uppáhalds hljómsveit Emmu og trommarinn er stóra fyrirmyndin hennar. Það tekur nokkra klukkutíma að keyra fram og til baka en tónleikarnir eru sama kvöld og jólaballið.

- Hvað hugsar Emma? Hvernig líður henni? Hvaða möguleika hefur hún? Hvernig metur hún stöðuna? Hvað gerir Emma á endanum?





# Samskipti

Samskipti eru talin mikilvæg við margs konar aðstæður. Í samskiptum við aðra gæti þér verið bent á að þú þurfir að tjá þig betur munnlega, eða fengið spurningu um hvað þú átt við. Stundum getur þér fundist að fólk skilji þig og stundum að þú sért misskilin.

Daglega notum við mismunandi miðla til að eiga samskipti við aðra. Það getur verið erfiðara að tjá sig með texta eða skriflega heldur en í samtali. Í margs konar námi og störfum er mikilvægt að þú skiljir það sem fram fer og getir gert þig skiljanlegan.

**a** Hvað finnst þér einkenna góð samskipti á milli fólks?

---



---



---



---

**b** Hvað er mikilvægt til að ná fram góðum samskiptum?

---



---



---



---

**c** Hvað er það sem getur gert textasamskipti, til dæmis með skilaboðum í farsíma eða á samfélagsmiðlum, öðruvísi en þegar við tölum saman?

---



---



---



---

**d** Hvar í þínu daglega lífi er mikilvægt að eiga góð samskipti? Eru samskipti þín ólík eftir því hvar þú ert? Eru þau mismunandi eftir því fólk sem þú hittir?

---



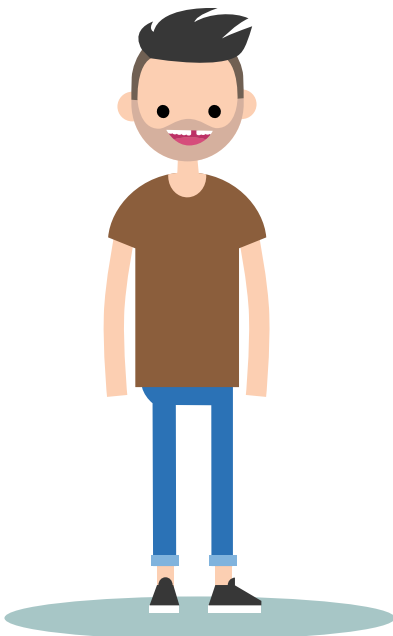
---



---



---



Lestu söguna ***Prefalda eimingarprófið***. Hver er boðskapur sögunnar?

# Venjur þínar

Vani eða óvani er hegðun sem er endurtekin reglulega, kannski án umhugsunar. Þetta er eitthvað sem þú hefur lært að gera og gerist meira eða minna ósjálfrátt. Þegar þú ert meðvituð um hvað þú gerir geturðu oft náð að stjórna eða breyta út af vananum, ef þú vilt.

- Fylgstu með venjum þínum í tvær vikur. Á 14 dögum eru það samtals 336 klukkustundir.
- Fylgdu þemunum í töflunni.
- Skrifaðu niður tvenns konar athafnir sem þú skuldbindur þig til að fylgjast með – til dæmis eitthvað sem þú gerir vel.
- Skrifaðu niður fjölda klukkustunda sem þú notar á hverjum degi í þessar athafnir.

Athafnir	M	Þ	M	F	F	L	S	M	Þ	M	F	F	L	S	Samtals
Heimavinna															
Farsími															
Tölvu- og netleikir															

## 1 Hvernig notaðir þú tímann?

**a** Hvað finnst þér um heildartímann eftir 14 daga?

---



---



---

**b** Hvernig hefði niðurstaðan í skólanum eða öðru starfi breyst ef þú hefðir forgangsraðað öðruvísi? Sérðu einhver mynstur?

---



---



---



---



---



---

**c** Hverju geturðu hugsað þér að breyta þegar þú skoðar hvernig þú notar tíma þinn?

---



---



---

**d** Hvaða fimm athafnir notar bekkurinn mestan tíma í?

---



---



---

**e** Er einhver munur á tímanotkun kynjanna?

---



---



---

## 2 Geturðu breytt venjum þínum?

Lestu um SÓL – líkanið. Í verkefni 3 notarðu líkanið til að greina venjur þínar.

### SÓL – líkanið

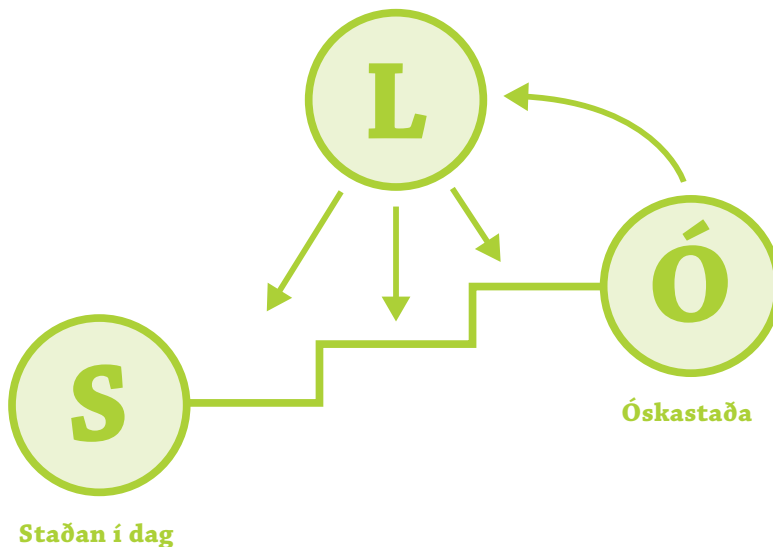
Það getur verið kostur að skoða bæði góðar og slæmar venjur sínar. Mögulega geta nokkrar litlar breytingar gert það að verkum að þú bætir smám saman færni sem þig langar til að efla.

Að breyta hugsun um eitthvað getur hjálpað þér að ná markmiðum þínum í einni eða fleiri námsgreinum sem þér finnst erfiðar. Önnur nálgun á því hvernig þú notar tímann getur skapað rými fyrir aðra hluti. Ekkert af þessu gerist nema þú gefir þér tíma til umhugsunar, bæði ein/n og með samræðum við aðra.

Það getur verið gott að læra aðferðir sem geta hjálpað við mismunandi aðstæður. Líkanið sem kallað er SÓL getur hjálpað þér að skoða nánar vandamál sem koma upp í lífi þínu. Líkanið má nota eitt og sér, en best er að nota það með einum eða fleiri félögum sem þú treystir.

Þetta líkan samanstendur af þremur skrefum sem má endurtaka þegar síðasta skrefinu er lokið að fullu eða að hluta. Aðferðin getur hjálpað þér að setja markmið og ná þeim. Sömuleiðis getur það hjálpað við að tala bæði um áskoranir og styrkleika. Skrifaðu athugasemdir á SÓL eyðublaðið.

### Leiðir til að ná þangað sem þú vilt fara



**1. stig – Staðan í dag (S):** Hér skaltu skoða nánar hvernig staðan er núna varðandi vandann sem þú ætlar að kanna. Þú getur lýst því sem á undan hefur gengið og reyndu að skrifa niður lykilorð eða orðasambönd til að útskýra stöðuna.

**2. stig – Óskastaða (Ó):** Þegar þú sérð lýsinguna á aðstæðum á 1. stigi skaltu ímynda þér aðrar aðstæður þar sem ástandið er betra og jákvæðara en nú. Óskirnar geta verið raunhæfar en líka algjörlega óraunhæfar. Hikaðu ekki við að hlusta á þínar eigin óskir og langanir á þessu stigi.

**3. stig – Leiðir til að ná settu marki (L):** Hér þarftu að skoða hvað þú getur gert til að láta óskir þínar rætast og veltu fyrir þér hver getur hjálpað þér að komast nokkur skref áfram. Mestu máli skiptir að þú skuldbindir þig til að vinna að því að uppfylla óskirnar - að þú setjir þér ákveðin markmið og viðmið um hvenær þeim hefur verið náð. Markmiðunum má líka breyta og þú berð ábyrgð á að halda áfram í átt að því marki sem þú hefur sett þér.

### 3 Greindu venjur þínar

- Notaðu **SÓL** eyðublaðið til að greina venjur þínar og settu þér markmið til að vinna úr niðurstöðunum. Veldu eina af aðgerðunum á blaðsíðu 72 sem þú vilt skoða nánar.
- Notaðu **SÓL** líkanið og eyðublaðið til að greina núverandi stöðu, skapa æskilegar aðstæður og finna markmið og leiðir.

S-

Ó-

L-

LANGTÍMAMARKMIÐ

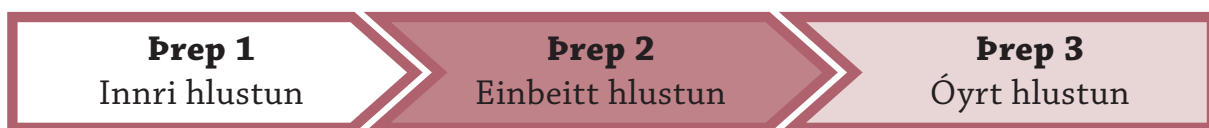
LANGTÍMAMARKMIÐ -  
SKIPT Í UNDIRMARKMIÐ

# Jafningjaleiðsögn og virk hlustun

Í frímínútum og frítíma ert þú oftast með vinum þínum og hlustar á og talar við þá. Notfærðu þér þetta. Vinir og bekkjarfélagar geta hjálpað þér að setja í orð hugsanir og tilfinningar þínar varðandi val á námi í framhaldsskóla. Hjálpartækin eru virk hlustun og jákvæðar spurningar.

Að hlusta er annað en að heyra. „Að heyra“ er nokkuð sem þú gerir alltaf en hlustun er einbeitt athöfn sem þú ákveður að framkvæma. Hlustun getur verið á þremur

þrepum og hærra þrep veitir sjálfri/um þér, og þeim sem þú hlustar á, meiri hjálp. Það þýðir ekki að mismunandi þrep séu betri eða verri en önnur, þau hafa öll sína kosti.



**Þrep 1 – innri hlustun:** Þú hlustar mest á sjálfa/n þig og þitt innra samtal. Þú ert miðpunktur athyglinnar, ekki sá sem þú talar við. Þetta er eins og að bíða eftir að viðmælandinn ljúki máli sínu svo þú getir sagt það sem þig langar að segja. Innri hlustun er jákvæð ef þú hugsar um eitthvað sérstakt eða ef þú ætlar að læra eitthvað nýtt upp á eigin spýtur.

**Þrep 2 – einbeitt hlustun:** Þú einbeitir þér að því að hlusta á það sem viðmælandinn segir. Þú veltir fyrir þér sjónarhorni viðkomandi, gildum, óskum og viðhorfum. Með líkamstjáningu þinni sýnirðu að þú hlustar á frásögn viðmælanda.

**Þrep 3 – óyrt hlustun:** Þú hlustar bæði á orðin og eftir hugarástandi og líkamstjáningu viðmælanda.

- Þegar þú hlustar á þrepum 2 og 3 geturðu sýnt áhuga með jákvæðri athygli.
- Þú notar spurnarorðin hvað, hvernig, hvar, hvenær og hver til að spyrja opinna spurninga. Berðu fram eina spurningu í einu og vertu óhrædd/ur við að bíða aðeins eftir svari.

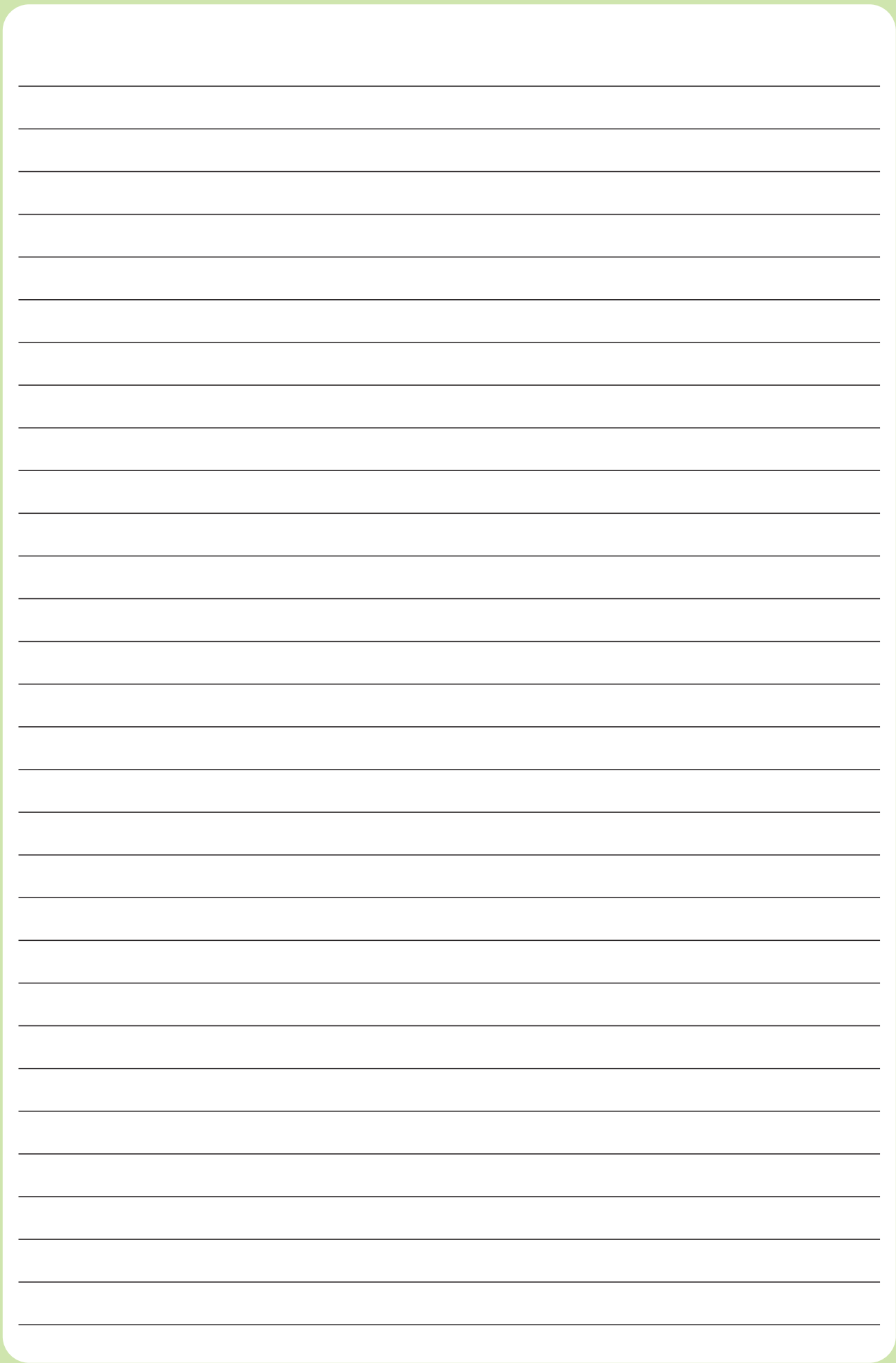
a

Segðu vini eða bekkjarfélagi frá því sem þú hefur komist að um venjur þínar (sbr. fyrri æfingu).

b

Segðu vini eða bekkjarfélagi frá vangaveltum þínum varðandi val á námi.

- Vinnið tvö og tvö saman og ákveðið hver byrjar.
- Viðmælandi reynir að leggja sitt af mörkum til að hjálpa þér að finna fleiri möguleika til að kynnast betur þeim námsleiðum sem vekja áhuga þinn.
- Skiptist á að segja frá því sem þið hafið komist að.
- Þegar þú segir frá notar viðmælandinn „tæknina“ fyrir virka hlustun og jákvæða athygli, sem var lýst hér að framan.





# Náms- og starfs- ferillinn þinn nú og til framtíðar

## 9. bekkur, 2. hluti

- Samskipti í atvinnulífinu . . . .78
- Störf tengd námsgreinunum 79
- Veldu fjögur störf til að kanna nánar . . . . .80
- Athyglisverðir möguleikar . .81
- Við erum lent á eyðieyju. . . .82
- Að sækja um starf. . . . .83
- Könnun á nærsamfélaginu . .84
- Hvað eru laun? . . . . .85
- Sömu laun fyrir sömu störf . .87
- Við notum peningana okkar í þetta . . . . .90
- Hvernig þróast neyslan? . . . .91
- Kreditkort – að innrétta íbúð . . . . .93
- Störf fólks – Virðing . . . . .94
- Hver gerir hvað á heimilinu? . . . . .95
- Staða og störf. . . . .96
- Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður eldri? . . . .99
- Skoðaðu lífsbókina þína . . .100
- Hverjir eru draumar þínir? .102
- Ferð til framtíðar. . . . .103
- Framtíðarsýn. . . . .104
- Innan eða utangarðs . . . .105



## Samskipti í atvinnulífinu

**a** Hversu mörg starfsheiti detta þér í hug þar sem er sérstaklega mikilvægt að geta átt í góðum samskiptum?

---



---



---



---

**b** Hvað gerir það að verkum að samskipti eru mikilvæg í þessum störfum?

---



---



---



---

**c** Veltu fyrir þér hvort um er að ræða störf sem aðallega konur eða karlar sinna, þar sem þörf er á góðum samskiptum.

---



---



---



---



---



---



---



---





# Störf tengd námsgreinunum

Vinnið tvö og tvö saman og veltið fyrir ykkur hversu mörg störf fela í sér eina eða fleiri námsgreinanna í skólanum. Skriðið störfin undir þeirri námsgrein sem ykkur finnst best passa við.

- Eru einhver störf sem kalla á sameinaða hæfni úr fleiri en einni námsgrein? Skráðu svörin í hringinn.
- Er til einhvers konar hæfni sem ekki fæst með grunnskólanámi en er æskileg í einhverjum störfum? Skráðu þau fyrir utan hringinn.



# Veldu fjögur störf til að kanna nánar

Veldu fjögur störf sem þú gætir hugsað þér að kanna nánar, störf sem þú gætir mögulega haft áhuga á að mennta þig til að starfa við. Kannski finnur þú starfsheiti sem þú hefur ekki heyrt um áður?

**a** Fyrir hvert þessara fjögurra starfa skaltu finna fimm eiginleika sem þú heldur að séu mikilvægir til að geta sinnt starfinu vel – veldu úr listanum á síðu 22, eða veldu aðra eiginleika frá eigin brjósti.

**b** Finndu lista yfir helstu verkefni í hverju starfi fyrir sig.

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Helstu verkefni í starfinu

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Helstu verkefni í starfinu

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Helstu verkefni í starfinu

Starf:	
Eiginleikar sem eru mikilvægir í starfinu	Helstu verkefni í starfinu



# Fjögur störf sem þig langar að kynnast

Hvaða möguleika á framtíðar náms- og starfsvali sérðu fyrir þér? Það geta verið störf sem þér hafa fundist spennandi frá því að þú varst mun yngri, og sem þér finnst enn áhugaverð. Eða kannski hefurðu skipt um skoðun?

## 1 Hvað langar mig að verða?

**a** Þetta hefur mig alltaf langað að verða. Skrifaðu niður öll þau störf sem þú manst eftir að hafa íhugað.

---



---



---

**b** Hér eru ástæðurnar fyrir því að mig hefur langað til að vinna við eitt eða fleiri þessara starfa.

---



---



---

**c** Hvaða aðra kosti sérðu en þessi störf?

---



---



---

**d** Hvaða vinnustaðir gætu komið til greina í þessu starfi?

---



---



---

**e** Hvers konar námsleið hefurðu hugsað þér að velja í framhaldsskóla?

---



---



---

**f** Fólk í minni fjölskyldu vinnur við:

---



---



---

**g** Þetta eru gildin mín, styrkleikar, eiginleikar, færni og svið þar sem ég gæti bætt mig:

---



---



---

## 2 Hugleiðingar

Deildu með skólafélaga því sem þú hefur skráð niður. Ræðið saman þessar spurningar:

**a** Hvað hafið þið skráð sem þið eigið sameiginlegt?

**b** Lýsið einhverju sem er ólíkt varðandi hvernig þið hugsið um þessi mál.

**c** Funduð þið einhver mynstur í því hvernig þið hugsið um nám og störf? Hafið þið til dæmis velt fyrir ykkur starfi sem einhver í fjölskyldunni vinnur við?



## Við erum lent á eyðieyju

Kennarinn þinn les sögu um hóp fólks sem lendir saman á eyðieyju eftir að skip þess strandar.

**a** Raðaðu fólkinu upp frá 1 og upp í 15 eftir mikilvægi starfa þess í samfélaginu. Raðaðu fyrst eftir mati þínu á störfunum áður en lagt var af stað.

**b** Raðaðu síðan störfunum eftir mikilvægi í hinu nýja samfélagi sem skapast mun á eyðieyjunni.

Starf	Röð heima á Íslandi	Röð á eyðieyju
Prestur		
Arkitekt		
Skipstjóri		
Múrari		
Læknir		
Leikskólakennari		
Lögmaður		
Sjómaður		
Háskólakennari		
Pípari		
Hagfræðingur		
Húsvörður		
Smiður		
Tölvunarfræðingur		
Rafvirki		



Lestu söguna ***Eyðieyjan***.  
Hver er boðskapur sögunnar?

# Að sækja um starf

Þegar þú sækir um starf þarftu í flestum tilfellum að fara í gegnum nokkur atriði.

## Ferilskrá

- Í ferilskránni koma fram upplýsingar um menntun og reynslu sem þú hefur aflað þér. Ef þú ert enn í námi þegar sótt er um, læturðu það koma fram.
- Ferilskrá þarf að vera eins stutt, skýr og auðskiljanleg og hægt er. Þetta eru fyrstu kynni sem vinnuveitandi fær af þér. Setjir þú inn mynd, þarf hún að eiga við.
- Lestu atvinnuauglýsinguna vandlega. Það er ekki víst að öll reynslan sem þú býrð yfir, sé viðeigandi í öllum tilfellum.
- Lestu ferilskrána vel yfir og skoðuðu stafsetningu og orðalag. Gott er að fá einhvern annan til að lesa yfir.

