



Ég og framtíðin 1

Verkefnabók
í náms- og starfsfræðslu



Reinhardt Jåstad Røyset og Kjell Helge Kleppestø



Miðstöð menntunar
og skólabjónustu

Ég og framtíðin 1

verkefnabók í náms- og starfsfræðslu

Íslensk útgáfa og staðfæring

ISBN 978-9979-0-2976-2

© 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 (bókin öll rafræn)

2. útgáfa 2024 (bók skipt í þrjá hluta rafræna og prentaða útgáfu).

Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

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 1

Verkefnabók
í náms- og starfsfræðslu



Miðstöð menntunar
og skólajónustu

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.

Einnig er rétt að benda á bók þeirra Reinhardt J. Røyset og Kjell H. Kleppesø, *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.



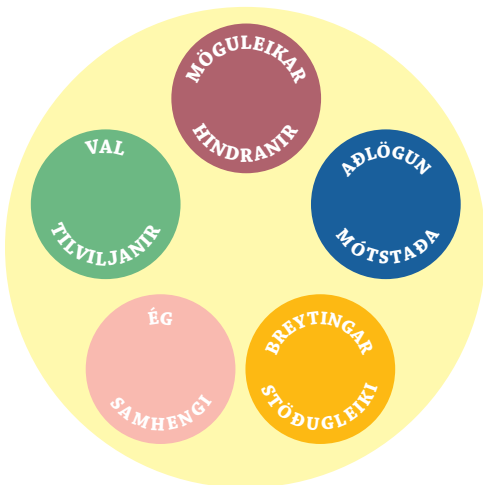
Klíp saga

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 sjálfspeking	5
Atvinna og störf	31

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

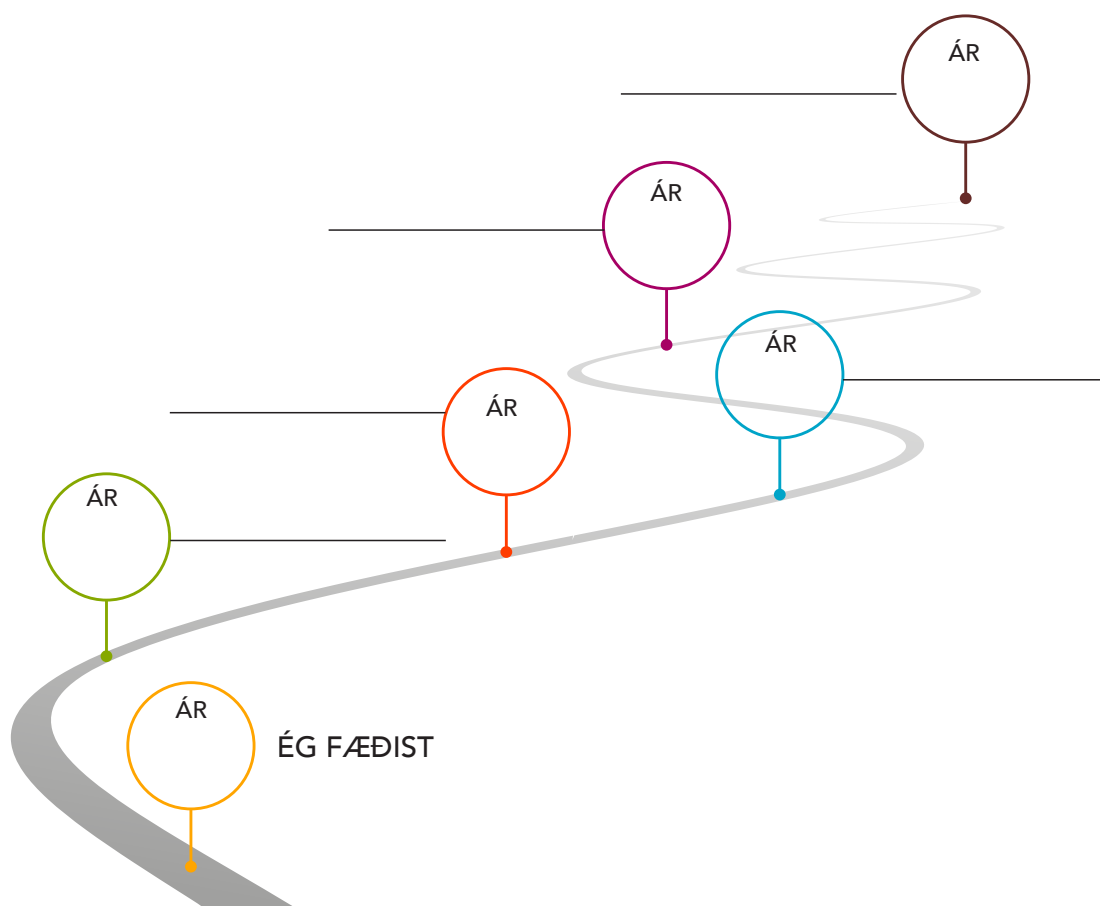
Í [Aðalnámskrá grunnskóla](#) segir: „Nemendur verði búnir undir frekara nám og starf með markvissri náms- og starfsfræðslu, víðtækri kynningu á námi sem er í boði að loknu skyldunámi, kynningu á atvinnulífinu og hvernig nám býr fólki undir fjölbætt störf sem bjóðast í samfélaginu.“

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.



