



# Ég og framtíðin 2

Verkefnabók  
í náms- og starfsfræðslu



Reinhardt Jåstad Røyset og Kjell Helge Kleppestø



Miðstöð menntunar  
og skólaþjónustu

## **Ég og framtíðin 2**

### **verkefnabók í náms- og starfsfræðslu**

Íslensk útgáfa og staðfæring

ISBN 978-9979-0-2977-9

© 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 ( rafræn bók)

2. útgáfa 2024 ( bók skipt í þrjá hluta- rafræn og prentuð

Miðstöð menntunar og skólalþjónustu

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 2

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](http://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.



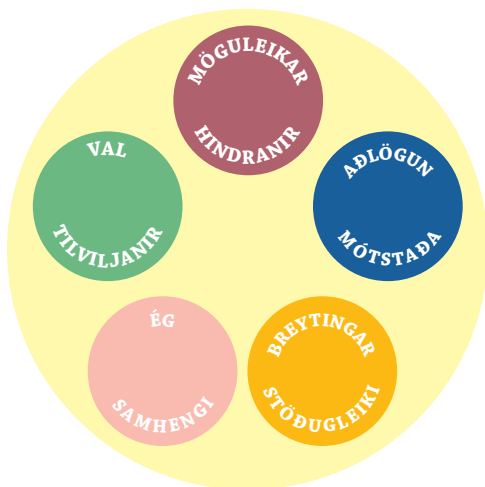
## Klíp saga

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



## Næsta skref

lýsingar á fjölbreyttum störfum og námsleiðum.



# Efnisyfirlit

## 9. bekkur

Lífsleikni og sjálfsstjórn .....	5
Náms- og starfsferillinn þinn nú og til framtíðar .....	39



# 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 sjálfsmýnd 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 sjálfsmýnd.

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 sjálfstjórn

## 9. bekkur, 1. hluti

- Sjálfstal . . . . . 6
- Tilfinningar . . . . . 7
- Tilfinningar frá A–Ö . . . . 8
- Tilfinningadagbók . . . . 10
- Hvað er ég að hugsa?  
Um hvað hugsar þú? . . . . 11
- Varaáætlunin mín . . . . 12
- Tilfinningar annarra . . . . 13
- Tengslanetið mitt . . . . 14
- ABCDE-aðferðin . . . . 15
- Áhugi . . . . . 16
- Eiginleikar og  
persónueinkenni . . . . 20
- 24 styrkleikar. . . . . 22
- Sjálfsmynd . . . . . 27
- Ákvarðanataka –  
tíu skref að betra vali . . . . 28
- Jafnvægishjólíð . . . . 30
- Hvað ákveða þau  
að gera? . . . . . 31
- Samskipti . . . . . 33
- Venjur þínar . . . . . 34
- Jafningjaleiðsögn  
og virk hlustun . . . . . 37



# 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](#).



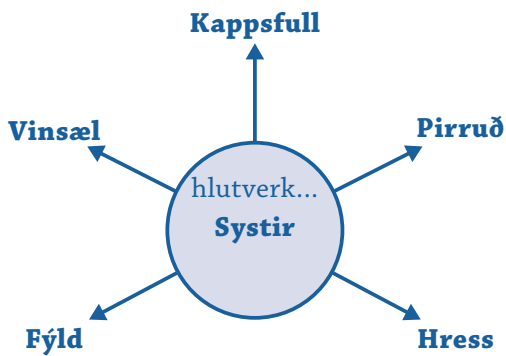


# Tilfinningar

## 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	hjálpösöm	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
agn dofafa	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	drambselega	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	haturfull	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	hjálparlaus	innblástur	lætur sér á sama standa
bitur	endurnærð	gáttuð	hjartahlýr	illa fyrir kallaður	lífleg

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

# 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

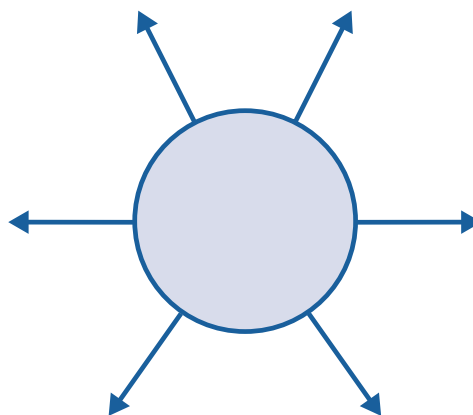
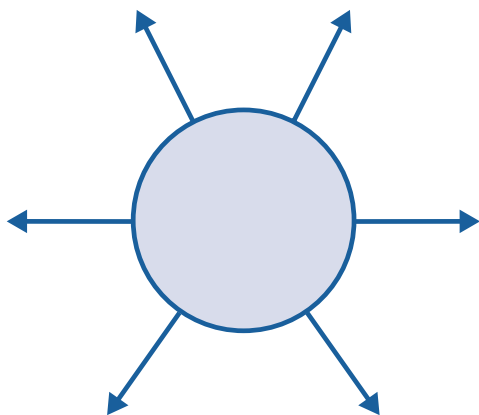
Hvað gerirðu ef þú hefur verið að vinna að stóru verkefni heima og svo áttar þú þig á því í skólanum að þú hefur ekki vistað rétta útgáfu?