## Atvinnuauglýsing

Atvinnuauglýsing inniheldur oftast upplýsingar um fyrirtækið og mikilvæg atriði:

- Menntun og hæfnikröfur: Hér koma fram kröfur atvinnurekanda um menntun sem þarf til að sinna starfinu. Þá koma líklega fram upplýsingar um réttindi sem umsækjandi gæti þurft að hafa og kröfur um tungumálakunnáttu.
- Persónulegir eiginleikar: Atvinnurekandi setur fram hvaða eiginleikar eru æskilegir í fari umsækjanda, til dæmis góð samskiptahæfni, sjálfstæð vinnubrögð, stundvísi o.fl.
- Helstu verkefni og ábyrgð: Hér koma fram helstu verkefni sem starfið felur í sér.
- Upplýsingar um laun og fleira: Á Íslandi kemur oftast fram að laun séu greidd samkvæmt tilteknum kjarasamningum.
- Hagnýtar upplýsingar: Heimilisfang, fjöldi starfa, umsóknarfrestur og þess háttar.

## Atvinnuumsókn

Ferilskráin þín og kynningarbréf er það fyrsta sem vinnuveitandinn sér og því mikilvægt að þessi tvö skjöl veki áhuga og auki möguleika þína til að komast í atvinnuviðtal. Atvinnuumsókn getur verið vegna auglýsingar eða opin umsókn, til dæmis þegar fólk leggur ferilskrá sína og kynningarbréf inn til fyrirtækis og sýnir áhuga á eða sækir um að vinna hjá viðkomandi fyrirtæki.

- Kynningarbréfi má skipta í þrjá hluta: inngang, meginmál og niðurlag.
- Í kynningarbréfi er tilvalið að gera grein fyrir ástæðu umsóknar, styrkleikum sem þú hefur til að sinna starfinu og öðrum upplýsingum sem ekki koma fram í ferilskrá. Skrifðu einfaldan, skýran og heiðarlegan texta og hafðu hann í 1. persónu, t.d. Ég hef áhuga á ...
- Í kynningarbréfi má einnig útskýra og sýna dæmi um eitthvað af því sem kemur fram í ferilskránni.
- Ef þú ert að sækja um mörg störf er mikilvægt að laga umsóknina að hverri auglýsingu þ.e. hverju starfi sem sótt er um.

## Atvinnuviðtal

Hvað er mikilvægt að hafa í huga fyrir atvinnuviðtal?

- Líkamstjáning þín hefur mikið að segja um hvernig þú getur haft áhrif á aðra.
- Æfðu framkomu þína og viðmót, við þeim aðstæðum sem vænta má að mæti þér í atvinnuviðtali.
- Vertu snyrtileg/ur til fara.
- Kynntu þér heimasíðu fyrirtækisins og um hvað starfið snýst.
- Það er mikilvægt að sýna áhuga og spyrja um starfið og vinnustaðinn.

a

Finndu 2–3 störf á [alfred.is](http://alfred.is) sem þú vilt sækja um. Lestu auglýsingarnar vandlega og skrifaðu þína eigin starfsumsókn. Þú getur til dæmis notað sniðmát af síðu [Europass](http://Europass).

# Könnun á nærsamfélaginu

Kynntu þér næsta nágrenni þitt, ólíka þætti atvinnulífsins og daglegt líf. Notaðu netið til að finna góð svör við eftirfarandi spurningum:

**a** Hver er við stjórnvöllinn (sveitarstjóri/ bæjarstjóri/ borgarstjóri) í þínu sveitarfélagi/bæjarfélagi/borg? Hver eru helstu verkefni viðkomandi?

---



---



---



---



---



---

**b** Hvað er Vinnumálastofnun? Hver eru helstu verkefni hennar?

---



---



---



---



---



---

**c** Hvað er skattur?

---



---



---



---



---



---

**d** Hvað er átt við með launatengd gjöld?

---



---



---



---



---



---

**e** Hvað gerir frumkvöðull? Hvernig geturðu orðið frumkvöðull?

---



---



---



---



---



---

**f** Hvað er lífeyrir?

---



---



---



---



---



---

**g** Hvað er trygging? Hverjir eru helstu kostir trygginga? Eru einhverjir ókostir?

---



---



---



---



---



---

**h** Hversu marga vinnustaði getur þú fundið í næsta nágrenni við heimili þitt?

---



---



---



---



---



---

# Hvað eru laun?

## 1 Laun og tekjur

Þegar við tölum um laun og tekjur notum við gjarnan bæði orðin til skiptis og teljum að þau þýði það sama. Engu að síður hafa þau mismunandi merkingu.

**Laun** eru greiðslan sem þú færð þegar þú hefur unnið vinnu samkvæmt ráðningarsamningi. Þetta er oft tengt þeim tíma sem þú hefur verið í vinnu (eða því hvernig þú ert ráðin/n). Til dæmis er hægt að fá tímakaup, vikulaun eða mánaðarlaun.

**Tekjur** eru samsettar úr nokkrum mismunandi þáttum. Auk launa eru innifaldar atvinnutekjur, fjármagnstekjur (svo sem vextir og arður) og ýmsar millifærslur (svo sem lífeyrir frá almannatryggingum, barnabætur, sjúkrabætur, atvinnuleysisbætur, húsaleigubætur og félagsleg aðstoð).

Laun á Íslandi eru ákvörðuð með miðlægum kjarasamningum milli samtaka atvinnurekenda og samtaka launafólks en ekki með lagasetningu eins og gert er víða erlendis. Í samningum eru tilgreind lágmarkslaun fyrir tiltekið starf með tilliti til lífaldurs og/eða starfsaldurs. Hægt er að semja um betri kjör en þau lágmarkskjör sem kjarasamningur kveður á um. Upplýsingar um laun og kjarasamning, sem unnið er eftir, eiga að koma fram í ráðningarsamningi.

Launaseðil á að gefa út við hverja útborgun en hann er kvittun fyrir greiðslu launa og launatengdra gjalda. Launaseðillinn á að sýna sundurliðun unninna vinnutíma og skiptingu í launaliði og frádrætti. Frádráttarliðir eru staðgreiðsla skatta og önnur opinber gjöld, lífeyrissjóðsgjöld, iðgjald til stéttarfélags og annað eftir atvikum. Nettólaun kallast sú upphæð sem greidd er inn á bankareikninginn þinn.

**a** Vinnið saman tvö og tvö: Hvaða ný hugtök fundu þið í þessum texta? Finnið útskýringu á þeim orðum sem eru erfið.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 2 Árangurstengd laun og bónusar

Árangurstengd laun og bónusar eru launategundir sem byggja á mældum afköstum. Þetta er oft notað til dæmis við fiskvinnslustörf, störf iðnaðarmanna og sölustörf þar sem ákveðin upphæð er greidd fyrir hverja sölu sem fer fram. Í sumum atvinnugreinum er tímakaup einnig notað til að hvetja til aukinnar skilvirkni og árangurs. Á Íslandi er samið um þetta í kjarasamningum.

**a** Nefndu dæmi um samtök atvinnu- rekenda.

---



---



---



---



---



---

**d** Hvers konar laun hefur þú fengið þegar þú hefur verið í vinnu?

---



---



---



---



---



---

**b** Nefndu dæmi um stéttarfélag.

---



---



---



---



---



---

**e** Hver eru þau verkefni sem þú hefur fengið greitt fyrir?

---



---



---



---



---



---

**c** Hver er ástæðan fyrir því að slík félög eru til?

---



---



---



---



---



---



Með vali á innlendri framleiðslu- og þjónustustarfsemi verður til hringrás sem stuðlar að nýjum störfum, verðmætasköpun og efnahagslegum stöðugleika.

[Láttu það ganga.](#)



# Sömu laun fyrir sömu störf

Í vinnumarkaðskönnun kemur fram að á fjórða ársfjórðungi 2022 voru 219.600 starfandi á Íslandi. Þar af voru 117.900 karlar og 101.700 konur. Með „aðeins“ 16.200 fleiri körlum má segja að vinnumarkaðurinn á Íslandi sé mjög jafn.

## 1 Jafnrétti og laun

Spyrja má hvort staða kynjanna sé líka jöfn hvað varðar laun. Á Íslandi eru í gildi lög sem hafa það sem markmið að koma í veg fyrir mismunun á grundvelli kyns og koma á og viðhalda jafnrétti og jöfnum tækifærum kynjanna á öllum sviðum samfélagsins. Lög þessi heita *Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna*. Samkvæmt þeim eiga fyrirtæki og stofnanir með 25 eða fleiri starfsmenn að koma sér upp vottuðu stjórnunarkerfi sem tryggir að málsmeðferð og ákvarðanir í launamálum starfsfólks byggist á málefnalegum sjónarmiðum og feli ekki í sér kynbundna mismunun.

Lagasetning þessi hefur unnið gegn launamun kynjanna en engu að síður er staðan þessi:

- Karlar eru í störfum sem eru betur launuð en störf kvenna. Þetta hefur mikil áhrif á meðallaun.
- Konur sem hafa eignast börn hafa lægri laun en karlar.
- Fleiri konur en karlar vinna hlutastörf.

Þetta vandamál, sem oft er kallað launamunur, er mjög flókið og engin ein lausn getur minnkað launamuninn.

**a** Hver heldur þú að gæti verið ástæðan fyrir því að konur hafa oft lægri laun en karlar í sömu störfum?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 2 Hálaunastörf

Ef við skoðum launahæstu starfstéttirnar hér á landi er munur á konum og körlum. Þessi tafla sýnir miðgildi reglulegra launa árið 2021, en rétt er að hafa í huga að laun hafa hækkað nokkuð frá þeim tíma. Taflan sýnir einnig muninn á reglulegum launum karla og kvenna í þessum starfsgreinum.

Miðgildi launa 2021			
	Karlar	Konur	Mismunur
Fjármála- og váttryggingastarfsemi (K)	1026	736	290
Rafmagns-, gas- og hitaveitur (D)	786	749	37
Opinber stjórnarsýsla og varnarmál; almannatryggingar (O)	731	683	48
Upplýsingar og fjarskipti (J)	727	640	87
Byggingarstarfsemi og mannvirkjagerð (F)	572	666	-94
Fræðslustarfsemi (P)	599	568	31
Heilbrigðis- og félagsþjónusta (Q)	573	591	-18
Flutningar og geymsla (H)	583	547	36
Framleiðsla (C)	568	488	80
Heild- og smásöluverslun, viðgerðir á vélknúnum ökutækjum (G)	551	469	82
Vatnsveita, fráveita, meðhöndlun úrgangs og afmengun (E)	458	550	-92
Rekstur gististaða og veitingarekstur (I)	472	452	20

Launamunur á störfum karla og kvenna hefur dregist saman á undanförunum áratugum en þó er enn marktækur munur. Hér sjáum við að karlarnir hafa hærri laun en konurnar í flestum störfum og langmestur munur er í fjármála- og váttryggingastarfsemi. Í flokkum F og E má sjá að konurnar hafa talsvert hærri laun en karlarnir (merkt með -) en í þessum flokkum eru konur færri og sinna helst tæknifræði- og verkfræðingastörfum.

a

Veltu fyrir þér hvers vegna það er munur á mánaðarlaunum í þeim starfsgreinum þar sem karlar eru með há laun og fá hærri laun en konur.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### 3 Láglaunastörf

Tekjur starfsstétta með lægri meðal-mánaðarlaun 25% (neðri fjórðungsmörk) dreifast ólíkt milli kynja, en við sjáum að karlarnir eru með hærri regluleg heildarlaun, með að jafnaði 593.000 krónur á mánuði en konur með 540.000 þúsund krónur.

Regluleg heildarlaun	2021
Karlar	593
Konur	540

Störf þar sem meðallaun á mánuði eru lág (2021)		
	Karlar	Konur
Skrifstofustörf við bóka- og skjalavörslu, pósthöfundun o.þ.h.		
Störf við barnagæslu		
Störf verkafólks í garðyrkju og landbúnaði		
Störf fulltrúa við þjálfun og umönnun fatlaðra		
Afgreiðslufólk í dagvöruverslun - almennt starfsfólk		
Afgreiðslufólk í dagvöruverslun		
Störf framreiðslufólks og þjóna		

**a** Detta þér í hug einhverjar ástæður fyrir því að jafnvel meðal lægst launuðu starfsstéttanna eigi að vera munur á útborguðum launum karla og kvenna?

---



---



---



---

**b** Hvað þarf að gera til að eyða þessu misræmi á milli kynjanna?

---



---



---



---

**c** Er nauðsynlegt eða mögulegt að jafna launin?

---



---



---



---



[Skoðuðu óleiðréttan launamun kynjanna árið 2022.](#)



[Lestu um launamun kynjanna í frétt frá 2022.](#)

# Við notum peningana okkar í þetta

Neysla Íslendinga er nokkuð breytileg eftir tekjum fólks og upplifun okkar af samtímanum. Þegar hagkerfið gengur vel hefur neysla tilhneigingu til að aukast. Aftur á móti dregur oft úr neyslunni á erfiðum tímum.

## 1 Neysla íslenskra heimila

Nýjustu upplýsingar frá Hagstofu Íslands um meðalneyslu heimila eru fyrir árin 2013–2016 og var neysla heimilanna rúmlega 6,2 milljónir á ári. Hafa ber í huga að síðan þá hefur mikill hagvöxtur verið á Íslandi og hækkandi verðlag og má því búast við að upphæðir og hlutföll útgjalda hafi tekið breytingum á þessu tímabili.

- Þar af fóru 30 prósent í húsnæði, rafmagn og eldsneyti
- Við notuðum 13 prósent í mat og drykk
- 14,5 prósent fóru í bílakaup, eldsneyti og ýmiss konar samgöngur

**a** Hversu há upphæð í krónum fór í

- húsnæði, rafmagn og eldsneyti?
- matar- og drykkjarvörur?
- bíla, eldsneyti og samgöngur?

## 2 Tekjur og skattur

Meðallaun ársins 2021 voru á Íslandi 770.000 krónur á mánuði. Hvað við greiðum í skatt er nokkuð mismunandi eftir tekjum og skilgreiningum á því hvað telst til skattgreiðslna.

Á heimasíðu skattsins má sjá reiknivél staðgreiðslu eftir árum.

**a** Hverjar eru að meðaltali heildarárstekjur 2021?

---



---

**c** Hvað borguðum við að meðaltali í skatt á árinu?

---



---

**b** Hvað borguðum við að meðaltali í skatta á mánuði?

---



---

**d** Hver eru útborguð laun á mánuði?

---



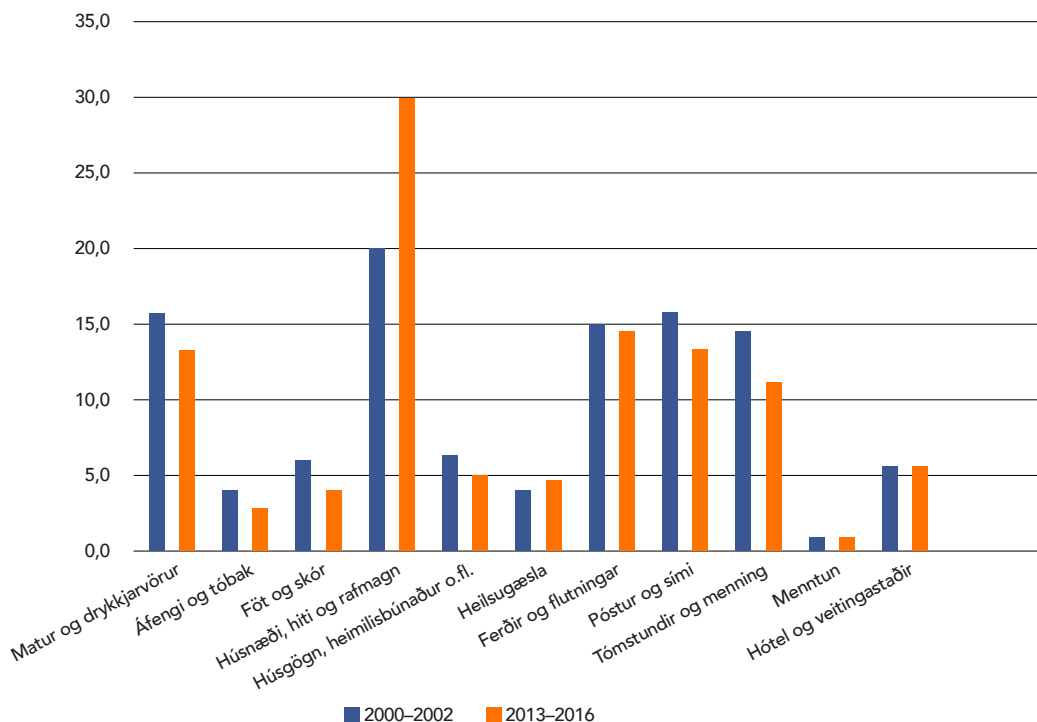
---

# Hvernig þróast neyslan?

Neysla okkar hefur breyst frá síðustu aldamótum. Hér skoðum við nánar í hvað við notuðum peningana árin 2000–2002 og sömuleiðis 2013–2016. Þar sem nýjustu tölurnar sem við höfum aðgang að eru frá þeim tíma notum við þær, en hafa ber í huga að það hafa líklega orðið breytingar síðan. Taflan sýnir í hvað við notuðum peningana okkar, sem hlutfall af tekjum.

Neysla sem hlutfall af tekjum árin 2000–2002 og 2013–2016		
Meðalneysla heimila %	2000–2002	2013–2016
Matur og drykkjarvörur	15,9	13,1
Áfengi og tóbak	3,8	2,6
Föt og skór	5,7	3,9
Húsnæði, hiti og rafmagn	20,1	30,2
Húsgögn, heimilisbúnaður o.fl.	5,8	4,6
Heilsugæsla	3,6	4,2
Ferðir og flutningar	14,7	14,5
Póstur og sími	3,1	3,2
Tómstundir og menning	14,4	11,1
Menntun	0,5	0,8
Hótel og veitingastaðir	5,4	5,7

Meðalneysla heimila



# 1 Meðalárslaun

Regluleg heildarlaun voru að meðaltali 210.000 á mánuði árið 2000 samkvæmt Hagstofu Íslands. Árið 2021 voru mánaðarlaunin 770.000 kr.

**a** Hver voru árslaunin að meðaltali árið 2000?

---



---

**b** Hver eru útborguð laun miðað við frádreginn 30 prósentu skatt?

---



---

**c** Finnið sambærilegar tölur fyrir 2021.

---



---

# 2 Hversu miklu eyddum við?

Notaðu útborguðu mánaðarlaunin sem þú fannst fyrir árin 2013–2016 og 2000–2002.

Þú berð saman nokkrar af tölunum í töflunni á fyrri síðu til að sjá hversu miklu Íslendingar eyddu árin 2000–2002 og 2013–2016. Notaðu útborguð mánaðarlaun sem þú reiknaðir fyrir árin 2013–2016 annars vegar og árin 2000–2002 hins vegar.

**a** Hversu mikið notuðum við í húsnæði, rafmagn og eldsneyti þessi tvö tímabil?

---



---

**b** Hversu mikið notuðum við í samgöngur þessi tvö tímabil?

---



---

**c** Hversu mikið notuðum við í tómsundur og menningu þessi tvö tímabil?

---



---

**d** Hver skyldi vera ástæðan fyrir minni útgjöldum til tómsunda og menningar?

---



---

# 3 Hverju jafngilda launin?

Á vef Hagstofunnar er reiknivél sem getur hjálpað til við að uppreikna verðlag milli tímabila.

Nú þarf að komast að því hverjar upphæðirnar eru í krónum dagsins í dag (núvirði). Tölurnar sem þú hefur fundið þurfa að verða núvirtar á verðlagi ársins 2022. Til þess að fá betri samanburðargrunn þarf að finna verðmætið í krónum eins nálægt deginum í dag og hægt er. Hverju samsvara launin árið 2000–2002 miðað við verðgildi krónunnar 2022? Hvað með launin frá 2013–2016?

Endurreiknaðu tölurnar frá þessum tveimur tímabilum miðað við verðgildi 2022 og notaðu reiknivél vísitölu neysluverðs. Hvað finnurðu?

**a** Hversu mikið notuðum við í húsnæði, rafmagn og eldsneyti þessi tvö tímabil, miðað við verðgildi 2022?

---



---

**b** Hversu mikið notuðum við í samgöngur þessi tvö tímabil, miðað við verðgildi 2022?

---



---



Verðlagsreiknivél Hagstofunnar

# Kreditkort – að innrétta íbúð

Notaðu [fasteignir.is](http://fasteignir.is) og leitaðu að íbúð sem þú gætir hugsað þér að búa í.

## 1 Hvað kostar innréttingin?

Þú ert búin/n að kaupa íbúðina sem þú fannst og ferð nú í að innrétta hana. Notaðu til dæmis [ikea.is](http://ikea.is) þaðan sem þú ætlar að kaupa allt. Skráðu verslunina, vörurnar sem þú kaupir og verðið í töfluna hér að neðan.

Verslun	Vörur	Verð

## 2 Hvernig ætlar þú að borga fyrir vörurnar?

Þú hefur ákveðið að nota kreditkort til að borga fyrir vörurnar. Reiknaðu út hvernig hagstæðast er að borga reikninginn. Ætlar þú að borga reikninginn á einu ári, tveimur árum eða þremur árum? Skrifðu upphæðina sem þú komst að í æfingu 1.

**a** Hvað kostar það mikið aukalega að borga þetta niður á einu ári?

---



---

**b** Hvað kostar það mikið aukalega að borga þetta niður á þremur árum?

---



---

**c** Hver verður aukakostnaður við að borgar niður á fimm árum?

---



---

**d** Veltu fyrir þér hvernig það er að nota kreditkort samanborið við aðrar leiðir til að borga niður stórar upphæðir.

**e** Hugsaðu um: Hvað er jákvætt við að nota kreditkort? Hvað getur verið neikvætt?

# Störf fólks – virðing

**a** Hvernig skilur þú orðið virðing?

---



---



---



---



---

**b** Skrifaðu lista yfir fimm störf sem þú telur að njóti mikillar virðingar í samfélaginu. Hvers vegna er það svo?

---



---



---



---



---



---



---



---



---

**c** Skrifaðu lista yfir fimm störf sem þú telur að njóti lítillar virðingar í samfélaginu. Hvers vegna er það svo?

---



---



---



---



---

**d** Ræðið afleiðingar þess að við röðum störfum upp eftir því hversu merkileg þau þykja. Hvað gæti verið jákvætt/ neikvætt við slíkt?