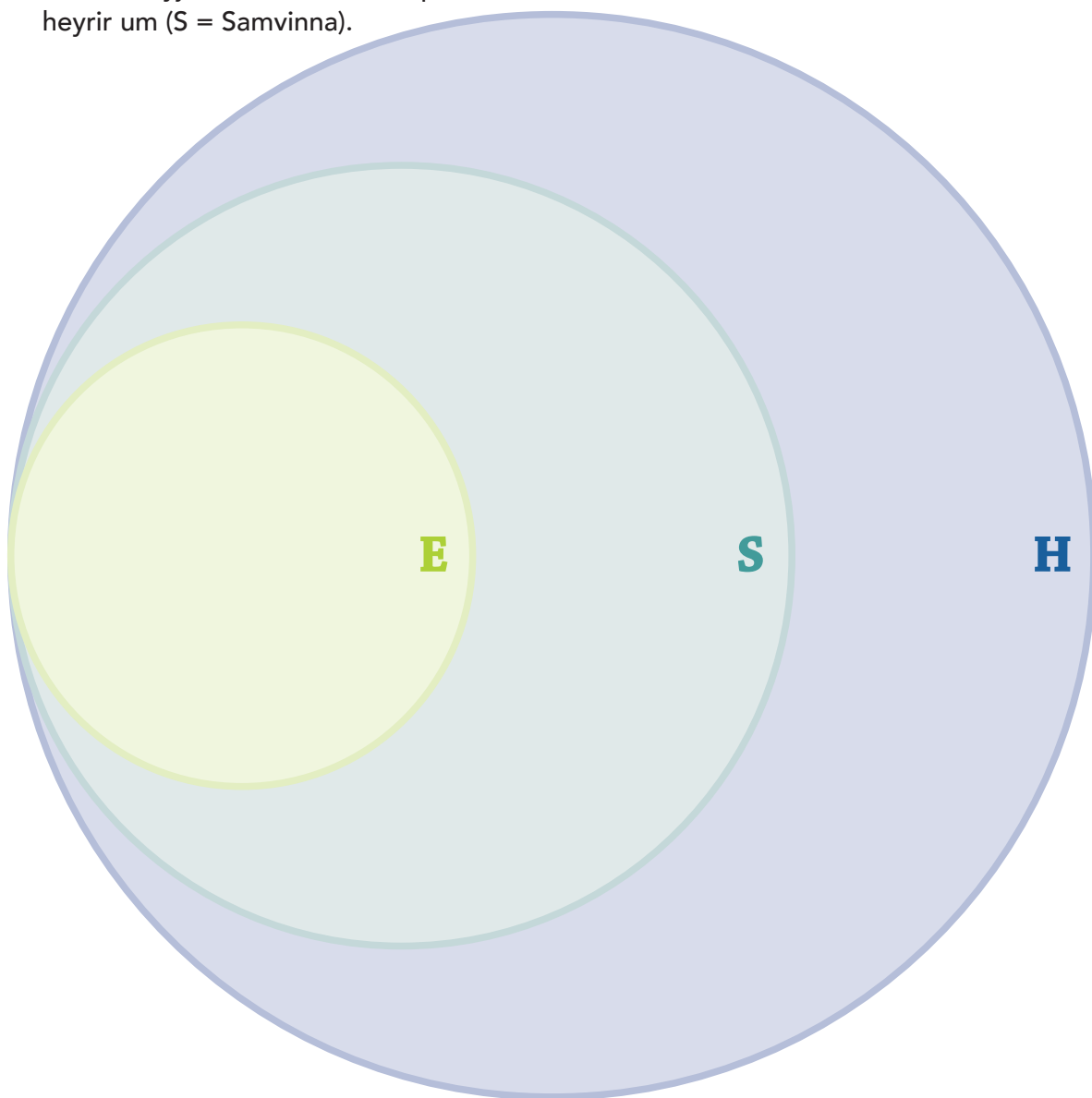
b

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 = Hópvinnu).



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

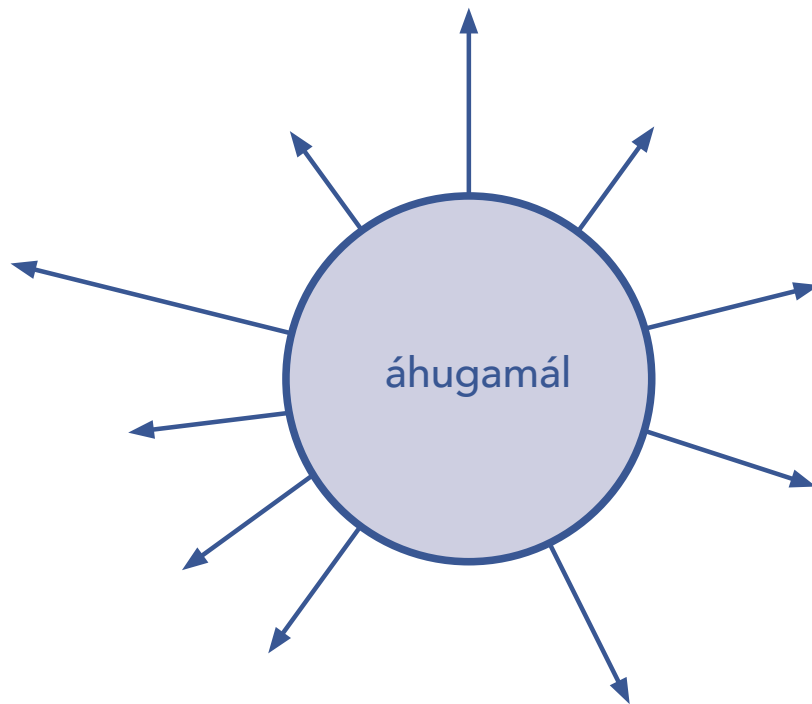
1. Stoppa! Hugsa! (Bíða aðeins með svarið)
2. Anda inn og anda út!
3. Þrjú svör eða viðbrögð (ekki segja neitt fyrr en þú hefur hugsað þrjú möguleg svör)
4. Svaraðu