---



---



---



---



---

**e** Settu störfin í töfluna hér fyrir neðan.

Kynjaskipting	Lítill virðing	Miðlungs virðing	Mikil virðing
Aðallega karlar vinna við þetta			
Eitthvað fleiri karlar en konur vinna við þetta			
Álíka margir karlar og konur vinna við þetta			
Eitthvað fleiri konur en karlar vinna við þetta			
Aðallega konur vinna við þetta			



# Hver gerir hvað á heimilinu?

Í þessari æfingu verður farið yfir það hver sinnir mismunandi verkefnum á heimilinu. Það getur líka vel verið að þú sért að vinna eitthvað af þessum verkum. Eru sumar tegundir verkefna betur við hæfi eins eða annars? Snýst þetta um eiginleika, áhugamál eða kyn?

Spurning	Karlinn	Bæði	Konan
Hver ryksugar oftast?			
Hver eldar oftast kvöldmat heima?			
Hver brýtur oftast saman þvott?			
Hver þvær oftast þvottinn?			
Hver skiptir um ljósaperur á heimilinu?			
Hver skiptir um dekk á bílnum?			
Hver tekur úr uppþvottavélinni eða vaskar upp?			
Hver borgar reikningana?			
Hver þrífur baðherbergið?			
Hver sér um að fylla eldsneyti eða hlaða rafmagni á bílinn?			
Hver slær blettinn og sinnir garðinum?			
Hver verslar oftast í matinn fyrir vikuna?			
Hver kaupir oftast mat um helgar?			
Hver moka snjó?			
Hver kaupir oftast fatnað?			
Hver þvær gólfinn oftast?			
Hver huggar þig þegar þér líður illa?			
Hver minnir þig oftast á að gera heimavinnuna?			
Hver suðar mest í þér um að taka til í herberginu?			

# Staða og störf

## 1 Hvað er átt við með „þjóðfélagsstaða“?

Sum störf eru sögð hafa „lægri þjóðfélagsstöðu“ en önnur eru talin hafa „hærri stöðu“. Hvað er eiginlega átt við og hvað er það sem ákveður stöðu eða virðingu hvers starfs? Hvað er átt við með spurningunum hér fyrir neðan. Skilgreina má stöðu/þjóðfélagsstöðu og virðingu eins og hér er gert.

### Hvað er „þjóðfélagsstaða“?

Staða fólks getur verið mismunandi í þjóðfélagsstíganum, til dæmis hvað varðar völd eða auð. Ákveðnar væntingar eru oft bundnar við hegðun fólks út frá stöðu. Til dæmis er búist við mismunandi hegðun frá barni, foreldri, kennara og svo framvegis. Staða getur einnig vísað til huglægra þátta eins og orðspors, álits, heiðurs og virðingar. (Þess vegna er sagt að staða geti verið hærri eða lægri / betri eða verri).

### Hvað er virðing?

Virðing merkir hróður, staða eða áhrif (mikil, lítil virðing).

a

Hvað telur þú að ákveði stöðu ákveðins starfs?

---



---



---



---



---



---



---



---



## 2 Störfum raðað eftir stöðu

Í töflunni kemur fram hversu góða stöðu sumar starfsgreinar hafa samkvæmt norskri könnun. Niðurstöðurnar voru settar fram í hlutföllum og dreifingu eftir kyni.

a

Notaðu yfirlit yfir kynjaskiptingu í störfum á [utdanning.no](http://utdanning.no) til að komast að því hversu margir karlar og hversu margar konur eru í hinum ýmsu starfsgreinum. Sláðu inn svörin sem % hlutfall.

Starfsgrein	Staða í %	Kynjaskipting
Læknir	87	
Lögmaður	81	
Verkfræðingur	66	
Sálfræðingur	63	
Viðskiptafræðingur	45	
Lögregla	37	
Rithöfundur	26	
Stjórnmalafólk	26	
Blaðamaður	25	
Hjúkrunarfræðingur	22	
Iðnaðar fólk	18	
Tónlistar fólk	17	
Kennari	16	
Sölufólk	6	
Markaðssetning	6	
Opinber málástjóri	5	
Hárgreiðslumeistari / hársnyrtir	3	
Starfsfólk í verslun	1	

### 3 Samantekt

Svarið eftirfarandi spurningum. Þið getið notað ESH aðferðina í hópum.

E = einstaklingsverkefni

S = samvinnuverkefni

H = hópverkefni

a

Hvað hefurðu fundið út varðandi stöðu mismunandi starfsstétta?

---

---

---

---

---

---

---

---

b

Hvernig stemmir það við þær hugmyndir sem þú hafðir í upphafi?

---

---

---

---

---

---

---

---

c

Hvaða mynstur finnur þú varðandi stöðu og dreifingu kynja í mismunandi störfum?

---

---

---

---

---

---

---

---

d

Eru einhver tengsl eru á milli menntunar og stöðu?

---

---

---

---

---

---

---

---

e

Sérðu einhver tengsl á milli stöðu og verkefna starfsins?

---

---

---

---

---

---

---

---

f

Hvaða skoðun hefur þú á því að raða störfum eftir stöðu með þessum hætti?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Skoðaðu lífsbókina þína

Á lífsleiðinni gerist margt og þú öðlast reynslu sem veldur því að lífið tekur nýja stefnu. Með aldrinum áttu eftir að sjá mörg dæmi um þetta: að byrja í skóla, skipta um skóla, byrja í nýjum skóla á öðru skólastigi, byrja að æfa íþrótt, spila á hljóðfæri, taka þátt í leikhópi, uppgötva nýtt áhugamál, verða ástfangin/n, finna kærustu/kærasta, upplifa mat á eigin verkum, taka próf, skólaslit, breytingar á fjölskyldu, eignast börn eða ný systkini, flytja og margt fleira. Þetta og alls konar aðrir hlutir geta gerst sem breyta lífinu. Þú getur hugsað um lífið þitt eins og bók sem samanstendur af mörgum köflum. Hver kafli hefst á mikilvægri upplifun eða atburði.

a

Teiknaðu tímalínu og skiptu henni í þriggja ára tímabil.

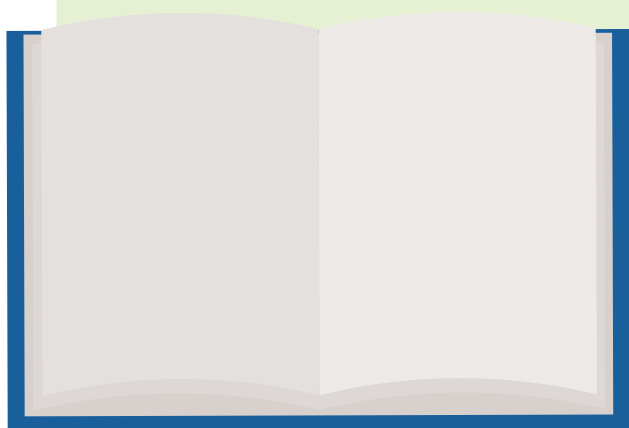
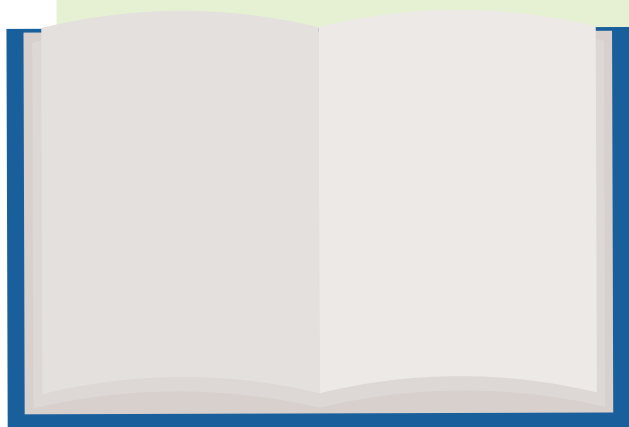
b

Nú skaltu ákveða hversu margir kaflar eru í lífsbókinni þinni núna. Með öðrum orðum: Hversu oft hefur þú upplifað eitthvað sem hefur orðið til þess að

lífið hefur tekið aðra stefnu eða fengið nýja merkingu? Skrifðu niður punkta varðandi breytingar á þeim stöðum á tímalínunni þar sem kafli byrjar eða endar.

c

Þegar þú hefur ákveðið mismunandi kafla á lífsleiðinni, skaltu reyna að setja góðan titil á hvern þeirra. Titlana skrifar þú í bækurnar.



d

Að lokum velur þú þann kafla sem er þér efst í huga núna. Segðu bekkjarfélaga hvað er svona spennandi við þennan kafla.

Hér er lögð áhersla á það hvernig þú segir bæði sjálfum þér og öðrum frá lífi þínu. Að mörgu leyti ertu höfundur að því sem gerist. Framsetning þín á reynslu og upplifunum hefur mikil áhrif á það hvernig þú berð þig að í lífinu. Á sama tíma eru margir meðhöfundar að sögunum þínum þar sem þær verða alltaf til í samhengi og sambandi við annað fólk.

# Hverjir eru þínir draumar?

Þú skráir eða teiknar í skýið drauma, óskir og hugmyndir um þína eigin framtíð. Skýið getur verið einskonar hugarflug fyrir draumana þína.

- Þú setur drauma sem þú heldur að sé auðvelt að uppfylla, neðst í skýið.
- Draumana sem þú telur erfiðara að uppfylla seturðu ofar í skýið.

**Draumur** sem þú vilt að rætist á ákveðnum **degi** verður að markmiði.

**Markmið** sem brotið er niður í **skref**, verður að áætlun.

**Áætlun**, studd af aðgerðum, lætur drauminn **rætast**.



[Að uppfylla drauma sína.](#)  
Ensk stuttmynd.



# Ferð til framtíðar

Hér áttu að velta fyrir þér framtíðinni. Kennarinn les sögu en þitt verkefni er að setja þig inn í það sem gerist í sögunni. Veltu bæði fyrir þér meginefninu og smáatriðum. Teiknaðu og endurskrifaðu í boxin það sem þú sérð fyrir þér.

Herbergið mitt	Staðurinn þar sem ég á heima
Svona ferðast ég til vinnu	Vinnan mín



Lestu söguna ***Ferð til framtíðar***. Ræðið saman um efni sögunnar.



# Framtíðarsýn

Í þessu verkefni er skorað á þig að taka afstöðu til mismunandi fullyrðinga um sýn þína á framtíðina. Í daglegu lífi gefst oft ekki mikill tími til að hugsa um slíka hluti. Danskir rannsóknir sýna meðal annars að fæstir nemendur þar í landi tala við jafnaldra sína um framtíðina – jafnvel þó að jafnaldrarnir séu einmitt þeir sem skilja aðstæður best.

## 1 Einstaklingsverkefni: Hvernig hugsar þú um framtíðina?

Þú svarar eftirfarandi 12 fullyrðingum annaðhvort með já eða nei. Engin svör eru réttari en önnur og því er mikilvægt að þú svarir út frá því sem þér finnst. Þegar þú hefur svarað skaltu halda áfram í lið 2 og 3, sem eru þar fyrir neðan.

Svar	Já	Nei
1 Að velja hvert á að stefna að loknum grunnskóla er stór og mikilvæg ákvörðun.		
2 Það er mikilvægara að ræða við vinina, um hvaða námsbrautir ég ætti að velja í framhaldsskóla, en við foreldra og aðra fullorðna.		
3 Ég hef ákveðið að biðja með að velja starfsvettvang þar til eftir að ég klára framhaldsskóla.		
4 Þegar ég byrja í framhaldsskóla finnst mér mikilvægt að hafa gert áætlun um hvert ég stefni.		
5 Ég held að ég muni finna heppilegan starfsvettvang, jafnvel þó að ég viti ekki alveg núna hvað ég ætla að verða.		
6 Álit annara og stöðutákn eru, eða munu verða, mikilvægir þættir þegar ég vel mér starfsvettvang.		
7 Að þéna mikla peninga hefur, eða mun hafa, áhrif á hvar ég vel mér starfsvettvang.		
8 Áhugamál mín verða mikilvæg undirstaða þegar ég vel mér námsleið eða starf.		
9 Atvinnutækifæri innan mismunandi starfssviða eru mikilvægur þáttur í vali mínu á námi eða starfi.		
10 Að finna „réttu starfið“ er mjög mikilvægt fyrir mig til að öðlast hamingju.		
11 Einkunnirnar mínar ákvarða hvort ég geti átt hamingjusamt líf.		
12 Ég mun taka að lágmarki eins árs hlé frá námi þegar ég lýk framhaldsskóla.		

## 2 Hvernig hugsar aðrir um framtíðina?

Eftir að hafa svarað spurningunum skaltu ræða svörin við samnemendur, í fjögurra manna hópum. Þið þurfið ekki að vera sammála en öll eiga að geta deilt skoðunum sínum. Takið eina spurningu í einu og útskýrið fyrir hinum í hópnum hvers vegna þið svörðuð já eða nei. Munið að ekki er mikilvægt að vera sammála um eitt rétt svar.

## 3 Bekkjarfundur: Hugleiðing um framtíðina

Í bekknum veltið þið fyrir ykkur þeirri ólíku framtíðarsýn sem fram kom í hópunum. Endið á því að hvert og eitt nefnir einhverja eina staðhæfingu sem því finnst sérstaklega mikilvæg.

# Innan eða utan garðs

Útilokun lýsir aðstæðum þar sem einstaklingar eða hópar standa á jaðri samfélagsins, taka til dæmis ekki þátt í atvinnulífinu eða eiga ekki kost á námi. Fyrir því geta verið nokkrar ástæður, svo sem að það vanti upp á tungumálaþekkingu eða menningarlega tengingu við samfélagið. En einnig geta verið aðrar ástæður.

Hugtakið útilokun er notað til að lýsa því hvernig einstaklingi eða hópi fólks er mætt af samfélaginu í heild. Það getur til dæmis vísað til þess þegar innflytjendur, eldra fólk, sjúklingar, fatlaðir eða þau sem flosnað hafa frá námi taka ekki eins mikinn þátt í samfélaginu og aðrir – vegna skorts á félagslegum tengslum.

Til að koma í veg fyrir að fólk lendi utangarðs yfir lengri tíma, er mikilvægt að sinna forvörnum og byrja snemma svo að allir sem geta, séu í vinnu og leggi sitt af mörkum til almennrar velferðar.

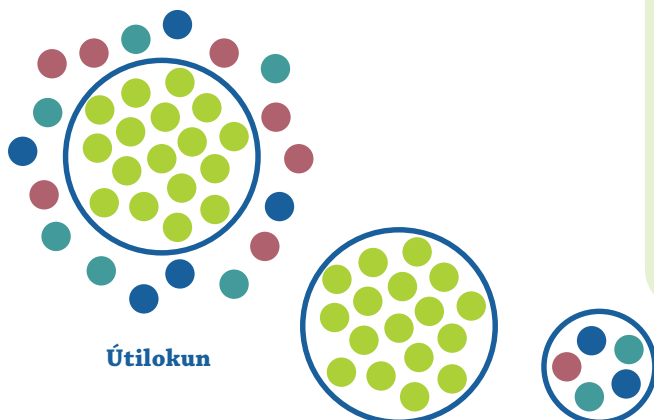
Andstæðu útilokunar getum við kallað þátttöku og samfélag. Í því sambandi finnum við allt í senn; orðfæri, gildi, viðhorf og gjörðir sem ástæða er til að rannsaka nánar.

## Hvað merkja útilokun og þátttaka fyrir þér?

**a** Hvað þýða orðin undir hverri mynd?  
Hvaða skilning leggur þú í þau?

**b** Á hvaða hátt er einmanaleiki og útilokun það sama? Hver er munurinn?

**c** Hvað getur þú gert til að stuðla að aukinni þátttöku?



Útilokun

Aðskilnaður



Aðlögun



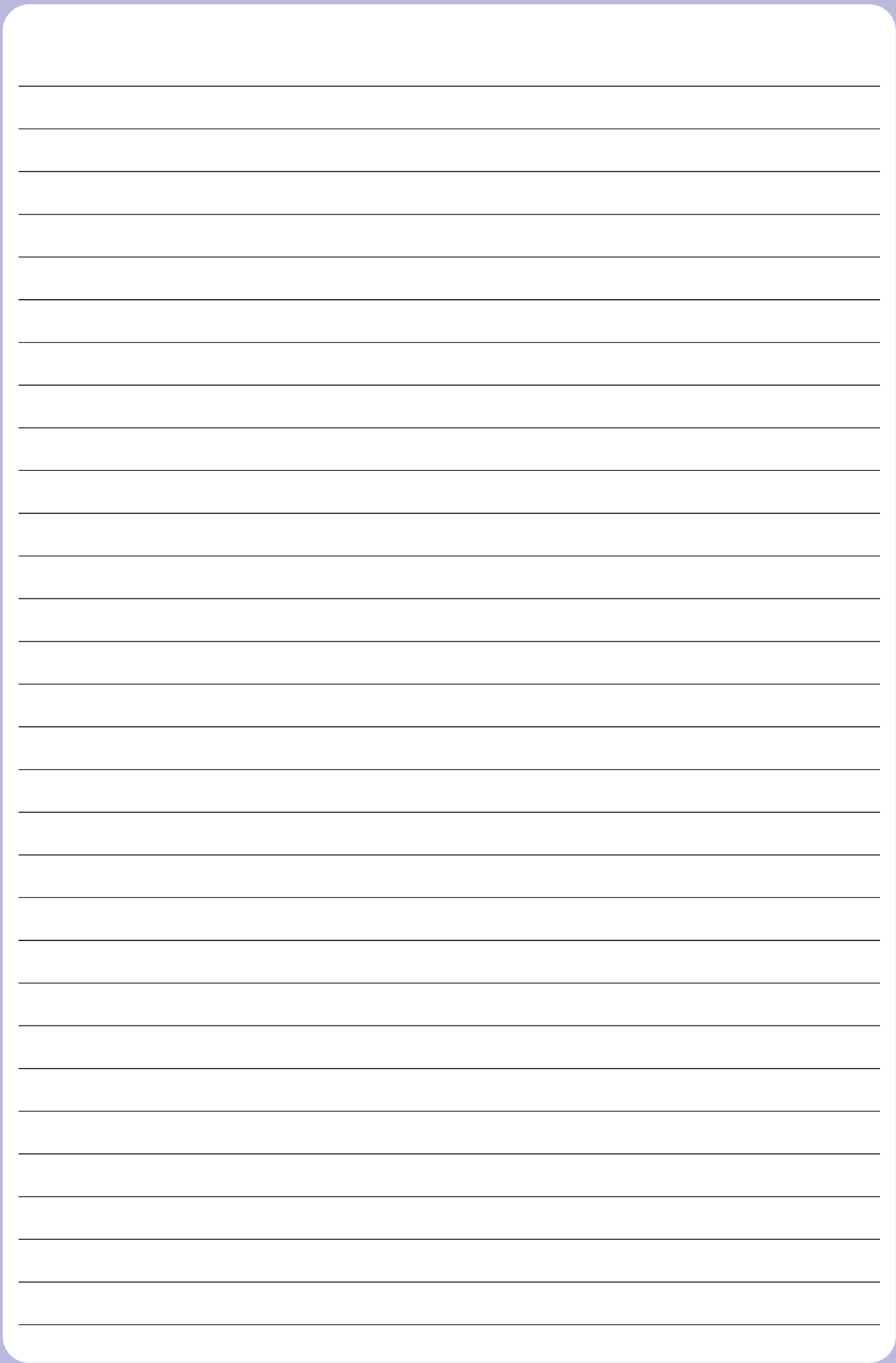
Þátttaka



Kvikmyndir um að skilja útundan ([The Present og Pixar](#)).



Lestu söguna **Hvolpar til sölu**. Hvað getur þú lært af sögunni?





# Lífsleikni og náms- og starfsferillinn þinn

## 10. bekkur, 1. hluti

- Sjálfstal . . . . . 108
- Gildi . . . . . 109
- Gildahringur . . . . . 111
- Störf og gildi . . . . . 112
- Störf tengd raungreinum . . . . . 114
- SVÓT greining . . . . . 116
- SMART markmiðasetning . . 118
- Draumastörfin mín . . . . . 119
- Reynsluhótelið – mín mörgu hlutverk . . . . . 120
- Áhugaverðar námsleiðir fyrir þig – fyrsta umferð . . . 122
- Kynbundin störf . . . . . 123
- Framtíðarstörf . . . . . 124
- Margt er um að velja . . . . . 126
- Ísjaki - mannkostir . . . . . 128
- Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður eldri? . . . . 130
- Að byggja framtíð . . . . . 131
- Verðleikar, færni og kynjaímyndir . . . . . 132



# Sjálfstal

Sjálfstal köllum við samtalið sem við eigum innra með okkur, með neikvæðum og jákvæðum athugasemdum um okkur sjálf. Þetta samtal hefur mikil áhrif á það hvernig við mætum áskorunum. Jákvætt sjálfstal er lykilþáttur í að takast á við bæði meðbyr og mótlæti. Í þessari æfingu skoðum við og veltum þessu samtali fyrir okkur

## 1 Jákvætt eða neikvætt sjálfstal?

a

Hugsaðu um krefjandi aðstæður sem þú hefur lent í, þar sem sjálfstal kom við sögu. Skrifðu niður hvað gerðist.

---



---



---



---



---

b

Var sjálfstalið jákvætt eða neikvætt? Nefndu dæmi.

---



---



---



---



---

c

Gerðir þú eitthvað til að breyta hugsunarhætti þínum? Hvað virkaði?

---



---



---



---



---

d

Hvað hefðir þú sagt ef vinur þinn eða vinkona væri í þessum aðstæðum?

---



---



---



---



---

## 2 Sjálfstal í skólastofunni

a

Nefndu fimm atriði sem einkenna þig og vinnu þína í skólanum.

---



---



---



---



---

b

Hefur eitthvað breyst varðandi það hvernig þú hlustar á og notar sjálfstalið, síðan í 9. bekk? Sjá bls. 74.



Horfðu á [Ted talk](#) fyrirlestur á ensku um það hvernig sjálfstal hefur áhrif á okkur.

# Gildi

Hefur þú góða yfirsýn yfir það sem er sérstaklega mikilvægt fyrir þig við mismunandi aðstæður? Í þessu verkefni skoðum við orð sem lýsa gildum. Gildi skóla, fyrirtækja og samfélags eru oft skýrt afmörkuð og mótuð með lýsandi orðum.

## 1 Gildishlaðin orð

Á listanum er að finna mörg mismunandi gildishlaðin orð og orðasambönd. Hugsaðu um hvað orðin þýða. Merktu við þau orð sem þarfnast skýringar.

Samþykki	Hafa vald til að taka ákvarðanir	Umhyggja	Stöðugleiki
Alvara	Hjálpa öðrum	Hugulsemi	Stuðningur frá fjölskyldu
Ábyrgð	Hjálpsemi	Að ráða við hlutina	Heilbrigði
Vinna hörðum höndum	Að vinna hratt og vel	Upplifanir	Traust
Öðlast frægð	Von	Bjartsýni	Þéna mikla peninga
Vera vel metin	Ekki of mikil pressa	Skipulag	Hefðir
Nota hæfileika mína	Vinna einn	Sannfæring	Heiðarleiki
Dugnaður	Vinna með öðrum sem deila mínum gildum	Hagnaður	Öryggi
Fjölskylda	Vinna með vélar	Afkasta	Þolinmæði
Færni	Vinna með fólki	Áreiðanleiki	Sjálfstæði
Fyrirsjáanleiki	Forvitni	Hafa áhrif á aðra	Áskoranir
Friður	Sköpunargáfa	Sanngirni	Fjölbreytni
Frelsi	Jafnrétti	Snyrtimennska	Vinir
Líkamlegar áskoranir	Læra nýja hluti	Samvinna	Góðvild
Fá viðurkenningu	Samkennd	Sjá afrakstur vinnunnar	Virðing
Ánægja	Að takast á við verkefni	Búa til betri heim	Vera í góðu formi
Manngæska	Tækifæri til að fá útrás	Skapa eitthvað nýtt	Vera listræn/n
Skemmta sér	Glaðværð	Spenna	Gera gagn í samfélaginu



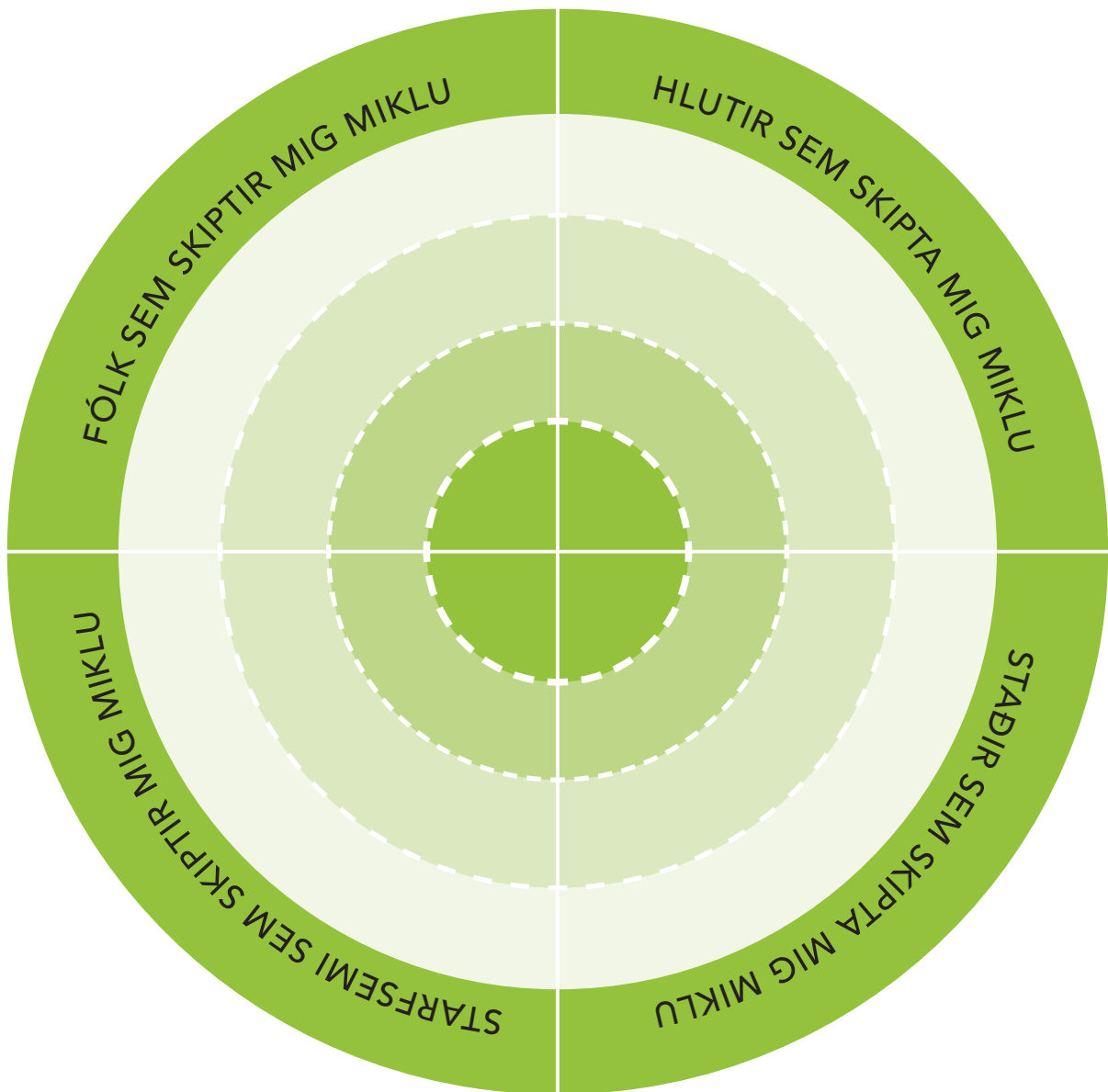




# Gildahringur

Hvaða fólk, hlutir, staðir og athafnir skipta þig miklu máli? Þú setur innst í hringinn það sem þér finnst allra mikilvægast. Það sem þú setur í ytri hringina hefur trúlega líka mikið gildi en er atriði sem þú hefur ekki í huga dags daglega.

Skrifaðu minnispunkta í hvern hluta og veltu fyrir þér á hverju val þitt byggist. Hver er ástæðan fyrir forgangsröðuninni?



# Störf og gildi

## 1 Gildi í ólíkum störfum

Hver telurðu að séu mikilvæg gildi fólks í eftirfarandi störfum?

Leikjahönnuður:	
Grafískur hönnuður:	
Slökkviliðsmaður:	
Tækniteiknari:	
Landslagsarkitekt:	
Dýralæknir:	
Öryggisvörður:	
Rafvirki:	
Lögfræðingur:	
Hlaðmaður:	
Stjórnmalafólk:	
Blaðamaður:	



## 2 Hvaða gildi eru mikilvæg í atvinnulífinu?

Ræðið saman í hópum um mismunandi skoðanir almennt varðandi gildi, og gildi í tengslum við störf.

**a** Í efstu röðina skrifið þið niður fjögur störf sem þið komið ykkur saman um.

**b** Í vinstri dálkinn skráirðu sjö gildi sem þú telur mikilvæg í atvinnulífinu. Hér ákveður þú ein/n hvaða gildi þú velur.

**c** Settu viðeigandi gildi undir þau störf sem þú telur að séu mikilvæg.

**d** Deildu hugmyndum þínum með öðrum í hópnum.

**e** Ef önnur gildi eru nefnd, sem þú hefur ekki skráð, skaltu skrifa þau niður við viðkomandi starf.

Störf				
Gildi				

# Störf tengd raungreinum

## 1 Hvaða störf kannast þú við?

Í töflunni hér að neðan er að finna margar starfsgreinar sem má tengja má við raungreinir.

**a** Hvaða störf kannast þú við? Segðu bekkjarfélaga frá tveimur þeirra.

**b** Hvaða störf virðast áhugaverð? Hvað gerir þau áhugaverð?

**c** Hvaða störf eru alveg ný fyrir þér? Merktu þau með Ó.

**d** Veldu nokkur þessara ókunnu starfa og kynntu þér þau betur. Hugsanlega finnur þú starf sem þú vissir ekki um áður, en hljómar spennandi?

Störf tengd raungreinum				
lyfjafræðingur	rafmagnsverkfræðingur	skordýrafræðingur	lektor	háls-, nef- og eyrnalæknir
geimtæknifræðingur	landmælingamaður	veirufræðingur	umhverfis- og byggingaverkfræðingur	lungnalæknir
sjávarlíffræðingur	örverufræðingur	lífefnafræðingur	dósent	heimilislæknir
stjórnufræðingur	vistfræðingur	sveppafræðingur	lyfsali	gigtarlæknir
matvælafræðingur	sjávarlíffræðingur	frumkvöðull	tölfræðingur	dýrafræðingur
læknir	iðnhönnuður	slökkviliðsmaður	læknir	geimfari
skipulagsfræðingur	líftæknifræðingur	stærðfræðingur	jarðfræðingur	tannlæknir
vatnafræðingur	eðlisfræðingur	augnlæknir	brjóst- og innkirtlaskurðlæknir	aðstoðarmaður á rannsóknarstofu
haffræðingur	leikjaforritari	lífeindafræðingur	sérfræðingur í meltingarsjúkdómum	verkfræðingur
barnaskurðlæknir	húðlæknir	tölvunarfræðingur	brjóstalæknir	grasafræðingur
efnaverkfræðingur	arkitekt	jarðeðlisfræðingur	kennari	efnafræðingur
dýralæknir	veðurfræðingur	líffræðingur	tæknifræðingur	fiskifræðingur
	frumuverkfræðingur		barna- og unglíngageðlæknir	vélaverkfræðingur

## 2 Raungreinar og kynjaskipting

Skoðaðu töfluna um kynjaskiptingu í störfum sem tengjast raungreinum. Mörg þessara starfa og starfsheita krefjast mismikillar raunvísindamenntunar.

**a** Hugleiddu með bekkjarfélaga kynjaskiptingu í hinum ýmsu starfsgreinum. Sjáið þið eitthvað sem er áberandi?

**b** Sjáið þið mynstur eða kerfi á muninum milli kynja?

**c** Hvernig eru launakjörin í þeim störfum þar sem karlar eru áberandi? Notið [Utdanning.no](http://Utdanning.no) til að skoða þetta.

**d** Hvernig eru launakjörin í þeim störfum þar sem konur eru áberandi? Notið [Utdanning.no](http://Utdanning.no) til að skoða þetta.

Störf sem tengjast raungreinum og hlutfall starfandi kvenna og karla í þeim			
Starf	Konur – Karlar (%)	Starf	Konur – Karlar (%)
Líffræðingur	45–55	Tæknifræðingur	25–75
Dýralæknir	69–31	Arkitekt	48–52
Vélaverkfræðingur	7–93	Jarðfræðingur	31–69
Lífeindafræðingur	87–13	Efnafræðingur	41–59
Heilbrigðisverkfræðingur	64–36	Efnaverkfræðingur	49–51
Iðnaðarverkfræðingur	8–92	Jarðeðlisfræðingur	31–69
Lektor í háskóla	53–47	Veðurfræðingur	41–59
Tölvunarfræðingur	17–83	Stærðfræðingur	37–63
Lyfsali	97–3	Eðlisfræðingur	30–70
Læknir	50–50	Olíuverkfræðingur	14–86
Næringarfræðingur	40–60	Rafmagnsverkfræðingur	8–92
Efnaverkfræðingur	42–58	Landmælingamaður	27–73
Stjórnfræðingur	30–70	Lyfjafræðingur	75–25

# SVÓT greining

Þannig greining er gjarnan notuð innan fyrirtækja þegar þau vilja kanna eigin stöðu. Þú notar núna SVÓT greiningu til að finna út þína eigin styrkleika, veikleika, ógnanir og tækifæri. Notaðu nokkrar af spurningunum og settu svörin í töfluna.

## 1 Dæmi um spurningar

Jákvæðir þættir	Neikvæðir þættir
<b>Styrkleikar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvaða hæfni býrðu yfir?</li> <li>Hvaða sérþekkingu býrðu yfir?</li> <li>Hvaða hæfileikum býrðu yfir?</li> <li>Hvaða úrræðum býrðu yfir?</li> <li>Hverjar eru þínar sterku hliðar?</li> <li>Hvaða tengiliði hefur þú?</li> <li>Áttu einhver áhugamál sem skipta þig miklu og gætu verið mikilvæg í tengslum við vinnu, skóla eða frítíma?</li> <li>Hvað hvetur þig áfram og fær þig til að vilja leggja aðeins meira á þig?</li> <li>Við hvaða aðstæður finnst þér þú vera hamingjusöm/samur, eða að þér líði sérstaklega vel?</li> <li>Í hvaða samhengi gerir þú þitt allra besta?</li> <li>Hefur þú aðra styrkleika sem þú hefur ekki þegar talið upp?</li> </ul>	<b>Veikleikar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvað takmarkar þig eða heldur aftur af þér?</li> <li>Vantar eitthvað upp á þá hæfni, reynslu, menntun eða þekkingu sem þú býrð yfir?</li> <li>Hverjar eru þínar veikustu hliðar?</li> <li>Í hvers konar aðstæðum finnurðu helst fyrir pirringi eða vanlíðan?</li> <li>Ertu á einhvern hátt viðkvæm/ur?</li> <li>Værirðu í framtíðinni til í að búa annars staðar en þú gerir núna?</li> <li>Er gott jafnvægi milli skóla og frítíma hjá þér?</li> <li>Hversu áhættusækinn ertu?</li> <li>Ertu með einhverjar aðrar takmarkanir sem þú hefur ekki skráð sem aðrir gætu hafa tekið eftir?</li> </ul>
<b>Tækifæri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hverjir eru styrkleikar og veikleikar þeirra sem þú ert í samkeppni við?</li> <li>Hvers konar námsleiðir höfðu mest til þín?</li> <li>Hvers konar fólki finnst þér best að vinna með?</li> <li>Hvers konar starfsumhverfi höfðu mest til þín?</li> <li>Langar þig að vinna í einkageiranum eða hjá hinu opinbera?</li> <li>Hefur þú áhuga á að verða yfirmaður eða stjórnandi?</li> <li>Eru einhverjar uppfinningar, hugmyndir eða ný vinnubrögð sem þú myndir vilja nýta?</li> <li>Eru einhver laus störf núna eða á næstunni, innan þeirrar atvinnugreinar sem þú myndir helst kjósa?</li> </ul>	<b>Ógnanir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Getur þú mætt samkeppni eða andstöðu frá öðrum?</li> <li>Krefst starfssviðið sem þú helst vilt, sérstakrar menntunar eða reynslu?</li> <li>Hefur þú gert eða sagt eitthvað sem gæti skaðað orðspor þitt á vinnumarkaði?</li> <li>Hversu líklegt er að kunnátta þín eða þekking úreldest vegna tækninýjunga?</li> <li>Eru aðstæður tengdar ferðum til og frá vinnu sem þú þarft að taka mið af?</li> </ul>

## 2 SVÓT greiningin þín

	Jákvæðir þættir	Neikvæðir þættir
Innri þættir	<b>Styrkleikar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hverjir eru styrkleikar þínir og hvað er jákvætt í núverandi aðstæðum þínum?</li> </ul>	<b>Veikleikar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hverjir eru veikleikar þínir og hvað er neikvætt í núverandi aðstæðum þínum?</li> </ul>
	<b>Tækifæri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvaða aðstæður eru fyrir hendi í starfsumhverfinu sem þú getur notað þér til framdráttar?</li> </ul>	<b>Ógnanir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvaða aðstæður eru fyrir hendi í starfsumhverfinu sem geta unnið gegn eða komið í veg fyrir það sem þú vilt?</li> </ul>
Ytri þættir		

# SMART markmiðasetning

Að setja sér markmið til að vinna að, getur haft mikil áhrif á að þú náir þeim árangri sem þú vilt. SMART markmið eru mjög skýr og geta auðveldað þér að koma auga á hvað þú þarft að gera til að ná settu marki.

## 1 Þitt SMART markmið

Þetta verkefni krefst þess að þú hafir lokið „Áætlun mín fyrir 10. bekk“ (sjá ítarefni síðu 107). Veldu eitt markmið þaðan og gerðu það að SMART markmiði með því að svara eftirfarandi spurningum:

### Skýr

Markmiðið þarf að vera skýrt og þú þarft að skrifa það niður. Settu þér undir- eða skammtíamarkmið og tilgreindu nákvæmlega hverju þú vilt ná fram.

---



---



---



---

### Mælanleg

Markmið þarf að vera mælanlegt svo að þú vitir hvort og hvenær því hefur verið náð. Hvernig geturðu sýnt fram á að markmiðinu hafi verið náð?

---



---



---



---

### Aðgerðamiðað

Markmiðið þarf að vera svolítið ögrandi og fela í sér áskorun svo að þú hafir eitthvað til að takast á við og vinna að. Hvað hvetur þig sérstaklega til að ná markmiðinu? Hvað gerir það erfitt að ná markmiðinu?

---



---



---



---

### Raunhæf

Jafnvel mjög metnaðarfullt markmið þarf að vera raunhæft, einnig með tilliti til tíma og þess sem þú hefur úr að spila. Hvað þarf til að ná markmiðinu?

---



---



---



---

### Tímasett

Markmiðið þarf að vera takmarkað við tíma (dagar, vikur, mánuðir), hvenær er því náð? (Hafðu í huga að mögulega þarftu að vera sveigjanleg og aðlaga tímann ef aðstæður breytast). Hvenær ætlarðu að hafa náð markmiðinu?

---



---



---



---

### Að setja sér markmið

Skrifaðu í einni setningu: Þetta er það sem ég ætla mér að gera:

---



---



---



---





# Draumastörfin mín

Taktu saman mikilvægar upplýsingar um það sem þér finnst helst skipta máli þegar þú skipuleggur nám að loknum grunnskóla. Hugleiddu vel og vandlega hverja og eina spurningu áður en þú svarar þeim (forgangsraðu ef það er mögulegt).

a

Nokkur störf sem þú getur hugsað þér að vinna við.

---

---

---

b

Námsbrautir sem geta leitt til þeirra starfa sem þér finnst áhugaverð.

---

---

---

c

Sérþekking og styrkleikar sem þig langar að nota í starfi? (forgangsraðu eftir þínum óskum):

---

---

---

d

Með hvers konar fólki vilt þú helst vinna?

---

---

---

e

Hvers konar vinnuáðstæðna og tækifæra óskarðu þér helst?

---

---

---

f

Ábyrgð og laun sem þú óskar eftir?

---

---

---

g

Hvar á landinu eða í heiminum viltu vinna?

---

---

---

h

Eiginleikar, gildi, markmið og tilgangur sem þú vilt að sé hluti af þínu daglega lífi.

---

---

---

i

Færni sem þú tekur með þér út í atvinnulífið.

---

---

---

j

Aðrar upplýsingar sem þú telur mikilvægar á leið þinni að fyrsta vinnustaðnum.

---

---

---



# Reynsluhóтелиð – mín mörgu hlutverk

Ímyndaðu þér að þú sért hótél með mörgum herbergjum. Hvert og eitt herbergi hefur eitt hlutverk, byggt á margs konar reynslu þinni, sem hefur flutt inn og hefur þar búsetu. Þú (hóтелиð) getur haft mörg mismunandi hlutverk, sum eru mjög virk en önnur eru í bakgrunni.

Hlutverk þín þroskast smám saman um leið og þú upplifir nýja hluti í samskiptum við aðra. Hlutverkin eru grunnurinn að þroska þínum og það hvernig þú tekst á við áskoranir.

Dæmi: Ég er faðir, kennari, fyrirlsari, rithöfundur, listmálari, tónlistarmaður, stærðfræðingur og YouTuber (samfélagsmiðlari). Þetta er reynsla sem ég get talað oft og mikið um. Auk þess ólst ég upp á sveitabæ þar sem ég tók þátt í sveitastörfum, svo sem smalamennsku, heyskap, girðingavinnu og skógrækt. Þessa reynslu nota ég ekki lengur, mikið í mínu daglega lífi.

## 1 Gefðu hverju herbergi hlutverk byggt á eigin reynslu

Á næstu síðu er hótél sem hefur 24 herbergi, samanber fjölda glugga.

a

Settu eitt hlutverk í hvert herbergi. Teiknaðu gjarnan tákni eða eitthvað sem þú tengir við hvert hlutverk.

b

Ef þú manst nokkurn veginn hvenær þú byrjaðir að sinna þessu hlutverki má gjarnan skrifa það líka í gluggann.

## 2 Hlutverkin þín

Hugleiddu þessar spurningar og skrifaðu stutt svör.

a

Hvaða hlutverk skipta þig mestu máli? Hvers vegna?

---



---

b

Hvaða hlutverk notar þú mest í daglegu starfi?

---



---

c

Geta einhver hlutverk hjálpað þér? Á hvaða hátt?

---



---

d

Veita einhver hlutverk þér styrk? Valda önnur þeirra þér áhyggjum?

---



---

e

Eru þetta hlutverk sem þú vildir óska að þú hefðir?