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

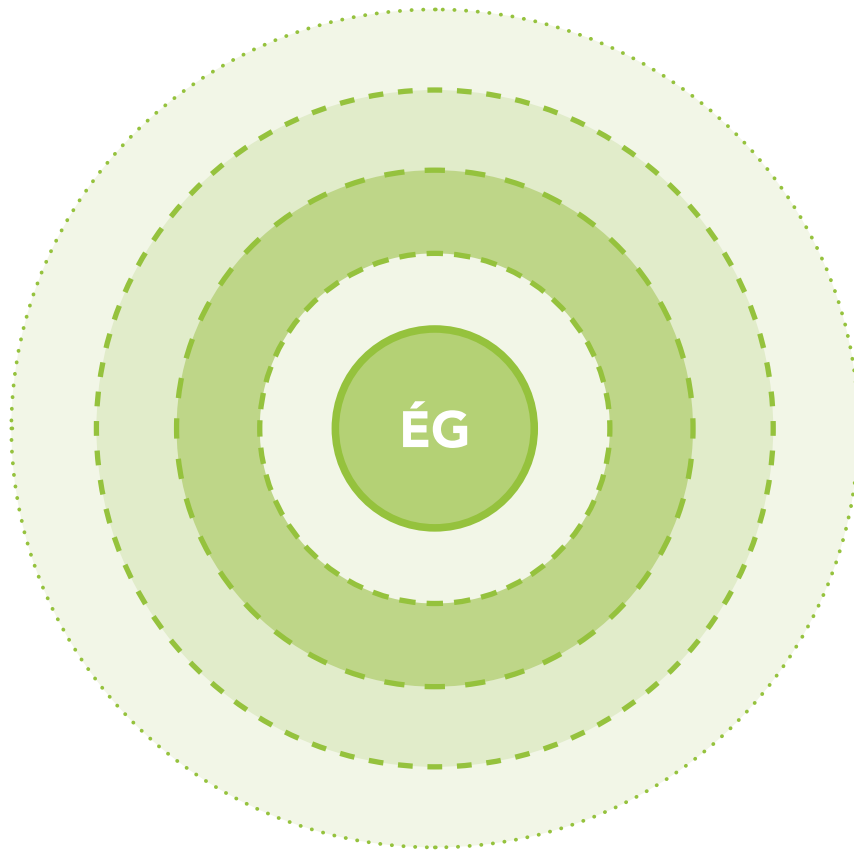
Hér áttu að velta fyrir þér tengslum þínum við aðra og hvaðan þau koma.

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.

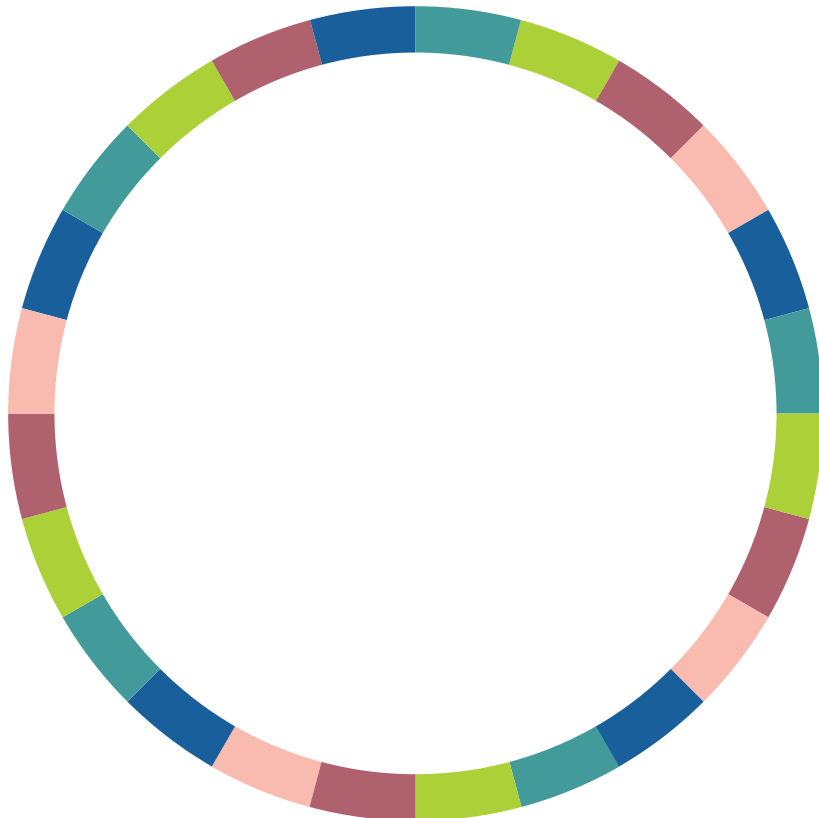
1 Hverju hefur þú stjórn á?

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 hugrekksis.
- 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 bekkjarfélagi. Hvernig leysir þú úr deilumálum? Hvernig líður þér? Hvað hugsarðu? Hvað getur þú gert? Hvað geturðu sagt? Hver getur hjálpað?

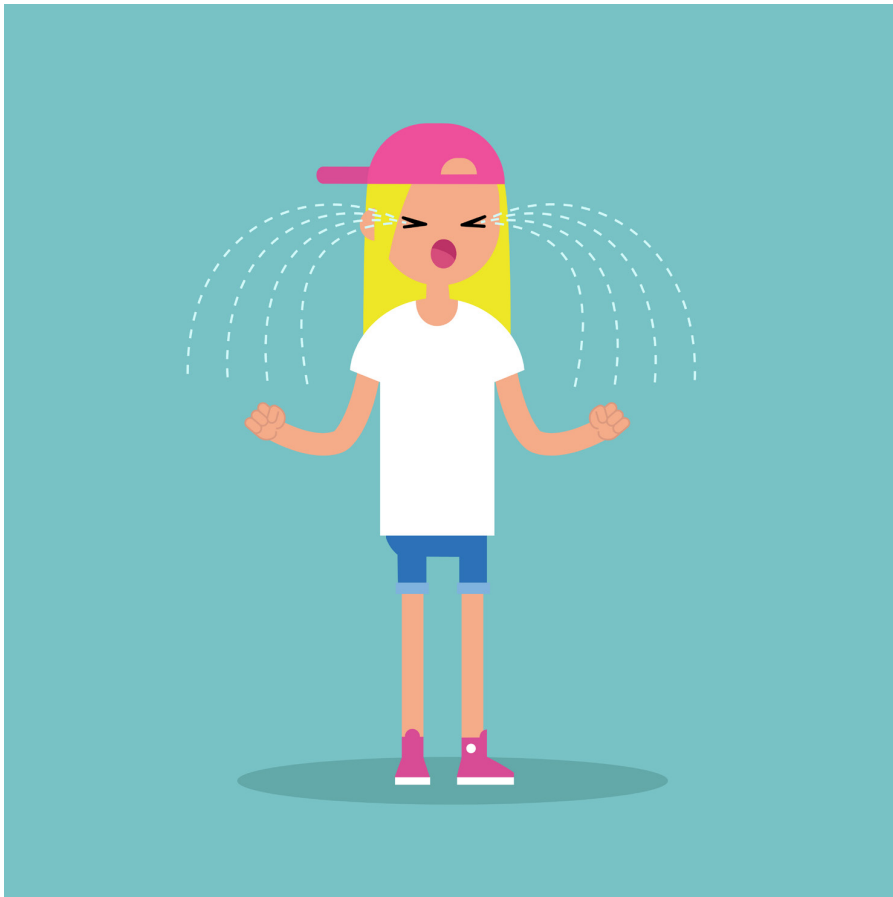
a Þú kemst að því að einhver í bekknum hefur baktalað þig.

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 bekkjarfélagi 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 heimsmarkmið 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:

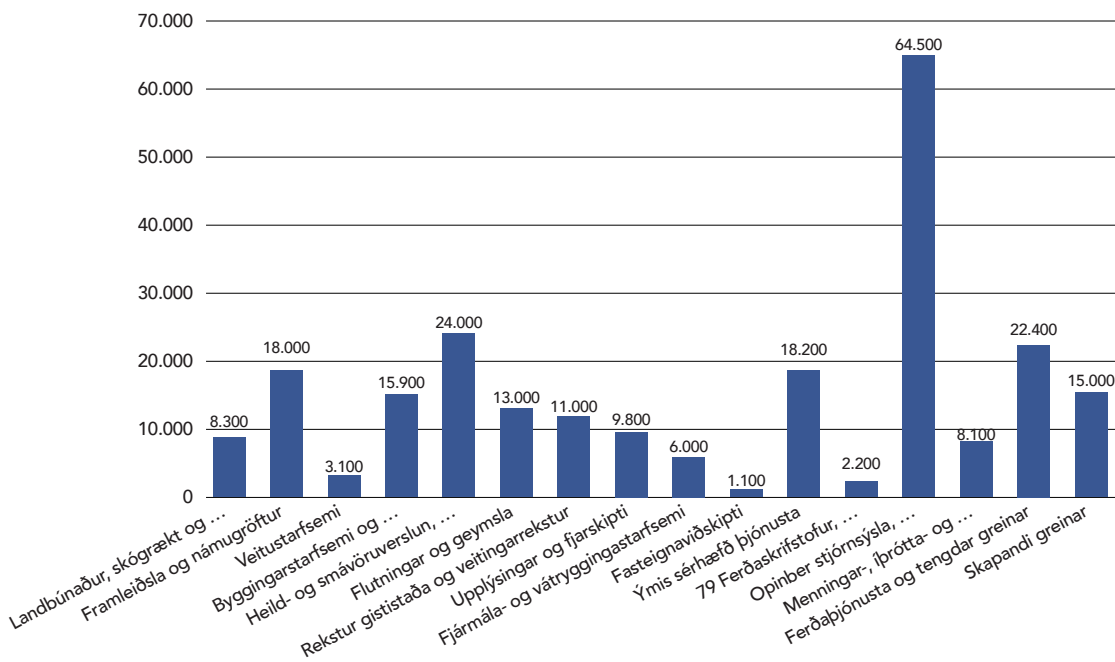
a

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 hljóðfæri						
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, færnieflingar 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 málefna svið	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?