---



---

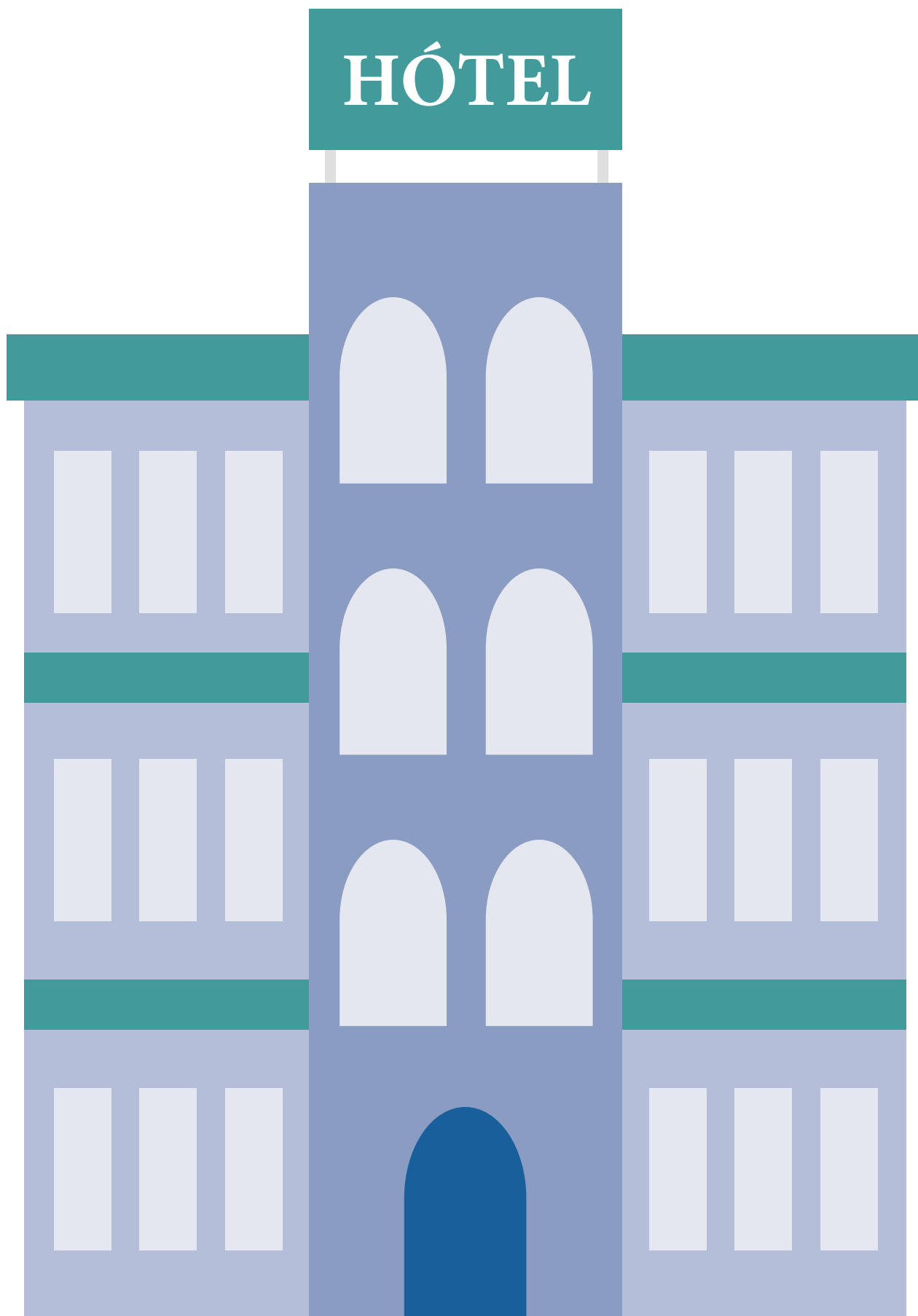
f

Eru einhver hlutverk sem þú vildir ekki hafa?

---



---



# Áhugaverðar námsleiðir fyrir þig – fyrsta umferð

Í þessu verkefni skaltu kanna nokkrar námsbrautir í framhaldsskólum og skoða hvaða möguleika þær bjóða upp á.

a

Notaðu Starfavísi eða taktu áhugakönnun á [næsta skref](#).

b

Notaðu [næstaskref.is](#) til að finna upplýsingar um mismunandi námsbrautir framhaldsskóla.

c

Svaraðu eftirfarandi spurningum:

- Námsbrautir sem mér finnst áhugaverðar:

---



---

- Á öðru og þriðja ári get ég valið um mismunandi áfanga innan ákveðins ramma.

---



---

- Skólar sem bjóða upp á þessar námsbrautir í næsta nágrenni mínu:

---



---

- Störfin sem ég get sinnt með því að fara í gegnum þetta nám.

---



---

- Hvaða möguleika hef ég til að fara í meira nám, ef ég vil það eftir nokkurra ára starf?

---



---

- Námið sem ég stefni á er á háskólastigi og í boði í eftirfarandi skólum:

---



---



---

- Ég hef ákveðið að fara í iðn – eða verknám. Frekari upplýsingar um námið get ég fengið hér:

---



---



---

- Kynntu þér nánar möguleika til iðn- og verknáms á [Nám & störf vefnum](#).

---



---



---



---



---



---



[Næsta skref.](#)



[Næsta skref.](#)

# Kynbundin störf

a

Skrifaðu niður þau tíu störf sem koma fyrst upp í hugann.

---



---



---



---



---



---

b

Ræðið í hópum hvort hægt er að flokka störfin sem þið hafið skrifað niður, í karla- eða kvennastörf. Flokkið störfin í þessa töflu.

Karlastörf	Kvennastörf

c

Setjið störfin sem unnið var með í töfluna hér fyrir neðan. Veltið fyrir ykkur hvernig þið teljið að dreifing karla og kvenna sé í mismunandi störfum.

Karlastörf – hér starfa flestir karlar			Hlutlaus	Kvennastörf – hér starfa flestar konur		
Flestir karlar	Mun fleiri karlar	Aðeins fleiri karlar	Álíka margar konur og karlar	Aðeins fleiri konur	Mun fleiri konur	Flestar konur

# Framtíðarstörf

## 1 Fjórða iðnbyltingin

Heimurinn hefur gengið í gegnum nokkrar tæknibyltingar í samskiptum og atvinnustarfsemi. Margir telja að nú séum við á góðri leið inn í fjórðu iðnbyltinguna.

**a** Hvað finnst þér felast í þessu hugtaki?

---



---



---



---

**b** Hvað getur þú fundið út um þetta?

---



---



---



---

**c** Hvað telur þú að fjórða iðnbyltingin hafi að segja um náms- og starfsferil þinn?

---



---



---



---



---



---

## 2 Hvernig munu störfin þróast í framtíðinni?

Því er spáð að fram til ársins 2030 lendi störfin sem til eru í dag í einum af þremur eftirfarandi flokkum:

- Störf sem hverfa eða verða síður mikilvæg.
- Störf sem verða áfram þau sömu og nú en munu líklega þróast á einn eða fleiri vegu.
- Störf sem þróast alveg á nýjan hátt, eða í alveg ný störf sem við þekkjum ekki í dag.

**a** Hugleiðið og ræðið tvö og tvö hvaða starfsgreinar munu lenda í fyrstu tveimur flokkunum.

**b** Hvaða störf munum við finna í þriðja flokknum?

---



---



---



---



---



Horfðu á mynd á ensku um [iðnbyltinguna](#).

### 3 Ímyndaðu þér framtíðarstarf

Í gegnum árin hafa verið til mörg störf sem nú eru horfin. Sama sagan er að endurtaka sig, en talið er að mörg störf muni hverfa innan nokkurra ára. Önnur störf koma trúlega í stað þeirra.

Í þessu verkefni skaltu hugsa þér eitt starf sem verður til einhvern tímann í framtíðinni. Kennarinn mun gefa nokkur dæmi um störf, sem þú getur valið að skrifa um, eða þú kemur sjálf með hugmynd að alveg nýju starfi. Þegar þú segir frá nýja starfinu svarar þú eftirfarandi spurningum. Þá geturðu notað hugmyndaflugið og sköpunargáfuna til hins ýtrasta til að lýsa starfinu og náminu sem þarf að ljúka.

a

Hvað heitir starfið sem þú ætlar að tala um?

---



---



---

b

Segðu frá framtíðarstarfinu út frá eftirfarandi atriðum:

- Lýstu starfinu út frá daglegum verkefnum sem þarf að sinna, eiginleikum, gildum, styrkleikum og áhugasviðum.
- Lýstu dæmigerðri námsleið.
- Er um að ræða almennt bóknám eða fagnám?
- Er námið á framhalds- eða háskólastigi?
- Er tækifæri til frekari menntunar til meistara- eða doktorsprófs?
- Er auðvelt að komast á námssamning? Er hægt að fá meistararéttindi?
- Hvernig eru atvinnutækifærin í nærsamfélaginu? Hvar finnast venjulega störf af þessu tagi? Hvernig mun þetta starf halda áfram að þróast í framtíðinni?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Lestu söguna **Væntingar og veruleiki**. Hver er boðskapur sögunnar?

# Margt er um að velja

Í þessu verkefni gætirðu uppgötvað að það eru margar leiðir til að velja og taka ákvarðanir. Þú lærir á þinn eigin ákvarðanatökustíl.

## 1 Viðtal um námsval

Þú tekur stutt viðtal við einhvern um hvernig viðkomandi valdi sína námsleið og skrifar stuttan texta sem dregur viðtalið saman. Þú getur tekið viðtal við foreldri eða annan fullorðinn.

Spurningar sem þú getur stuðst við:

- Hvað langaði þig til að verða þegar þú varst yngri?
- Breyttust þær áætlanir á einhverjum tímapunkti?
- Hvers konar aðstoð fékkstu við val á námsleið að loknum grunnskóla?
- Segðu frá því hvernig þú valdir námið sem þú fórst í. Hafði einhver sérstök áhrif á það val?
- Hvernig fékkstu fyrsta starfið þitt?
- Hefur þú skipt um starf eða vinnustað? Segðu frá því.

## 2 Heyrið sögur hvers annars

Skiptist á að segja frá því hvers þið urðuð vísari varðandi námsval viðmælanda ykkar.

- Ræðið það sem er líkt og ólíkt og hvernig frásagnirnar passa við það hvernig þú tekur ákvarðanir.

## 3 Líkt og ólíkt í námsvali?

Þegar öll hafa sagt frá námsvali einhvers ætti bekkurinn að ræða saman út frá spurningunum hér að neðan.

**a** Hvaða munur er á því hvernig viðmælendur völdu sína námsleið?

**b** Hvað er líkt á milli viðmælanda?

**c** Ef ætti að lýsa ákvarðanatökunni í fyrirsögn, hver yrði hún? (Nokkur dæmi: «gaman», «hagkvæmt», «fylgdi straumnum», «pressa frá foreldrum» o.s.frv.)

**d** Líkist aðferð þín við ákvarðanatöku, eitthvað aðferð annarra viðmælanda?

**e** Ef þú þyrftir að nota einn ákvarðanatökustíl, hver þeirra yrði fyrir valinu?



## 4 Val og manngerðir

Hægt er að fara margar leiðir við ákvarðanatöku. Í skýrslu sem kallast *Moments of Choice* eru dregnar saman rannsóknir á viðhorfum breskra unglunga til náms- og starfsvals.

Í skýrslunni eru niðurstöður settar fram sem fimm manngerðir eða aðferðir þegar staðið er frammi fyrir náms- eða starfstengdu vali.



**Safnarinn:** „Ég vil afla eins mikilla upplýsinga og hægt er, og kanna sem flest til að komast að því hver rétta leiðin er fyrir mig.“



**Harðákveðin:** „Ég veit hvað ég vil og þarf ekki að spá frekar í það.“



**Sá staðfasti:** „Ég veit hvað ég vil og vinn markvisst að því að finna upplýsingar og rök sem staðfesta valið sem ég hef í huga.“



**Uppgefinn:** „Mér er alveg sama, þetta verður bara að koma í ljós.“



**Á báðum áttum:** „Ég hef ekki hugmynd um hvað ég á að velja en verð að finna eitthvað eins fljótt og auðið er.“

d

Hver þessara manngerða er líkust þér?

# Ísjaki – mannkostir

## Lýsandi orð

Hér að neðan er listi yfir lýsingarorð sem gætu átt við um þig í mismunandi aðstæðum. Skoðaðu listann.

Listi yfir lýsingarorð sem geta lýst þér við mismunandi aðstæður				
dugleg	margslunginn	uppátækjasöm	sterkur	feimið
flinkur	sjálfsöruggt	greindur	stolt	spaugsamur
hæf	áreiðanlegur	einræn	hljóður	mannblendin
viðmótsþýður	verðug	góður	yfirveguð	kjánalegur
klár	samúðarfull	fróður	afslöppuð	hvatvís
aðlögunarhæf	kraftmikill	rökvis	trúrækin	geðþekk
kjarkmikil	félagslyndur	ástrík	opinn	taugaspennt
hugrökk	vinalegur	bráðþroska	móttækilegur	ábyrgt
rólegur	gjafmild	hlédrægur	forvitin	hlýr
nærgætin	gláðlegur	óframfærin	sjálfsöruggur	vitur
hjálpssamur	taugaóstyrk	sjálfsmeðvitaður	fyndin	hugljúf
kátur	hugsjónaauðug	athugull	tilfinningaríkur	þolinmóð
hress	sjálfstæð	skipulagður	væmin	skarpur

a

Veldu 5–6 orð sem þér finnst að lýsi þér vel. Láttu vin eða bekkjarfélagi velja 5–6 orð sem hann eða hún telur að lýsi þér vel.

b

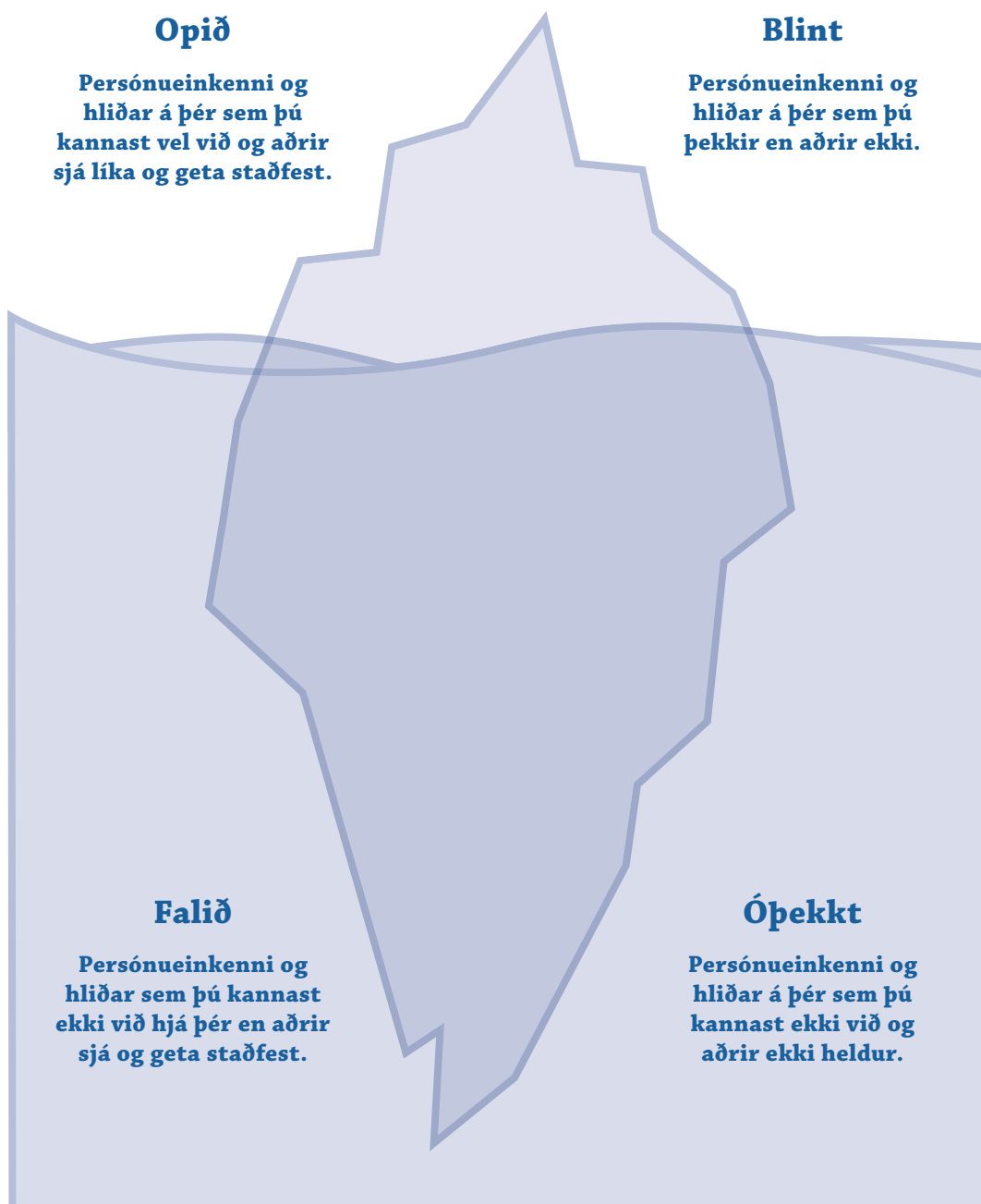
Orðin eiga að dreifast í mismunandi flokka á ísjakanum á næstu síðu:

**Opið:** Hér setur þú orðin sem bæði þú og vinur þinn eða bekkjarfélagi völdu.

**Blint:** Í þennan reit seturðu orð sem aðeins vinur þinn eða bekkjarfélagi völdu.

**Falið:** Hér skrifar þú orðin sem bara þú valdir.

**Óþekkt:** Þetta er flokkur fyrir orð sem annað hvort passa ekki til að lýsa þér eða orð sem þú ert ekki viss um að passi við þig núna.





# Að byggja framtíð

Nú skaltu skoða eina eða fleiri mögulegar myndir af framtíðinni. Framtíðin er ekki eitthvað sem þegar er til staðar eða bíður þín einhvers staðar. Á vissan hátt er hugmyndin um framtíðina tálsýn – því ekkert er að gerast þar enn. Hins vegar getur hugmyndin um tiltekna framtíð veitt mikinn kraft til að fikra sig í átt að þeirri framtíð sem við sjáum fyrir okkur.

Þú kannar hugmyndina um einn eða fleiri ólíka framtíðarmöguleika út frá þriggja þrepa líkani:

a

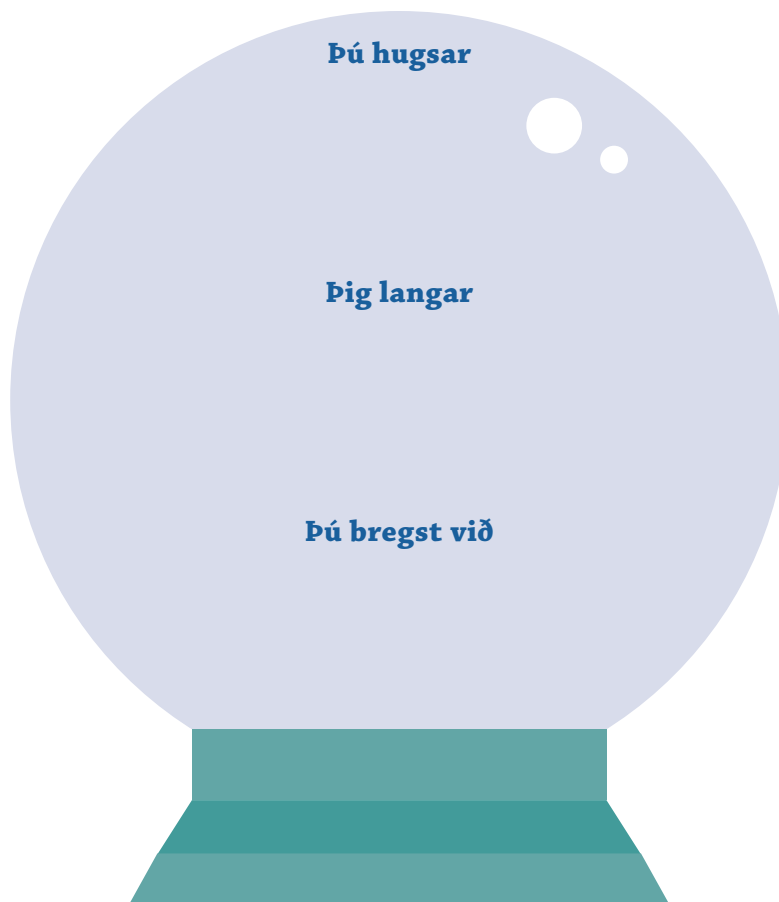
Hvernig hugsar þú um framtíðina? Í kristalskúlunni geturðu leikið þér með hugmyndina um margs konar mismunandi framtíð og einstaka sviðsmyndir gagnvart framtíðinni sem þú vilt skapa þér. Þú getur skrifað um þetta eða teiknað það sem þú sérð fyrir þér.

b

Hvernig viltu að framtíðin verði? Í kristalskúluna skrifar þú og teiknar ástæður þess að þig dreymir um tiltekna framtíð.

c

Hvernig skapa ég framtíðina? Hvað get ég gert til að skapa þessa framtíð? Í kristalskúluna skrifar og teiknar þú það sem þú þarft að gera.