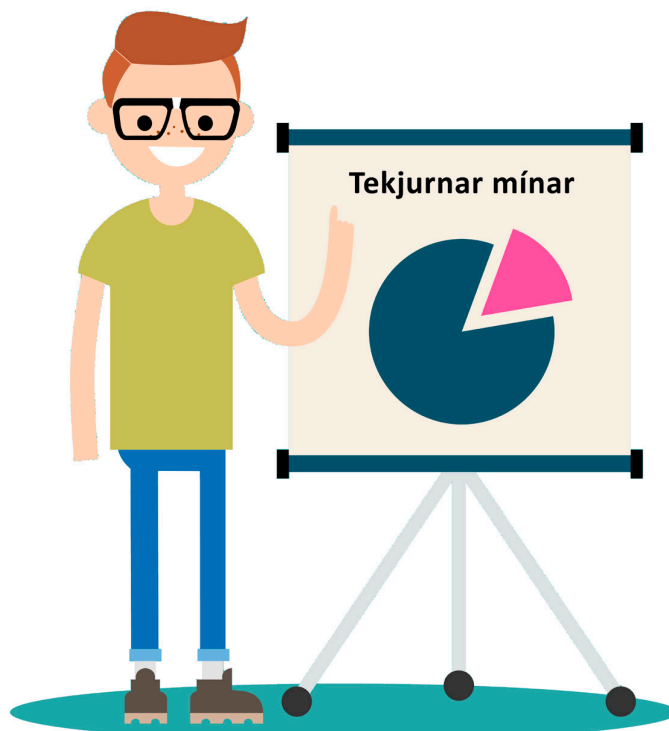
[Hvað er skattur?](#)

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 mótorhjólíð, 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.

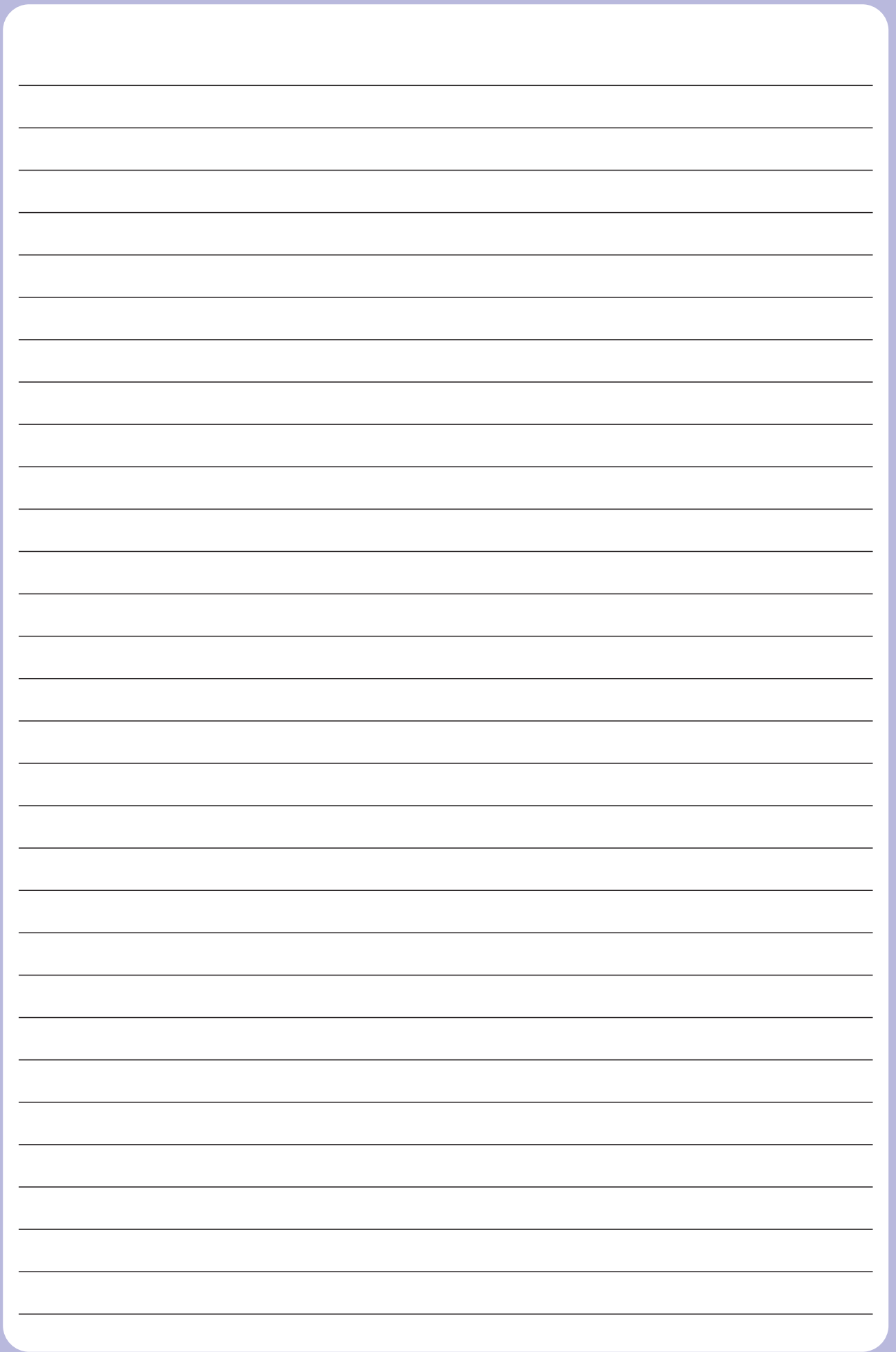
e Berið saman ykkar umræðu og upplýsingar sem þið finnið á netinu um [jafnrétti á vinnumarkaði](https://naestaskref.is).

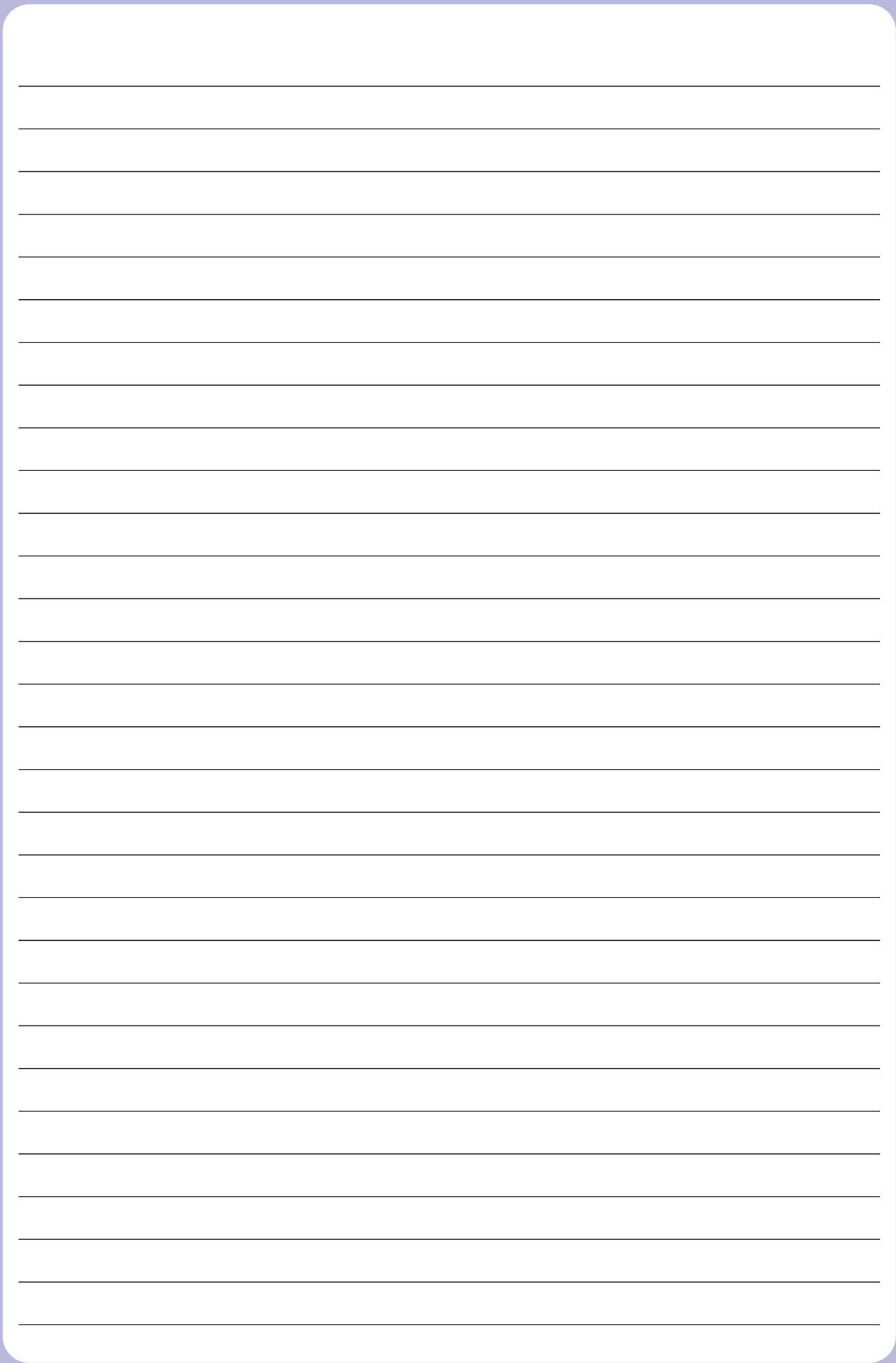


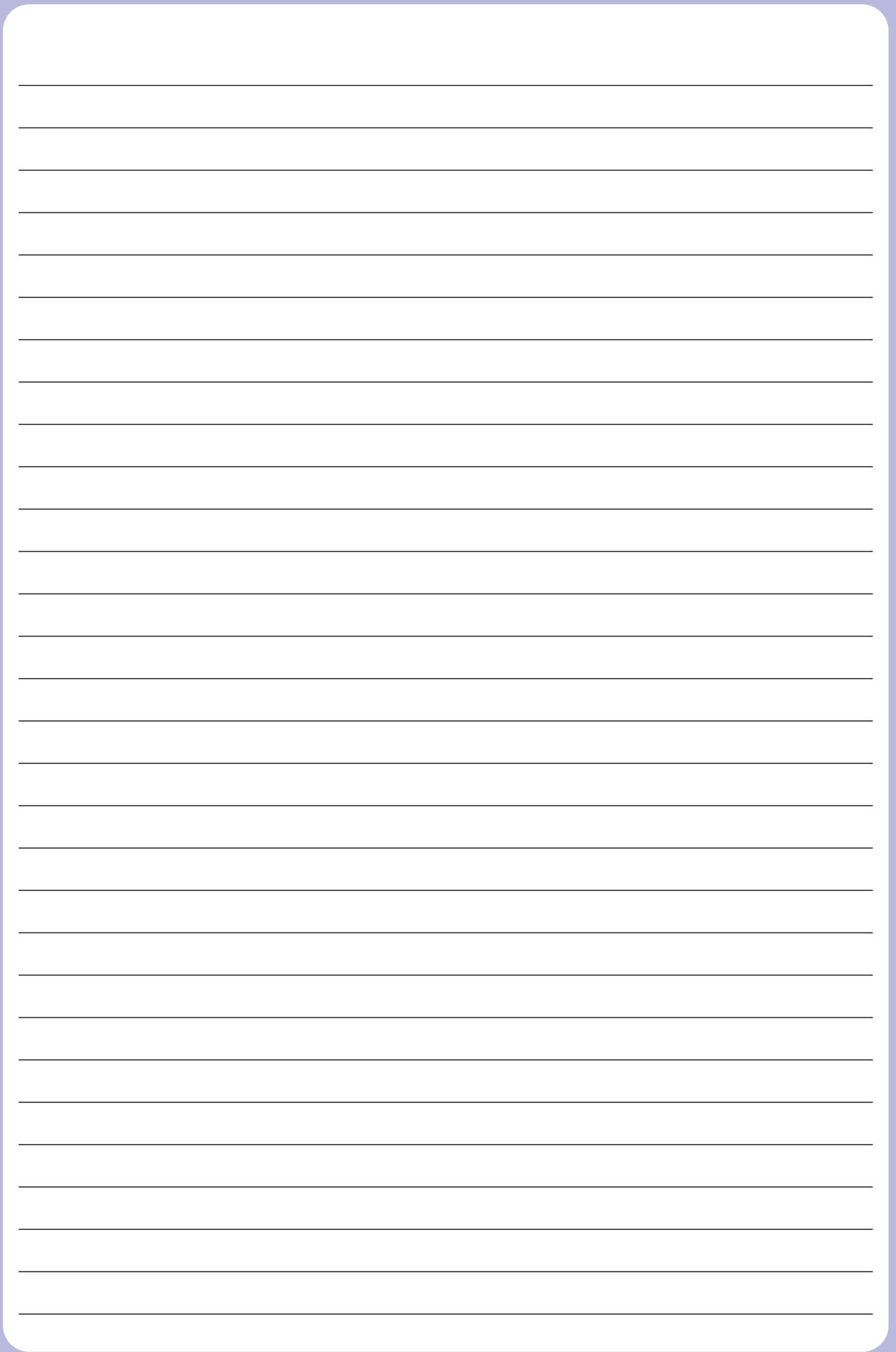
Notaðu [Næstaskref.is](https://naestaskref.is) til að kanna störf.