Lestu um það hvernig þú gætir byggt upp framtíð þína. **Að byggja eigin framtíð.**



Verðleikar, færni og kynjaímyndir			
árásargjörn	fyndinn	frek	traustur
jákvæð	klár	áreiðanlegur	aðlagast vel
virkur	framtakssöm	staðfastur	trygglynt
greinandi	aðgreinandi	ropar	efast um sjálfa sig
ábyrgðarfullur	mikið innsæi	gjafmild	töff
gott vinnusiðferði	kaldhæðin	tilfinningaríkur	þolir streitu
stjórnsamur	keyrir hratt	málefnaleg	þolinmóður
barngóð	knúsar vini sína	sölumiðaður	óhrædd
hjálplegur	klók	samvinnufús	óörugg
tekur ákvarðanir	samkeppnissinnuð	kaldhæðinn	félagslynd
í ræktinni	kappsamur	sjálfmiðað	ögrandi
boxar	baráttumaður	sjálfstæður	óþolinmóð
notar maskara	gagnrýninn	þekkir sjálfa sig	hlýlegur
notar naglalakk	hlustar	sjálfsörugg	blíður
gengur með bindi	eldar mat	sjálfstætt	viljasterk
smíðar	setur stút á munninn	væmin	sýnir tilfinningar
leggur fallega á borð	elskar blóm	þjónustulunduð	sýnir umhyggju
hrein og bein	kann vel við völd og stöðu	efins	eigingjörn
kann vel við spennu	feimin	samúðarfull	rökvís
fer í megrun	áköf	tryggt	slæst
er hetja	kann að hlusta	talar um erfiðleika	góð
sýnir samúð	góð í samskiptum	tortryggin	deilir með öðrum
sveigjanleg	liðug	hrækir	góð að hugga
þarf að líta vel út	þrjósk	þrjóskur	markviss
stefnumótandi	ratvís	hleypir í brýrnar	skipulögð
góðhjörtuð	býr til tengslanet	styðjandi	grætur
náin	uppfyllir kröfur	gengur á háum hælum	umhyggjusöm
sæt	gengur í kjól	hugulsamt	tekur frumkvæði
gengur með hníf	uppátækjasöm	tekur frumkvæði	á besta vin
fræðir	passar upp á	vinnusöm	jákvæð
tæknilegt	hjálpur	hagsýn	fyrirgefur



# Framhaldsskóla- nám og leiðin áfram

## 10. bekkur, 2. hluti

- Að lifa lífinu . . . . . 135
- Ákvarðanataka
  - tíu skref að betra vali . . . . . 137
- Nám að loknum grunnskóla . . . . . 139
- Skólakerfið . . . . . 140
- Áhugaverðar námsleiðir fyrir þig
  - önnur umferð. . . . . 141
- Sérhæfing í námi . . . . . 143
- Tíu verknámsleiðir . . . . . 146
- Starfsmenntun . . . . . 148
- Hvað stýrir valinu okkar? . . . . . 150
- Umsókn um framhaldsskóla . . . . . 153
- Hönnunarhugsun . . . . . 154
- Frumkvöðlastarf . . . . . 157



# Að lifa lífinu

Þegar þú færð spurningar um hvað þú ætlar þér í framtíðinni, er væntanlega spurt um áform varðandi nám og störf. Kannski hefurðu skýrar hugmyndir um hvað þú vilt, eða þarftu ef til vill aðstoð við að átta þig á hvar þú sérð þig í framtíðinni? Í þessari æfingu geturðu fengið hugmyndir um hvað er mikilvægt til að geta lifað góðu og innihaldsríku lífi og hvernig væri mögulegt að ná því markmiði.

## Sögur

Vinnið fjögur saman í hóp. Æfingin fer fram í þremur áföngum.

a

Allir meðlimir hópsins lesa sögurnar fjórar.

b

Ræðið saman um sögurnar. Finnið líkindi og mismun á því hvernig lifa má góðu og innihaldsríku lífi. Hvernig eru sögurnar ólíkar hver annarri? Hvað er svipað með þeim? Þið skuluð ekki reyna að vera sammála, heldur hlusta frekar á sjónarmið hvert annars. Hafið þessar spurningar sem útgangspunkt:

- Hvað er líkt og hvað ólíkt með Láru, Hinriki, Viktori og Katrínu?
- Hvað einkennir mismunandi hugmyndir þeirra um gott líf?

c

Í lok æfingarinnar ræðið þið saman, þar sem öll reyna að svara eftirfarandi spurningum. Hvert og eitt segir frá sínum vangaveltum og hin hlusta á meðan.

- Hugmyndum hvers um gott líf ertu síst sammála? Hver er ástæðan?
- Hugmyndum hvers um gott líf ertu helst sammála? Hvers vegna?
- Nefndu eitt af því sem þér finnst mikilvægt til að geta átt gott og innihaldsríkt líf.

### Saga 1: **Katrín**

Katrín er 32 ára. Hún útskrifaðist sem lögfræðingur árið 2018 og hefur starfað á lögfræðistofu í fjögur ár. Hún ákvað að læra lögfræði því hún hefur alltaf haft gaman af rökræðum. Auk þess vildi hún hafa menntun sem býður upp á fjölbreytt atvinnutækifæri. Á lögfræðistofunni vinnur hún að undirbúningi mála fyrir réttarhöld og henni er falin mikil ábyrgð. Henni finnst spennandi að bera svona mikla ábyrgð en metur líka mikils að geta átt samstarf við vinnufélagana. Katrín vinnur oft 50 tíma á viku, stundum meira og hún þénar töluvert meira en vinir hennar. Hins vegar saknar hún þess að hafa ekki meiri tíma til að sinna öðrum áhugamálum eins og að teikna og vera meira með kærastanum og vinum sínum.

## Saga 2: **Hinrik**

Hinrik er 42 ára gamall og starfar á hverfisbarnum, rétt hjá heimili sínu, þar sem hann býr með konu sinni og tveimur börnum. Hann var efnilegur íþróttamaður þegar hann var 18 ára og ætlaði sér að læra íþróttافرæði. Til að ná sér í aukatekjur fór hann að vinna á barnum og líkaði svo vel frelsið sem fylgdi starfinu að hann hætti við að fara í nám og hélt sig við það. Vinnutíminn gefur honum tækifæri til að hreyfa sig daglega og eyða miklum tíma með börnunum yfir daginn. Hinrik veltir því stundum fyrir sér hvort hann væri ánægðari ef hann hefði farið í nám.

## Saga 3: **Viktor**

Viktor er 34 ára. Hann er menntaður jarðfræðingur frá Háskólanum í Ósló í Noregi. Hann valdi að læra jarðfræði vegna þess að hann hafði kennara í framhaldsskóla sem fjallaði á mjög áhugaverðan hátt um jarðfræði. Hann stefndi reyndar á nám í mörg ár, en fékk vinnu á norskum olúborpalli þar sem hann hefur verið í fimm ár. Honum líkar vel við starfið og þénar vel, en hefur áhyggjur af framtíðarhorfum innan greinarinnar í kjölfar olúkreppunnar sem reið yfir landið. Hann er líka orðinn þreyttur á að vera langtímum í burtu frá konu sinni og tveimur ungum börnum þeirra.

## Saga 4: **Lára**

Lára er 37 ára og hefur lokið kennaranámi. Hún starfar á fósturheimili þar sem börn á aldrinum 4 til 18 ára geta dvalið, geti þau ekki búið hjá foreldrum sínum. Þegar Lára fór í framhaldsskóla vissi hún ekki hvað hún vildi verða. Hana langaði að vinna með börnum og valdi sér kennaranámið í HÍ með áherslu á yngri barna kennslu. Hún var í starfspjálfun í 6 ára bekk í grunnskóla, en líkaði ekki að bera ábyrgð á svo mörgum ungum börnum. Lára fékk vinnu á fósturheimilinu þar sem hún hefur starfað síðastliðin 17 ár. Henni líkar starfið mjög vel og finnst hún fá gott tækifæri til að aðstoða og bæta líf barnanna sem eru þar. Lára á sjálf tvö börn, en býr ekki með föður þeirra. Foreldrarnir deila umönnuninni en þegar hún er með börnin getur verið erfitt að komast á réttum tíma til að sækja þau í leikskólann. Lára er meðvituð um að hún hefur oft litla orku til að sinna börnunum eftir langa og erfiða vinnudaga. Hún íhugar af og til að finna sér vinnu sem krefst ekki svo mikils af henni en á sama tíma er hún hrædd við að hætta í starfi sem henni líkar vel.



# Ákvarðanataka – tíu skref að betra vali

Ef þú átt erfitt með að velja eða þarft að taka erfiða ákvörðun, geta þessi tíu skref verið góð leið til undirbúnings áður en þú tekur endanlega ákvörðun og gerir áætlun um hvað þú ætlar að gera.

## 1 Umsókn um nám í framhaldsskóla

Notaðu skrefin tíu til að undirbúa og fylla út umsókn um framhaldsskóla. Þau geta hjálpað þér við að velja námsleið á framhaldsskólastigi.

### Skref 1

Hvaða vali stendur þú frammi fyrir, hvaða ákvörðun þarftu að taka?

---

---

---

---

### Skref 2

- Hvað telurðu að muni gerast þegar þú hefur tekið ákvörðun?
- Hvaða mismunandi valkostum stendur þú frammi fyrir?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Skref 3

- Finndu rök með og á móti.
- Litaðu mikilvægustu rökin.
- Settu mismunandi liti á rökin með og á móti.
- Gefðu rökunum 1–3 stig.
- Hvor hliðin (rökin með eða móti) skorar hærra þegar þú leggur stigin saman?

Rök með	Stig	Rök á móti	Stig

## Skref 4

- Hvað er það besta sem gæti gerst?
- Hvaða tilfinningar og líðan vekur það?
- Hvað er það versta sem gæti gerst?
- Hvaða tilfinningum og líðan finnur þú fyrir?

---



---



---



---



---

## Skref 5

Hvað er mikilvægast fyrir þig?

1.

---



---



---

2.

---



---



---

3.

---



---



---

## Skref 6

- Hvað ertu alveg viss um?
- Hvað þarftu að skoða betur?

---



---



---



---



---



---

## Skref 7

- Hvern geturðu beðið um aðstoð?

---



---



---



---

## Skref 8

- Hverjir hafa skoðanir á valinu?
- Hvað finnst þeim?
- Hvernig mun val þitt hafa áhrif á annað fólk í lífi þínu?

---



---



---



---

## Skref 9

Þetta er ákvörðunin sem þú hefur tekið þegar þú hefur íhugað alla möguleika og valkosti hér að framan.

---



---



---



---

## Skref 10

Þetta er áætlunin til að framkvæma það sem þú hefur ákveðið.

---



---



---



---

# Nám að loknum grunnskóla

Nám í framhaldsskólum er skipulagt sem beint framhald af grunnskólanáminu.

Hugmyndin er sú að framhaldsskólar geti boðið hverjum og einum nemanda nám við hæfi og er námsframboðið því afar fjölbreytt, en ætla má að um eða yfir 100 mismunandi námsleiðir séu í boði á framhaldsskólastigi: almennt nám, listnám, bóknám og starfsnám.

Í framhaldsskólum eru því kenndar bæði verklegar og bóklegar greinar. Þær verklegu miða flestar að því að búa nemendur undir tiltekið starf og veita starfsréttindi en námsbrautir með áherslu á bóknám eru fræðilegri og búa nemendur undir háskólanám.

Þrátt fyrir að námið sé fjölbreytt og skólarnir ólíkir er ákveðinn kjarni sameiginlegur flestum námsbrautum hvort sem ætlunin er að stefna að framhaldsskólaprófi, prófi til starfsréttinda eða stúdentsprófi. Námsstími í framhaldsskóla getur verið mislangur en er oftast 3–4 ár í bóknámi til stúdentsprófs, námi til ákveðinna starfsréttinda og listnámi. Á langflestum brautum er í boði að ljúka stúdentsprófi.

Ólíkt grunnskólanum er nám í framhaldsskóla ekki skylda en öll þau sem ljúka grunnskóla eða eru orðin 16 ára eiga að geta hafið nám í framhaldsskóla, þar sem svokölluð fræðsluskylða er til 18 ára aldurs.

Að ýmsu er að huga, enda mikil breyting að fara úr grunnskóla yfir í framhaldsskóla. Það þarf að velta fyrir sér hve margar einingar rétt sé að taka á hverri önn, möguleikanum á að þurfa að taka aftur tiltekna áfanga, gæta vel að mætingu og því hvernig náminu er sinnt frá degi til dags.

Fjöldi lokinna eininga á önn stýrir í raun námshraðanum í áfangaskólum og þarf til dæmis að ljúka 33–34 einingum á hverri önn til að ná stúdentsprófi á þremur árum. Einnig þarf ákveðna lágmarkseinkunn til að ná hverjum áfanga og halda áfram í þann næsta.

Með því að kanna margar námsleiðir – verklegar og bóklegar – og skoða þær vandlega færðu betri innsýn í alla þá möguleika sem eru í boði. Þá verða ákvarðanir sem þú tekur um framhaldið betur ígrundaðar og þú öðlast færni til að stýra eigin náms- og starfsferli.

Það getur verið gott að kynna sér vel upplýsingar á heimasíðum framhaldsskólanna eða á öðrum upplýsingavefjum áður en ákvörðun er tekin um það hvert stefna skuli. Og ræða málin við foreldra, vini, kennara eða náms- og starfsráðgjafa.



[Áttavitinn](#)  
[Nám & störf](#)

[Næsta skref](#)

# Skólakerfið

Hér er stutt kynning á íslenska skólakerfinu. Grunnskólanám er skylda en önnur skólastig valfrjáls. Flest velja að fara í framhaldsskóla og byggja náms- og starfsferil sinn þaðan.



**Háskólar** bjóða upp á hæstu prófgráðuna. Á því stigi er nám mislangt, frá einu og upp í sjö ár eða jafnvel lengur, frá grunnnámi til doktorsnáms. Námið sem tekur lengstan tíma er yfirleitt þannig að nemendur vinna samhliða þar sem námið er stundað. Námið getur verið mjög fjölbreytti; bæði fræðilegt og faglegt. Meginmunurinn er kannski sá að nám sem er að mestu fræðilegt getur leitt til alls kyns starfa en hið síðara tengist yfirleitt einu ákveðnu fagsviði.



**Iðn- og verknámsskólar** sérhæfa sig í námsleiðum sem veita réttindi sem nýtast beint í atvinnulífinu og eru jafnvel settar upp þannig að hægt sé að stunda vinnu samhliða. Boðið er upp á iðn- og verknám í fjölda greina.



## Almennt framhaldsskólanám

er í boði fyrir alla, en ekki er um skyldunám að ræða. Námsbrautirnar skiptast í starfsnáms-, iðnnáms- og bóknámsbrautir. Ef þú hefur lokið bóknámsbraut geturðu farið beint í háskóla. Ef þú hefur lokið iðn- eða starfsnámi hefurðu öðlast starfsréttindi og getur einnig tekið viðbótarnám til stúdentsprófs sem opnar leið að háskólum.



**Grunnskólanám** er skylda frá 1. til 10. bekk. Öll börn eiga rétt á og ber skylda til að fá grunnmenntun á þessum tíu árum sem er nemendum að kostnaðarlausu. Um námið gilda bæði grunnskólalög og námskrár en grunnþættir samkvæmt þeim eru læsi, sjálfbærni, sköpun, heilbrigði, velferð, lýðræði og mannréttindi. Tilgangurinn er að undirbúa nemendur fyrir lífið til framtíðar og þroska þá á mörgum sviðum, bæði sem manneskjur og til þátttöku í samfélaginu.

a

Prent sem ég hef lært um íslenska skólakerfið

---



---



---



---

b

Tvennt sem mér finnst flókið við íslenska skólakerfið

---



---



---



---

c

Upplýsingar sem mig vantar varðandi íslenska skólakerfið

---



---



---



---



---



---



Að hefja nám | [Island.is](http://Island.is)

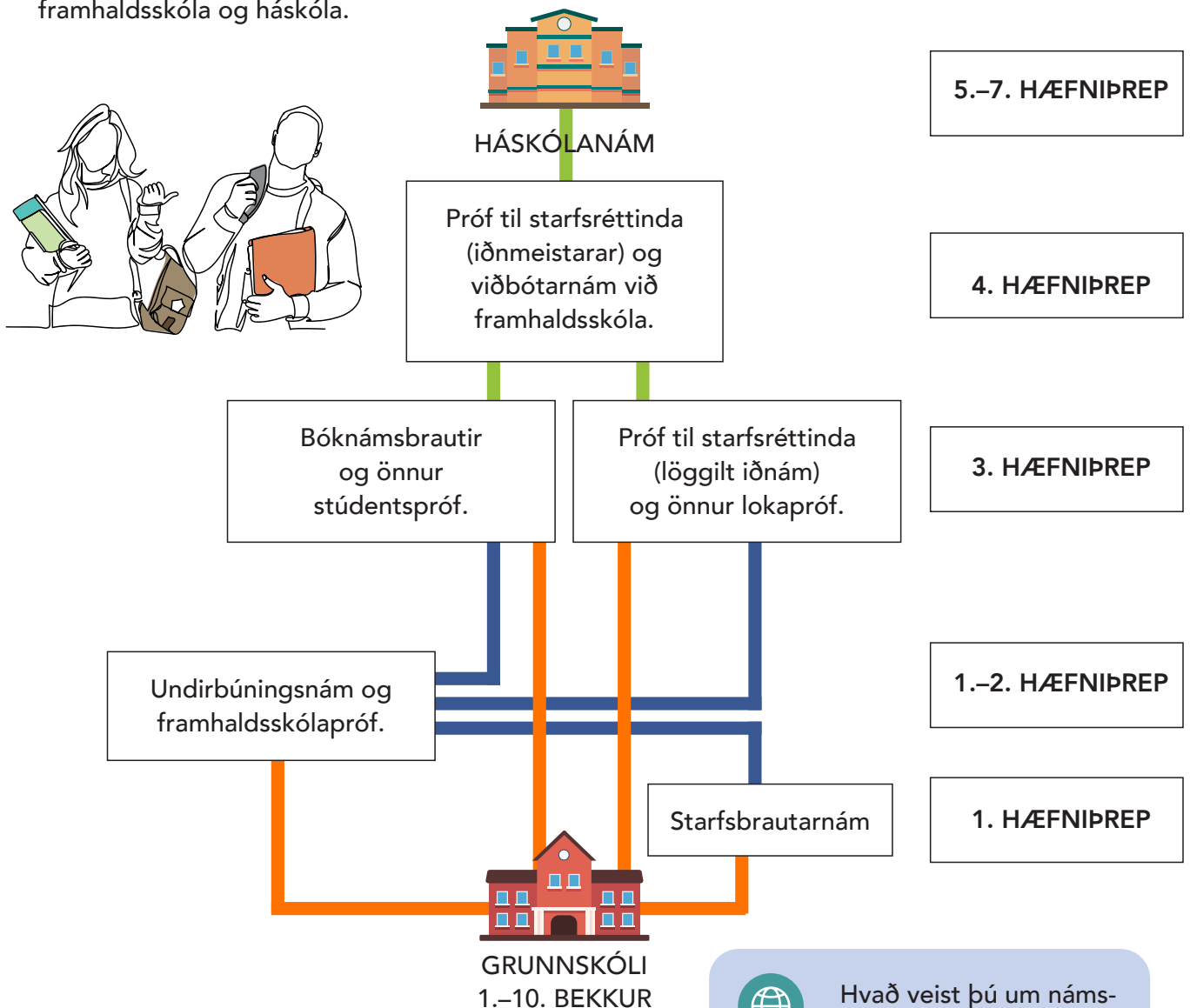
# Áhugaverðar námsleiðir fyrir þig – önnur umferð

Forvitni um framboð á námi að loknum grunnskóla er einn þáttur í því að efla færni til að stýra eigin náms- og starfsferli. Með því að kanna fleiri möguleika og skoða þá vandlega verða ákvarðanir sem þú að lokum tekur, betur ígrundaðar.

Í framhaldsskóla er gerður greinarmunur á bóklegu námi og verklegu. Bóklega námið leggur mesta áherslu á fræðilega þekkingu og gefur þér tækifæri til að stunda nám á háskólastigi. Iðn- og verkmenntun leiðir til ákveðins starfs og þú getur bætt við þig viðbótarnámi til stúdentsprófs sem gefur möguleika til að fara í háskólanám.

## Yfirlitskort yfir framhaldsskólanám á Íslandi

Nám af bóknámsbraut leiðir til stúdentsprófs, sem veitir réttindi til háskólanáms. Hér fyrir neðan eru sýndar ýmsar leiðir sem liggja frá grunnskóla (10. bekk) til frekara náms í framhaldsskóla og háskóla.



Hvað veist þú um námsbrautir, starfsnám og iðnnám?  
Skoðuðu vefinn [Nám og störf](#).

# 1 Kannaðu námsbrautirnar

Lestu um námsbrautirnar á næstu blaðsíðum og leitaðu upplýsinga á [Næstaskref.is](http://Næstaskref.is), [Námogstörf.is](http://Námogstörf.is) og heimasíðum framhaldsskólanna.

a

Hvað heitir námsleiðin/brautin sem þú ætlar að skoða?

---



---



---

b

Hvað veistu nú þegar um þessa námsbraut?

---



---



---

c

Hvernig er fjöldi áfanga mismunandi námsgreina á þessari braut?

---



---



---

d

Hvaða áhugasvið, eiginleikar og styrkleikar eru mikilvæg í þessu námi?

---



---



---

e

Hvað er það helsta sem þú lærir á þessari námsbraut? Hverjar eru helstu námsgreinarnar?

---



---



---

f

Hversu margar mismunandi leiðir er hægt að velja? Hvað vekur helst áhuga þinn?

---



---



---

g

Hvar starfa þau sem hafa farið í þetta nám og hver eru helstu verkefni þeirra?

---



---



---

h

Nefndu skóla þar sem þessi námsleið er í boði.

---



---



---

i

Nefndu nokkur iðnfyrirtæki sem eru í næsta nágrenni/hverfi þínu.

---



---



---



---



---



# Sérhæfing í námi

Í framhaldsskólanámi þarftu alla jafna að velja ákveðna sérhæfingu innan eins af nokkrum námssviðum:

Langar þig að leggja sérstaka áherslu á raungreinar? Eða viltu auka færni þína í tungumálum eða félagsvísindum? Kannski langar þig að vinna í viðskiptageiranum í framtíðinni? Jafnvel við listir, hönnun eða nýsköpun? Með slíkri sérhæfingu öðlast þú góðan almennan grunn fyrir frekara nám á háskólastigi, hér heima eða erlendis. Ef þú átt sérstaka framtíðardrauma ættir þú að kanna vel samsetningu námsins á framhaldsskólastigi út frá því hvert þig langar að stefna síðar.

## Almennt framhaldsskólanám

Eftirfarandi námsleiðir tengjast ekki einhverju tilteknu starfi heldur eru almennt þriggja ára nám á framhaldsskólastigi. Einnig eru í boði þrjár námsleiðir fyrir fullorðna sem stefna að háskólanámi en hafa ekki lokið stúdentsprófi; [Háskólabróú Keilis](#), [Háskólagátt Háskólans á Bifröst](#) og [Háskólagrunnur Háskólans í Reykjavík](#).