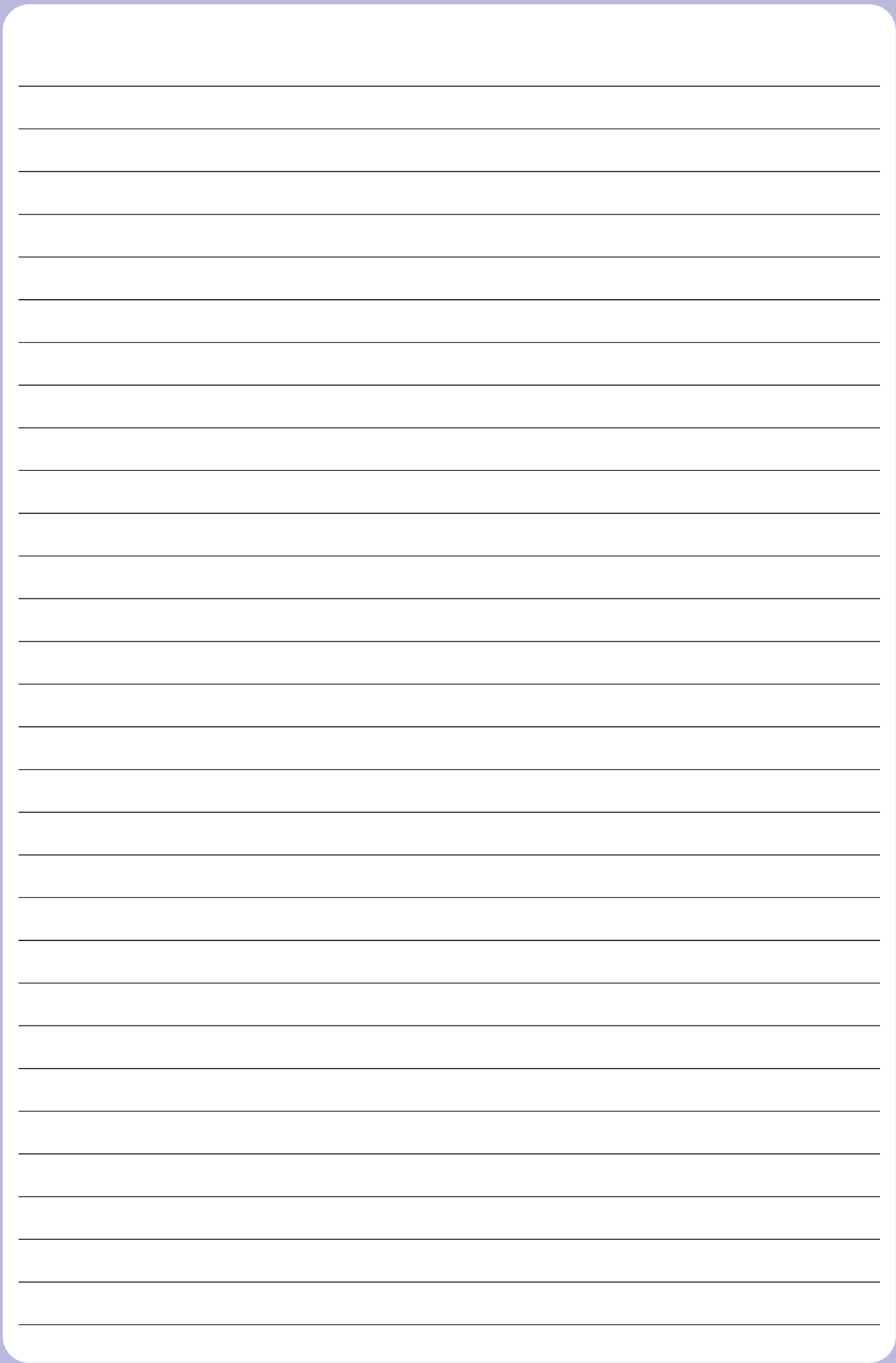


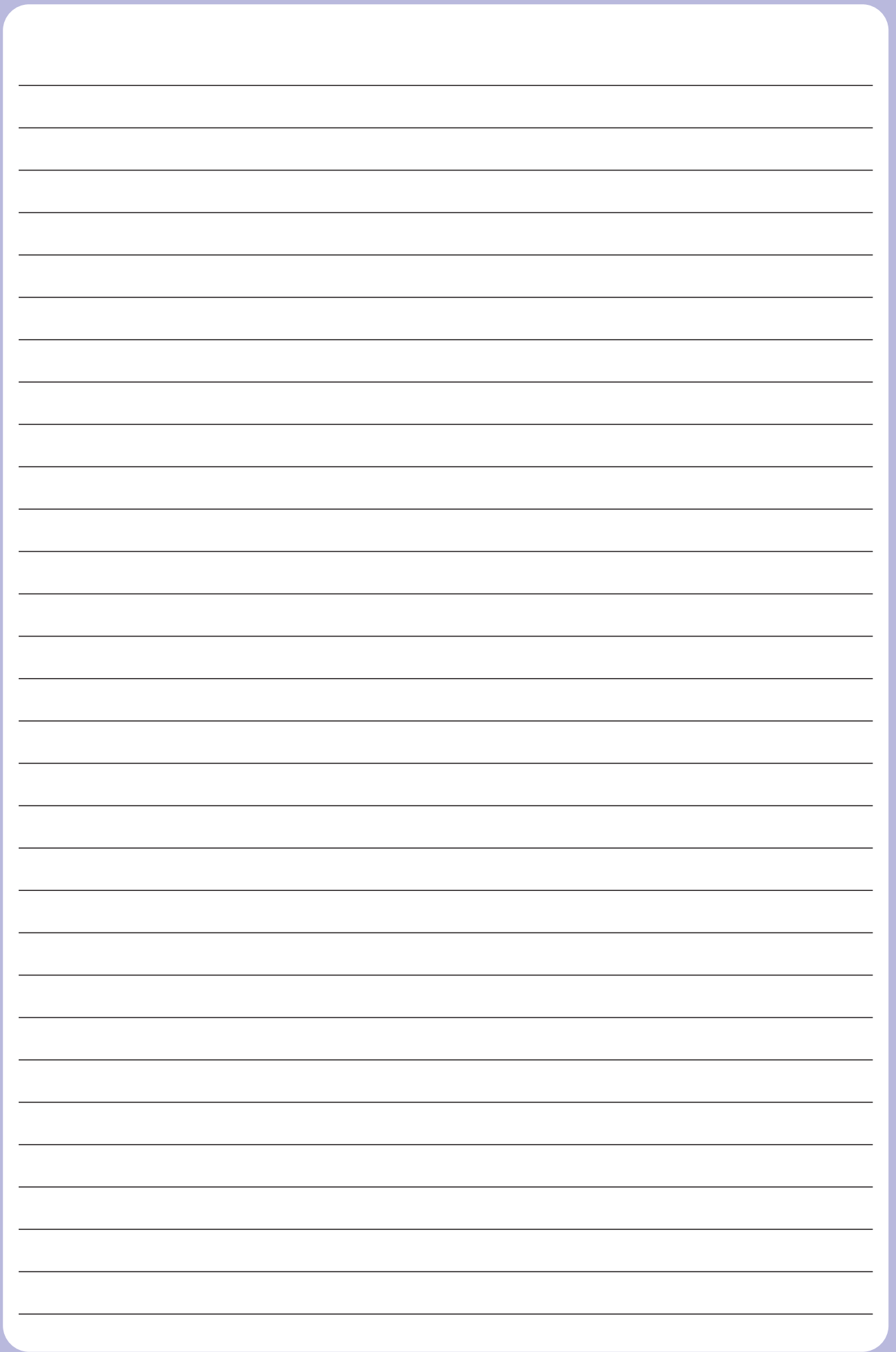
Lestu meira um [jafnrétti á vinnumarkaði](https://naestaskref.is).











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 unglíngastígs. 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



Miðstöð menntunar
og skólaþjónustu
40353