### Mála- og hugvísindabrautir

Hefurðu áhuga á tungumálum og menningu, til dæmis í tengslum við alþjóðamál eða ferðapjónustu? Mála- og hugvísindabrautir bjóða upp á almennt bóknám til stúdentsprófs með áherslu á tungumál og hugvísindagreinar. Áframhaldandi nám á háskólastigi gæti tengst greinum sem krefjast góðrar undirstöðuþekkingar á tungumálum, listum, hug- og félagsvísindum eða undirbúningur fyrir störf sem krefjast málakunnáttu svo sem í tengslum við fjölmiðlun, ferðapjónustu, viðskipti eða utanríkismál. [Sjá nánar](#).

### Viðskiptabrautir

Á viðskipta- og hagfræðibrautum er boðið upp á almennt bóknám til stúdentsprófs með áherslu á greinar á borð við markaðs- og lögfræði, bókfærslu, fjármálalæsi, stjórnun og rekstur fyrirtækja. Slíkar brautir eru ekki síst hugsaðar til undirbúnings fyrir frekara nám á háskólastigi í greinum sem tengjast verslun og viðskiptum. [Sjá nánar](#).

### Félagsvísindabrautir

Félagsvísindabrautir bjóða upp á almennt bóknám til stúdentsprófs með áherslu á greinar á borð við félags- og menntavísindi, uppeldisfræði, listir og menningu, sögu, sálfræði og heimspeki. Áframhaldandi nám á háskólastigi gæti tengst greinum sem krefjast góðrar undirstöðuþekkingar í félags-, hug- og menntavísindum á borð við félagsfræði, sálfræði, sagnfræði, stjórnmálafræði, mannfræði, fjölmiðlafræði, uppeldisgreinar eða lögfræði. [Sjá nánar](#).



Nánar um [námsframboð í framhaldsskólum](#)

## Náttúrufræðibrautir

Hefurðu áhuga á raungreinum, tækni og vísindum?

Náttúru- og raunvísindabrautir bjóða upp á almennt bóknám með áherslu á stærðfræði, eðlisfræði, efnafræði, líffræði og jarðfræði. Slíkar brautir eru ekki síst hugsaðar til undirbúnings fyrir frekara nám í raunvísindum, tæknigreinum eða heilbrigðisvísindum. Náminu lýkur með stúdentsprófi. Áframhaldandi nám á háskólastigi gæti tengst greinum sem krefjast góðrar undirstöðuþekkingar í raunvísindum og stærðfræði, svo sem verkfræði, tölvunarfræði og líffræði auk heilbrigðis-, tækni- og viðskiptagreina. [Sjá nánar.](#)

## Íþróttabrautir

Hefurðu áhuga á íþróttum og hreyfingu? Kannski líka íþróttufræði og tengdum bóklegum greinum? Námsbrautir sem veita tækifæri til líkamlegrar hreyfingar og í leiðinni má öðlast aukna þekkingu á íþróttum og íþróttæfingum.

Áframhaldandi nám á háskólastigi getur leitt til starfa innan greina á borð við sjúkráþjálfun, íþróttasálfræði, einkaþjálfun, íþrótt- og heilsuráðgjöf eða stjórnun í útivist og ferðaþjónustu. Á íþróttabrautum þarf að leggja áherslu á æfingar alla daga, bæði á og utan skólatíma. Um er að ræða námsleið fyrir þau sem vilja sameina skólagöngu sína afreksíþróttum eða fólk sem ekki ætlar sér að hafa keppni í íþróttum að atvinnu en kys þá áherslu í almennu framhaldsskólanámi. [Sjá nánar.](#)

## Listnámsbrautir

Hefurðu áhuga á menningu og listum? Finnst þér gaman að teikna eða búa til hluti úr mismunandi efnum? Hefurðu líka áhuga á bóklegum greinum?

Á listnámsbrautum færðu tækifæri til að þróa skapandi hæfileika þína enn frekar. Frekara nám á háskólastigi getur leitt til starfa innan fagsviða á borð við arkitektúr, hönnunargreina, sýningarstjórnar eða list og menningarmiðlunar. Á listnámsbrautum getur komið sér vel að hafa gaman af því að teikna, hafa smekk fyrir fagurfræði, góða litasýn og auga fyrir smáatriðum. Á einstaka listnámsbrautir getur verið verklegt inntökupróf eða óskað eftir ferilmöppu. Mundu að listnám getur einnig verið góður almennur grunnur að fjölbreyttu framhaldsnámi á háskólastigi. [Sjá nánar.](#)

## Nám að loknum framhaldsskóla

Almennar námsleiðir framhaldsskóla veita aðgang að frekara námi á háskólastigi. Skiptin úr framhaldsskóla yfir í háskóla tengjast því líka að verða stúdent.

## Opnar stúdentsbrautir

Viltu halda ýmsum möguleikum opnum varðandi bóklegt nám til stúdentsprófs? Á opnum brautum setja nemendur sjálfir saman sitt stúdentspróf eftir áhugasviðum og áformum um framhaldsnám. Því er mikið um val, kjörsviðs- og valáfangar eru breytilegir eftir skólum og slíkar brautir jafnvel ein leið fyrir starfsnámsnemendur til að ljúka stúdentsprófi.

Nám á opnum brautum til stúdentsprófs er ekki hugsað sem lykill að fyrir fram ákveðnum greinum á háskólastigi heldur áformum hvers og eins nemenda um áframhaldandi nám. Þær geta því verið góður almennur grunnur að fjölbreyttu framhaldsnámi á háskólastigi. [Sjá nánar.](#)

## Tónlistarbrautir

Sinnir þú tónlist í frístundum? Hefurðu líka áhuga á bóklegum greinum?

Slíkt nám á framhaldsskólastigi gefur þér tækifæri til að þroska listrænt áhugasvið þitt enn frekar.

Námsframboð getur verið misjafnt eftir skólum en sérhæfing falist í hljóðfæraleik, söng, tónsmíðum eða fræðigreinum tónlistar. Nám í tónlist á framhaldsskólastigi getur verið góður undirbúningur fyrir frekara tónlistarnám en einnig valkostur fyrir fólk sem stefnir að því að hafa tónlist að atvinnu. Í tónlistarnámi er kostur að hafa áður náð góðum tókum á hljóðfæri. Slíkt krefst mikilla æfinga, bæði ein/n og með öðrum, innan og utan skólatíma. Mundu að slíkt nám getur einnig verið góður almennur grunnur að fjölbreyttu framhaldsnámi á háskólastigi. Á einstaka listnámsbrautir kann að vera krafist verklegs inntökuprófs. [Sjá nánar.](#)

a

Hvað dettur þér í hug þegar þú heyrir orðið stúdent?

---



---



---



---

b

Veistu hvaða háskólar eru starfandi á Íslandi?

---



---



---



---

### Háskólanám?

Skólar á háskólastigi bjóða bæði upp á nám til bakkalár (BA/BS) – og meistara-gráðu (MA/MS).

Nám í háskóla getur ýmist miðað að ákveðinni starfsgrein á borð við hjúkrunarfræði, kennslu, lögfræði eða verkfræði eða verið almennara án þess að tengjast einu tilteknu starfi. Sem dæmi geta þau sem hafa lagt stund á sagnfræði orðið kennarar, unnið fyrir bókaforlag eða starfað við blaðamennsku.

### Námsgráður á háskólastigi

**Bakkalárgráða:** Þriggja ára nám með ákveðinni sérhæfingu. Veitir rétt til náms á meistarastigi.

**Diplómanám:** Oft hálf til eins árs starfstengt nám, á milli grunnnáms og meistara-gráðu.

**Meistaragráða:** Tveggja ára nám að loknu bakkalárprófi.

**Doktorsnám:** Rannsóknarnám sem byggir á meistaragráðu, hvort tveggja fræðilegt og eigin rannsóknir.

# Tíu verknámsleiðir

Eftirfarandi námsleiðir leiða beint til starfs eftir að hafa lokið þriggja til fimm ára námi. Þó að námið sé sambland af bóklegu og verklegu eru þessar námsbrautir að jafnaði einnig tengdar ákveðnum fræðilegum áherslum sem þarf að ná tökum á og skilja.

## Byggingar og mannvirki

Viltu vera með í að skapa og byggja framtíðarlausnir? Viltu setja þín spor á byggingar, vegi og brýr, útisvæði eða aðstöðu?

Þú gætir til dæmis orðið málari, múrari, húsasmiður eða pípulagningamaður.

Hér er kostur að hafa gott verkvit, vera verklagin/n ásamt því að geta unnið sjálfstætt og af nákvæmni auk þess að vinna vel með öðrum.

[Sjá nánar.](#)

## Rafiðngreinar

Viltu vita hvað leynist inni í tölvu, magnara, sjónvarpi, þvottavél eða þvottavél? Hefurðu áhuga á fjarskiptum, nýrri tækni og viðhaldi rafstýrðra kerfa?

Þú gætir til dæmis orðið rafvirki, rafeindavirki, rafvélavirki, rafveituvirki eða hljóðmaður.

Hér er kostur að geta unnið skipulega og nákvæmt, búa yfir hagsýni og verklagni ásamt því að vera skapandi, hugsa rökrétt og búa yfir þjónustulund.

[Sjá nánar.](#)

## Tíska og útlit

Hefurðu áhuga á hönnun, tiskustraumum og sjónrænni tjáningu? Langar þig að vita meira um mismunandi samsetningar, form, liti og stíl?

Þú gætir til dæmis orðið hársnyrtir, blómaskreytir, snyrtifræðingur eða búningahönnuður.

Ef þú velur nám á þessu sviði er kostur að vera skapandi og hafa auga fyrir fagurfræði auk áhuga á að vinna með höndunum í tengslum við sjónræna tjáningu.

[Sjá nánar.](#)

## Heilsa og uppeldi

Langar þig til að vinna með fólki á ýmsum aldri og í alls konar aðstæðum?

Þú gætir til dæmis orðið sjúkraflutningamaður, fótaaðgerðafræðingur, frístunda-leiðbeinandi, lyfjatæknir eða heilbrigðisritari.

Störf innan heilbrigðis- og umönnunargreina krefjast þess að þú getir sýnt umhyggju og tillitssemi gagnvart öðrum og búir yfir góðri samskiptahæfni.

[Sjá nánar.](#)



[Starfaflokkar.](#)



Horfðu á myndina Mikilvægi iðngreina. Myndin kallast **Das Handwerk** á youtube.

## Hönnun og handverk

Langar þig að vinna við hefðbundið handverk? Viltu læra um verktækni, mismunandi efni og þróun sjálfbærrar vöru?

Þú gætir til dæmis orðið úrsmiður, gull- og silfursmiður, klæðskeri, búningahönnuður eða skósmiður.

Í slíkum störfum þarftu að hafa gaman af því að vinna með höndunum, móta og búa til hluti. Þau krefjast þess líka að þú vinnir af nákvæmni og dugnaði.

[Sjá nánar.](#)

## Upplýsingatækni og miðlun

Langar þig að starfa í tengslum við upplýsingatækni og notendalausnir innan fyrirtækja? Hefur þú áhuga á ljósmyndun eða fjölmiðlun?

Þú gætir orðið ljósmyndari, grafískur miðlari, bókbindari, prentari eða blaðamaður.

Hér er kostur að vera skapandi og nákvæm/ur og hafa áhuga á upplýsingatækni, innviðum, hugbúnaði, hönnun og samskiptum.

[Sjá nánar.](#)

## Umhverfi og landbúnaður

Hefurðu áhuga á náttúru og umhverfi, fólki og dýrum? Viltu vinna í tengslum við umhverfið og nýtingu náttúruauðlinda?

Þú gætir til dæmis orðið búfræðingur, skógtæknir, hestasveinn eða garðplöntufræðingur.

Í umhverfis- og landbúnaðargreinum er kostur að vera verklagin/n og sátt/ur við að vinna úti í alls konar veðri. Einnig að sýna umhyggju gagnvart fólki, dýrum og umhverfinu.

[Sjá nánar.](#)

## Matvæla- og veitingaþjónusta

Hefurðu áhuga á mataræði og næringu?

Finnst þér gaman að útbúa og bera fram mat?

Þú gætir til dæmis orðið matreiðslumaður, framreiðslumaður, bakari, kjötiðnaðarmaður eða næringarráðgjafi.

Hér þarfnastu sköpunargáfu og þess að geta unnið með höndunum af nokkurri nákvæmni og sjá mikilvægi þess að gæta hreinlætis. Auk þess er þjónustulund mikilvægur eiginleiki.

[Sjá nánar.](#)

## Sala og ferðaþjónusta

Geturðu hugsað þér að vinna við að þjónusta viðskiptavinum eða við sölu og markaðssetningu?

Þú gætir orðið sölumaður, ferðaráðgjafi, ferðamálafræðingur, leiðsögumaður eða hópferðabílstjóri.

Hér skiptir kurteisi og þjónustulund miklu máli, ásamt áhuga á að eiga samskipti við fólk og vera opin/n fyrir ólíkri menningu og hefðum. Það er líka kostur að geta unnið skipulega og kerfisbundið.

[Sjá nánar.](#)

## Iðnaður, vélar og tækni

Viltu vinna í tengslum við vélar og tækni? Hefurðu áhuga á bílum og farartækjum?

Þú gætir til dæmis orðið blikksmiður, málmsuðumaður, bifvélavirki, tæknifræðingur eða vélstjóri.

Hér þarftu að vera bæði handlagin/n og verklagin/n og hafa áhuga á nýlegri tækni. Þú þarft einnig að geta unnið sjálfstætt og af nákvæmni.

Sjá nánar – og [Námogstörf.is](#)

# Starfsmenntun

Í iðn- eða verknámi ertu að jafnaði þrjú til fjögur ár í framhaldsskóla með vinnustaðanámi eða starfsþjálfun hjá fyrirtæki eða meistara í faginu. [Rafræn ferilbók](#) er notuð til að halda utan um námssamninga og framgang vinnustaðanámsins.

## 1 Upplýsingar um ýmis störf

a

Á [Næstaskref.is](#) og [Námogstörf.is](#) er hægt að finna meira um verklegar greinar. Notið þær upplýsingar og útbúið verkefni fyrir hvert annað, til dæmis: Hvað gerir iðjubjálfi? Hver eru helstu verkefni grafíks miðlara?

## 2 Hvernig kemst þú í starfsþjálfun?

Samhliða framhaldsskólanámi á iðn- eða verknámsbraut er hægt að komast á námssamning og stunda starfsnám hjá fyrirtæki eða meistara. Þú færð þá verklega þjálfun í faginu sem þú hefur áhuga á. Algengast er að námið nái yfir tvö ár.

Á þeim tíma ertu nemi og færð greitt strax frá upphafi. Launin hækka venjulega í samræmi við kjarasamninga í viðkomandi fagi.

### Í starfsþjálfun áttu að geta búist við að vinnustaðurinn

- taki vel á móti þér
- útbúi áætlun vegna starfsþjálfunarinnar
- búi yfir góðu náms- og starfsumhverfi
- úthluti þér viðeigandi náms- og starfstengd verkefni
- búi yfir starfsfólki sem getur veitt þér persónulegan stuðning og handleiðslu byggða á kunnáttu
- búi yfir nauðsynlegum tækjum og búnaði
- eigi regluleg samtöl við þig

### Á vinnustaðnum er búist við að þú

- mætir vel í vinnuna
- mætir á réttum tíma
- sýnir viðfangsefnunum áhuga
- getir unnið með öðrum
- hafir jákvætt viðhorf gagnvart vinnunni
- hafir skipulag á hlutunum

### Hægt er að fá nemaþláss með því að

- sækja um nemaþláss hjá fyrirtæki á birtingaskrá Menntamálastofnunar. Skólinn þar sem þú stundar nám sér um gerð og staðfestingu námssamningsins og hefur eftirlit með honum.
- svara auglýsingum um laus nemaþláss og skrifa sjálf/ur umsókn
- gera námssamning við fyrirtæki þar sem þú hefur áður unnið eða sem þú þekkir nú þegar
- leita til viðeigandi fyrirtækja og spyrja hvort þau hafi áhuga á að taka þig sem nema

a

Hvers vegna heldurðu að launin hækki reglulega? Ræðið í bekknum og finnið svarið.

b

Strikið undir þau orð eða lykilsetningar á þessari blaðsíðu sem þér finnst segja eitthvað mikilvægt um starfsnám á vinnustað.



Nánar um [námsframboð í framhaldsskólum](#)

### 3 Áframhaldandi nám að loknu iðn- eða verknámi?

Margt iðn- eða starfsmenntað fólk kys að starfa á sínu sviði alla ævi, aðrir kjósa frekara nám. Til þess eru ýmsar leiðir.

#### Viðbótarnám til stúdentsprófs

Ef þú ert með nám af iðn- eða verk- námsbraut, með eða án sveinsprófs, er alltaf hægt að bæta við almennum bóknámsgreinum til að uppfylla kröfur til frekara náms á háskólastigi.

#### Meistararéttindi

Hægt er að bæta við sig meistara- réttindum í þeim iðngreinum sem lýkur með sveinsprófi. Meistaránám veitir þér hæfni í stjórnunar- eða millistjórnendastöður og gefur þér færni til að stofna eigið fyrirtæki.

Notaðu [Nastaskref.is](http://Nastaskref.is) og [Namogstorf.is](http://Namogstorf.is) og/eða heimasíður framhaldsskólanna til að finna svör við þessum spurningum:

a

Hverjir þurfa á viðbótarnámi til stúdentsprófs að halda?

---



---



---

b

Hvaða almennu námsgreinar þarftu að taka til viðbótar iðn- eða verknámi til að fá stúdentspróf?

---



---



---

c

Skrifaðu nöfnin á nokkrum iðn- og verknámsbrautum sem þú veist um.

---



---



---

d

Ræðið eftirfarandi staðhæfingu:

- Þú gætir átt jafngóða möguleika á vel launuðu starfi innan iðngreina og í starfi þar sem krafist er háskólamenntunar.





## Hvað stýrir vali okkar?

Þessa æfingu geturðu notað til að hugleiða mikilvæga ákvörðun sem þú hefur tekið. Það getur til dæmis verið val á framhaldsskólanámi, val á námsbraut eða ákvörðun um að sækja um ákveðið starf.

Í töflunni finnur þú fjölda fullyrðinga eða staðhæfinga sem lýsa ýmsu sem tengist vali. Þú skalt lesa þær allar.

### Sammála eða ósammála?

Raðaðu fullyrðingunum í þrjá flokka:

- Settu A við þær staðhæfingar sem þú ert sammála, eða sem passa best við reynslu þína af því að taka ákvarðanir.
- Settu B við staðhæfingar sem þú ert ekki sammála, eða þær sem passa ekki við reynslu þína af ákvarðanatöku.
- Settu C við staðhæfingar sem þú ert hvorki sammála né ósammála eða sem þér finnst ekki passa neitt sérstaklega við þig.

	Fullyrðing	
1	Kynningardagar í framhaldsskóla hjálpuðu mér við að finna út hvaða námsbraut ég vildi velja.	
2	Ég valdi braut sem ég vissi eitthvað um og er ekki ólík því sem ég er vön/vanur.	
3	Það hjálpaði mikið að mamma og pabbi studdu við val mitt.	
4	Ég spurði foreldra mína hvort ég hefði valið skynsamlega.	
5	Samtöl við náms- og starfsráðgjafa urðu til þess að ég valdi annað nám en ég hafði ákveðið áður.	
6	Það var mikilvægt fyrir mig að velja nám þar sem var möguleiki á nægri vinnu.	
7	Náms- og starfsráðgjafinn ræddi við mig um áhugasvið mín og styrkleika. Það styrkti mig í valinu.	
8	Ég hefði valið sömu námsbraut þó að foreldrar mínir hefðu ekki verið sammála.	
9	Náms- og starfsráðgjafinn sýndi mér hvaða námsbrautir væru í boði til að geta orðið það sem ég vil verða.	
10	Náms- og starfsráðgjafinn hvatti mig til að hugsa út fyrir rammann og skoða aðrar námsleiðir, sem ég og gerði en valdi samt það sem ég hafði upphaflega í huga.	
11	Ég er ekki viss um hvaða námsbraut ég vil helst. Ég held að bóknám sé það sem heldur flestum leiðum opnum.	
12	Ég valdi bóknámsbraut þar sem ég hef áhuga á fræðilegum greinum.	
13	Það er traustvekjandi að vita að það eru góð atvinnutækifæri í faginu sem ég valdi.	
14	Ég valdi námið út frá einkunnum mínum. Ég vildi vera viss um að ég kæmist í það nám sem ég set í fyrsta sæti.	
15	Mig langaði í rauninni í verklegt nám en námsbrautir í boði hentuðu mér ekki.	
16	Ég hef áhuga á starfi sem krefst verklagni og valdi nám sem leiðir til slíkra starfa.	
17	Ég valdi það nám sem vekur mestan áhuga hjá mér.	



18	Ég tók ákvörðun um val á námi upp á eigin spýtur, og byggði það á mínum eigin hugmyndum.
19	Ég valdi námsbraut, þar sem ég get staðið mig vel í öllum greinum.
20	Ég hafði lengi verið ákveðin í vali mínu.
21	Ég er frekar þreyttur á skólanum svo að ég valdi verklegt nám, frekar en mjög fræðilegt.
22	Ég held að ég hafi aldrei alveg vitað hvað ég vil verða og ég veit það reyndar ekki enn.
23	Þó að ég hafi mörg áhugamál hef ég bara óljósa hugmynd um hvað ég vil verða.
24	Það var reyndar frekar auðvelt fyrir mig að velja námsbraut, þar sem ég gat valið nám sem mér líkar vel.
25	Ég sé ekki eftir að hafa valið þessa námsbraut, því ég er viss um að ég muni blómstra vel í því umhverfi, með fólki sem hefur sama áhuga.
26	Ég var alveg ákveðin í að velja bóknámsbraut, því ég stefni á frekara nám að loknum framhaldsskóla.
27	Ég afþakkaði nám í skólum sem mér leist ekki vel á.
28	Ég komst að niðurstöðu um val á námi með því að nota útilokunaraðferð.
29	Mér hefur aldrei fundist að einhver ein námsbraut hentaði mér fullkomlega.
30	Ég þurfti stærri skóla og fjölmennara umhverfi, sem varð til þess að ég valdi einn skóla fram yfir annan.
31	Ég valdi skóla út frá því hvað hentaði mér best.
32	Í vali mínu hafði ég í huga hvert góður vinkona/vinur ætlaði að fara.
33	Mér finnst gaman að fást við verklega hluti og valdi nám sem er mikið til hagnýtt.
34	Ég hef lengi vitað hvað ég vildi læra og vinna við.
35	Ég varð fyrir áhrifum frá systkinum mínum við val á námi í framhaldsskóla, þar sem þau sögðu frá reynslu sinni af námsbrautum og skólum.
36	Samtölin við foreldra mína urðu til þess að ég valdi annað nám en ég hafði hugsað mér í upphafi.

Settu fullyrðingarnar í ramma á bls. 152.

a

Byrjaðu á fullyrðingum sem þú hefur merkt með A. Veldu þá fullyrðingu sem þér finnst eiga best við og settu hana í reitinn merkt með +4 á eyðublaðinu.

b

Farðu yfir staðhæfingarnar sem þú hefur merkt með B. Veldu þá fullyrðingu sem þú ert síst sammála og settu í reitinn merkt með -4 á eyðublaðinu.

c

Skoðaðu aftur staðhæfingarnar merktar með A. Veldu nú tvær sem þú ert mjög sammála en á sama tíma aðeins minna sammála en það sem þú setur á +4. Settu þessar tvær fullyrðingar á +3 í eyðublaðinu.

d

Nú skaltu skoða aftur fullyrðingarnar merktar B og finndu tvær fullyrðingar sem þú ert aðeins minna ósammála en þessi sem þú settir í -4. Settu þær á -3 í eyðublaðinu.

e

Vinnið á sama hátt inn á við í átt að miðju blaðsins, þar til búið er að setja staðhæfingar í alla reiti eyðublaðsins. Þá muntu eiga nokkrar fullyrðingar eftir. Vertu alveg viss um að valið sé eins og þú vilt hafa það.

f

Segðu bekkjarfélagi hvernjar eru helstu ástæður fyrir vali þínu.

Mjög líkt minni reynslu/ mjög sammála	+4					
	+3					
	+2					
	+1					
	0					
Mög ólíkt minni reynslu	1					
	2					
	3					
	4					



# Umsókn um framhaldsskóla

Ef þú værir að sækja um nám í framhaldsskóla strax í dag, eða það væri lokafrestur til að skila inn umsókn á [vef Menntamálastofnunar](#) hvernig myndi þá umsóknin þín líta út? Hver væri helsta ástæðan fyrir þessu vali?

Röð	Námsbraut	Skólar
1		
2		
3		

Um leið og þú vinnur með umsóknina skrifar þú rök fyrir áherslum þínum, það er að setja námsbraut í fyrsta sæti o.s.frv.

---

---

---

---

Ástæða fyrir vali námsbrautar í annað sæti:

---

---

---

---

Ástæða fyrir vali námsbrautar í þriðja sæti:

---

---

---

---

# Hönnunarhugsun

Hönnunarhugsun er ferli til að kryfja vandamál og stuðla að nýsköpun. Henni má skipta í mismunandi stig sem eru samtengd og hægt að vinna hvert á eftir öðru. Eftir að hverju stigi er lokið getur verið æskilegt (þó ekki alltaf nauðsynlegt), að taka eitt eða fleiri skref til baka í ferlinu. Hönnunarhugsun inniheldur fimm stig: samkennd, þarfir, hugmyndir, frumgerð og prófun.



**Samkennd:** Fyrsta stigið snýst um að gera sitt besta til að skilja vandamálið. Ekki hefja ferlið með það viðhorf að þú skiljir allt nú þegar. Vertu opin/n fyrir þeim möguleika að þinn skilningur sé ekki í samræmi við hugsun og skilning annarra. Samkennd með þeim sem vandamálið snýr að er grunnur að því að geta skilið hvað er þeim mikilvægt. Hvað gera þau og hvers vegna?

**Þarfir:** Áður en þú prófar að skilgreina vandamálið getur verið mikilvægt skref að spá í þína eigin reynslu. Þá deilir þú viðeigandi upplýsingum, sem þú býrð yfir, með þeim sem þú ætlar að vinna með. Hvað hefur þú lært um fólk sem vandinn tengist? Að hverju hefurðu komist um aðstæður þess? Markmið þessa hluta er skilningur á vandamálinu og hvati til að leita lausna.

**Hugmyndir:** Á milli þess að skilgreina þarfir og fá hugmyndir gæti verið gott að spyrja „Hvernig getum við...?“ – til að búa til mismunandi útgangspunkta fyrir ólík sjónarhorn. Hugmyndasköpun snýst í raun um að láta sér detta sem flest í hug.

Þetta er hugsanaferli þar sem þú ferð um víðan völl til að finna mörg mismunandi hugtök og niðurstöður. Það eru margar leiðir til að vinna með hugmyndir:

- Finna augljósustu lausnirnar og horfa framhjá þeim til að finna frumlegri lausnir.
- Nýta styrkleika annarra.
- Uppgötva ný eða óvænt svið til að skoða.
- Búa til margar og fjölbreyttar lausnir á vandamálinu.
- Notaðu spurningar á borð við „Hvað ef...?“, „Veltum fyrir okkur...?“ og „Getum við samnýtt ...?“.

**Frumgerð:** Hér er sniðugt að varpa fram nokkrum þeirra hugmynda sem þú hefur fengið á fyrri stigum. Ef þú festist í einni ákveðinni lausn gætirðu misst af tækifæri til að taka frumgerðina í mismunandi áttir. Teymið getur til dæmis kosið um þrjár bestu hugmyndirnar til að taka á næsta stig. Þegar þú býrð til frumgerðir er stefnan að enda með eitthvað sem hægt er að prófa og beinlínis nota. Þetta eru nokkrir kostir þess að smíða frumgerðir:

- Þú færð hugmyndir og leysir vandamál.
- Þú hefur samtalið um það sem þú ert að gera.
- Það er óhætt að gera mistök.
- Þú prófar mismunandi leiðir/möguleika.
- Þú hefur stjórn á lausnarferlinu.

**Prófun:** Frumgerð og prófun eru tvö skyld ferli sem fléttast oft saman. Einnig getur skipt sköpum að skipuleggja prófunina vandlega áður en frumgerðin er kynnt. Ef þú hefur hugsað vel um hvernig prófunin muni fara fram, færðu enn betri og gagnlegri endurgjöf. Áherslan á ekki að vera á það hvort notanda líkar eða mislíkar við frumgerðina. Kannaðu hvað þú getur lært og spyrðu gagnlegra spurninga til að finna frekari möguleika til umbóta. Hvers vegna? Hvað? Hvernig? Hvenær?

- Þú prófar þig áfram til að gera frumgerðina og lausnina enn betri.
- Þú lærir meira um notandann í prófunarhlutanum.
- Þú bætir leiðina að lausninni.
- Þú ferð aftur í að skipuleggja og prófa.
- Hugmyndir eru nýttar til að æfa ferlið.



Lestu söguna ***Tveir steinar*** sem fjallar um að hugsa öðruvísi í krefjandi aðstæðum.

## Að komast að niðurstöðu

Hér eru nokkrar hugmyndir til að koma af stað hugsunarferli í átt að mismunandi frumgerðum.

1. Búa til lógó fyrirtækis. Lógóið þarf að geta birst alls staðar þar sem fyrirtækið er sýnilegt, bæði á netinu og í raunheimum.
2. Hugsaðu þér gjöf til að gefa, þar sem bæði umbúðirnar og gjöfin sjálf skipta miklu máli.
3. Útbúa veisluborð fyrir manneskju sem er að halda upp á mikilvægan viðburð í lífi sínu.
4. Búa til veggspjald sem skýrir eitthvert efni sem mörgum finnst erfitt að læra.
5. Hanna forsiðu nýrrar námsbókar.
6. Hanna umbúðir utan um nýtt súkkulaði.
7. Hanna umbúðir fyrir nýtt og hollt morgunkorn.
8. Búa til leikfang sem hentar börnum á aldrinum 7 til 10 ára.
9. Hárgreiðslustofu vantar þrjú veggspjöld sem eiga að birtast bæði í gluggum og á netinu.
10. Hanna upplýsingabækling þar sem fjallað er á skýran hátt um nám í framhaldsskólum.
11. Útbúa tímalínu í tengslum við einhvern sögulegan atburð.
12. Hanna stól eða koll sem hægt er að nota í fleira en að sitja á.
13. Hanna forsiðu nútímalegrar og spennandi matreiðslubókar.
14. Hugsa um þær ólíku áskoranir sem þú mætir í daglegu lífi eða í skólanum. Hvernig getur þú gert betur varðandi eina eða fleiri þessara áskorana?
15. Setja efni á upplýsingaskjá í skólanum þínum. Hvaða mikilvægu skilaboð finnst þér sem nemandi, að ættu að birtast á þeim skjá? Hvernig ætti að birta upplýsingarnar?
16. Hanna notendaviðmót fyrir nýjan snjallsíma sem mun gjörbylta markaðnum.
17. Skipulag götu þar sem þú býrð eða ferð mikið um. Hugaðu sem mest um öryggi fyrir gangandi vegfarendur á sama tíma og umferðin getur gengið eðlilega fyrir sig.
18. Skapaðu goðsagnakennda veru. Gerðu lista yfir náttúrufyrirbæri og búðu síðan til veru sem þér dettur í hug að geti útskýrt slík fyrirbæri.
19. Upphugsa tæki eða app sem gerir þér kleift að sjá herbergið sem þú ert í, á allt annan hátt, án þess að hreyfa þig.
20. Hanna stuttermabol sem þú telur að margir myndu vilja klæðast.
21. Búa til öruggan ljósgjafa fyrir heimili án þess að nota rafmagn.

### Hópvinna

**a** Veljið eina af verkefnahugmyndunum.

**b** Notið stig hönnunarhugsunar til að þróa eina af þessum vörum.

**c** Eftir að hafa unnið frumgerðina getið þið endað með nákvæma teikningu, líkan eða kynningu sem sýnir hugsanlegt útlit vörunnar.

**d** Prófraunin verður að kynna frumgerðina fyrir bekknum. Aðrir nemendur geta þá sagt sitt álit.

**e** Ræðið hvernig hægt er að nýta hönnunarhugsun í tengslum við námsval og starfsferil.

# Frumkvöðlastarf

Hönnunarhugsun getur verið hluti af vinnu frumkvöðla. Kannski færðu hugmynd sem þú getur þróað áfram og orðið frumkvöðull? Til að geta sagt að þú hugsir eins og frumkvöðull, eru nokkrir eiginleikar mikilvægir. Frumkvöðulshugsun einkennist af skýrum og raunhæfum markmiðum. Sum markmiðin kunna að vera illviðráðanleg. Frumkvöðullinn þekkir sjálfan sig vel, býr yfir sjálfsöryggi og áhuga, er reiðubúinn að leggja hart að sér og jafnvel taka meðvitaða áhættu af og til. Frumkvöðlar hlusta á aðra og eru óhræddir við að reyna, jafnvel þótt hlutir geti mögulega misheppnast. Góður frumkvöðull þróar og þjálfar eftirfarandi hæfni:

## Persónulegir þættir

Ég þjálfá persónulega hæfni mína með því að:

- standa fyrir og taka virkan þátt í ólíkum verkefnum
- hafa mínar eigin skoðanir og vinna eins og allt sé mögulegt
- láta reyna á hugmyndir og hafa frumkvæði að verkefnum ein/n eða með öðrum
- vinna út frá eigin sjálfsmynd óháð menningunni í kringum mig
- nýta eigin mistök/misskilning eða annarra til góðs í áframhaldandi vinnu

## Sköpunargáfa

Ég þjálfá sköpunargáfuna með því að hugsa skipulega:

- nýta þekkingu bæði úr skóla og samfélaginu samhliða
- reyna ólíkar hugmyndir þegar ég stend frammi fyrir praktísku/hagnýtu vandamáli
- meta kosti og galla
- nýta skilningarvit og eigin tilfinningar á skapandi hátt
- eiga drauma, framtíðarsýn og markmið

## Verkfærni

Ég þjálfá verkfærni með því að:

- vega og meta óvissu og áhættu í tengslum við verkefni fram undan
- skipuleggja og sinna verkefnum í samstarfi við aðra
- vinna með samstarfsfólki úr ýmsum áttum
- kynna verk mín fyrir öðrum
- finna til samstarfs, fólk sem ég þekkti ekki áður, en getur hjálpað til
- meta hvernig hugmyndum verður best komið á framfæri

## Stóra samhengið

Hæfni til að sjá hlutina í stærra samhengi fæst með því að:

- bera saman ólíka menningu og lífshætti
- ræða við aðra um minn eigin skilning á heiminum
- velta fyrir sér áhrifum hnattvæðingar
- gera áætlanir varðandi eigin náms- og starfsferil
- útbúa einfaldar fjárhagsáætlanir
- greina þau úrræði sem ég bý yfir

## Hvernig verður þú góður frumkvöðull?

Persónuleg hæfni, sköpunargáfa, verkfærni og geta til að horfa út á við eru fjórir hæfniflokkar sem sýna hvað þú þarft að vinna með til að þróa frumkvöðlahæfileika þína og hæfni til framtíðar.

- a Litaðu þá hæfni sem þú ert að nýta nú þegar.
- b Stjörnumerktu þá hæfni sem verður mikilvæg á náms- og starfsferli þínum.
- c Er eitthvað sem þú þarft að huga sérstaklega að? Merku þá þætti með bókstafnum V.





- 1 Kompetanse Norge. «Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning». [kompetansenorge.no/globalassets/karriere/rapport-nasjonalt-kvalitetsrammeverk-for-karriereveiledning.pdf](http://kompetansenorge.no/globalassets/karriere/rapport-nasjonalt-kvalitetsrammeverk-for-karriereveiledning.pdf)
  - 2 Røyset, R.J. og Kleppstø, K.H. *Utdanningsvalg. Karrierelæring og livsmestring*. Bergen: Fagbokforlaget (2017).
  - 3 Utdanningsdirektoratet. «Læreplan for utdanningsvalg». [udir.no/lk20/utv01-03](http://udir.no/lk20/utv01-03), «Overordnet del av læreplanverket». [udir.no/lk20/overordnet-del/](http://udir.no/lk20/overordnet-del/)
  - 4 Opplæringsloven. [lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61](http://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61)
  - 5 Magrini, M. *The Brain. A User's Manual*. London: Short Books (2019).
  - 6 FN-sambandet. «Bærekraftig utvikling». [fn.no/Tema/Fattigdom/Baerekraftig-utvikling](http://fn.no/Tema/Fattigdom/Baerekraftig-utvikling)
  - 7 Svendsen, L.F.H. «Hva er arbeid?» Civita. [civita.no/2011/10/21/hva-er-arbeid](http://civita.no/2011/10/21/hva-er-arbeid)
  - 8 Statistisk sentralbyrå. «Arbeidskraftundersøkelsen». [ssb.no/aku](http://ssb.no/aku)
  - 9 Statistisk sentralbyrå. «Slik brukes skattepengene». [ssb.no/offentlig-sektor/faktaside/slik-brukes-skattepengene](http://ssb.no/offentlig-sektor/faktaside/slik-brukes-skattepengene)
  - 10 NDLA. «Å være i jobb». [ndla.no/subjects/subject:3/topic:1:55212/topic:1:174435/resource:1:1841](http://ndla.no/subjects/subject:3/topic:1:55212/topic:1:174435/resource:1:1841)
  - 11 Utdanning.no. «Hvorfor jobbe?» [min.utdanning.no/utdanningsvalg\\_artikkel\\_hvorfor\\_jobbe](http://min.utdanning.no/utdanningsvalg_artikkel_hvorfor_jobbe)
  - 12 Webpsykologen.no. «Jobb er viktig for selvfølelse». [webpsykologen.no/artikler/jobb-er-viktig-for-selvfoelse/](http://webpsykologen.no/artikler/jobb-er-viktig-for-selvfoelse/)
  - 13 Karrierestart.no. «Dette gir mest status på jobben». [karrierestart.no/pa-jobben/430-status-pa-jobben-se-hva-som-imponerer-kollegene](http://karrierestart.no/pa-jobben/430-status-pa-jobben-se-hva-som-imponerer-kollegene)
  - 14 Studenttorget.no. «De 50 gjeveste yrkene». [studenttorget.no/index.php?show=4631&expand=4631&artikkelid=3394](http://studenttorget.no/index.php?show=4631&expand=4631&artikkelid=3394)
  - 15 Kversøy, K.S. og Hartvigsen, M. *Samarbeid og konflikt – to sider av samme sak*. 2. utgave. Bergen: Fagbokforlaget (2018).
  - 16 Statistisk sentralbyrå. «Lønn eller inntekt?» [ssb.no/arbeid-og-lonn/lohn-eller-inntekt](http://ssb.no/arbeid-og-lonn/lohn-eller-inntekt)
  - 17 Arbeidstilsynet. «Lønn». [arbeidstilsynet.no/arbeidsforhold/lohn](http://arbeidstilsynet.no/arbeidsforhold/lohn)
  - 18 Store norske leksikon. «Lønn». [snl.no/lohn](http://snl.no/lohn)
  - 19 Core – Senter for likestillingsforskning. «Kjønn og lønn». [samfunnsforskning.no/core/aktuelt/nyheter/fortsatt-store-lonnsforskjeller-mellom-kvinner-og-.html](http://samfunnsforskning.no/core/aktuelt/nyheter/fortsatt-store-lonnsforskjeller-mellom-kvinner-og-.html)
  - 20 Statistisk sentralbyrå. «Lønn». [ssb.no/statbank/table/11418/](http://ssb.no/statbank/table/11418/)
  - 21 Statistisk sentralbyrå. «Dette bruker nordmenn penger på». [ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/artikler-og-publikasjoner/dette-bruiker-nordmenn-penger-pa](http://ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/artikler-og-publikasjoner/dette-bruiker-nordmenn-penger-pa)
  - 22 Nettavisen. «Sjekk hvor høy status ditt yrke har». [nettavisen.no/na24/sjekk-hvor-hy-status-ditt-yrke-har/3423154852.html](http://nettavisen.no/na24/sjekk-hvor-hy-status-ditt-yrke-har/3423154852.html)
  - 23 Haug, E.H. *Karrierekompetanser, karrierelæring og karriereundervisning. Hva, hvorfor, hvordan, for hvem og hvor?* Bergen: Fagbokforlaget (2018).
  - 24 Peavy, R.V. *SocioDynamic Counselling. A Practical Approach to Meaning Making*. Ohio: Taos Institute Publications (2010).
  - 25 BIT. «Moments of choice». [bi.team/publications/moments-of-choice/](http://bi.team/publications/moments-of-choice/)
  - 26 Plattner, H. *An introduction to Design thinking. Process Guide*. Institute of Design at Stanford. [dschool-old.stanford.edu/sandbox/groups/designresources/wiki/36873/attachments/74b3d/ModeGuideBOOTCAMP2010L.pdf](http://dschool-old.stanford.edu/sandbox/groups/designresources/wiki/36873/attachments/74b3d/ModeGuideBOOTCAMP2010L.pdf)
  - 27 Stanford University. «A virtual crash course in design thinking». <https://dschool.stanford.edu/resources/a-virtual-crash-course-in-design-thinking>
  - 28 Cyclehack Bergen. «Hva er design thinking?». [cyclehackbergen.no/hva-er-design-thinking/](http://cyclehackbergen.no/hva-er-design-thinking/)
  - 29 Design Region Bergen. [drb.no/](http://drb.no/)
  - 30 Smart Innovation Norway. «Design thinking: Prosess og samarbeidsmetode». [smartinnovationnorway.com/design-og-visualisering/design-thinking-prosess-og-samarbeidsmetode/](http://smartinnovationnorway.com/design-og-visualisering/design-thinking-prosess-og-samarbeidsmetode/)
  - 31 Trivselsagentene. «Design tenkning». [trivselsagentene.no/metoder/design-thinking/](http://trivselsagentene.no/metoder/design-thinking/)
  - 32 Cowdery, R. *Creating an entrepreneurial mindset. Failure is an Option*. Ventus Publishing (2012).
- Í íslensku útgáfunni var einnig stuðst við:  
Aðalnámskrá framhaldsskóla 2011  
Aðalnámskrá grunnskóla – almennur hluti  
Félags- og vinnumarkaðsráðuneyti – Réttindi og skyldur á vinnumarkaði  
Hagstofa Íslands  
Lög um framhaldsskóla 2008  
Skatturinn  
Stjórnarráð Íslands. Fjárlög fyrir árið 2023

*Ég og framtíðin – verkefnabók í náms- og starfsfræðslu* inniheldur texta og verkefni sem er ætlað að aðstoða við námsvalið sem þú stendur frammi fyrir að loknum 10. bekk. Þú lærir vonandi bæði ýmislegt um þig sem manneskju samhliða því að öðlast meiri þekkingu á þeim fjölmörgu leiðum sem standa til boða. Í náms- og starfsfræðslu kannar þú eigin áhuga, styrkleika og færni í tengslum við þann náms- og starfsferil sem er framundan.

Verkefnabókin er hugsuð fyrir nemendur í 8.–10. bekk. Hún er íslensk þýðing og staðfærsla norska efnisins *Min framtid – arbeidsbok i utdanningsvalg*.

#### 8. bekkur

- Lífsleikni og sjálfsþekking
- Atvinna og störf

#### 9. bekkur

- Lífsleikni og sjálfstjórn
- Náms- og starfsferillinn þinn nú og til framtíðar

#### 10. bekkur

- Lífsleikni og náms- og starfsferillinn þinn
- Framhaldsskólanám og leiðin áfram

Þýtt og staðfært: Arnar Þorsteinsson  
og Arnheiður Gígja Guðmundsdóttir