## 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

---



---



---



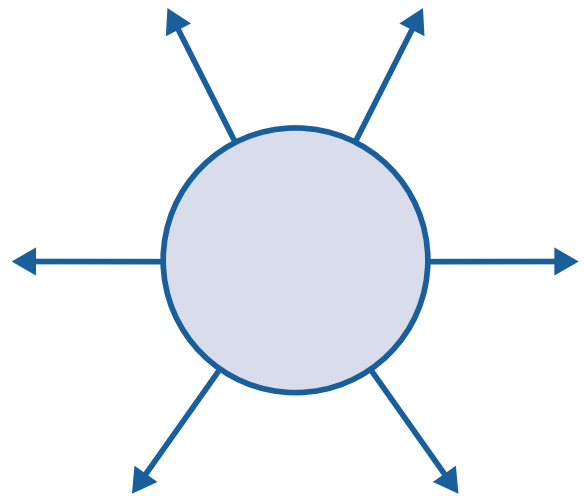
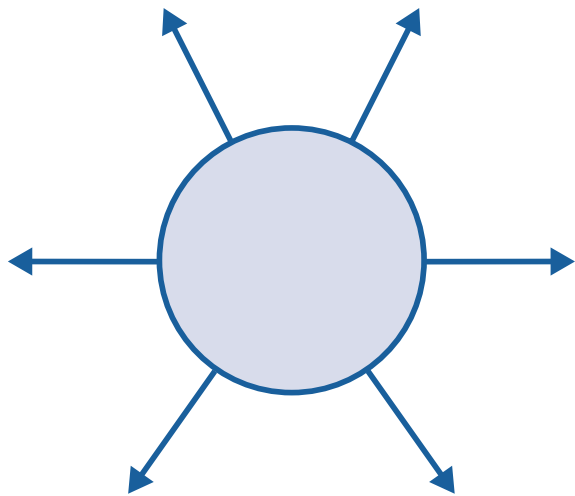
---



---

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.



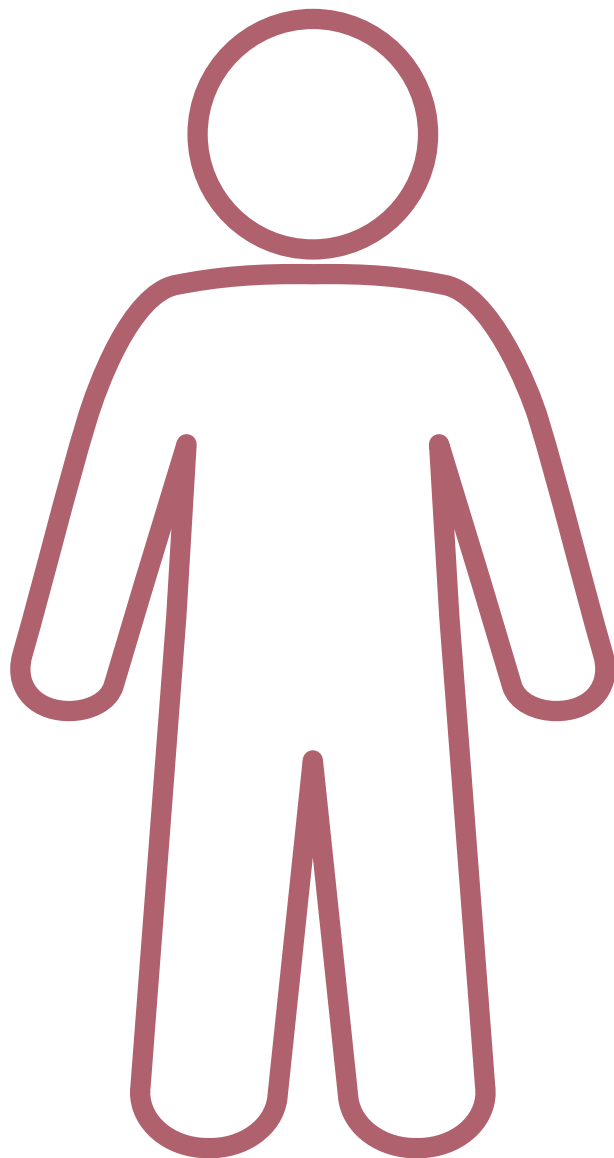
# Tilfinningar annarra

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 HVLFAST – 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

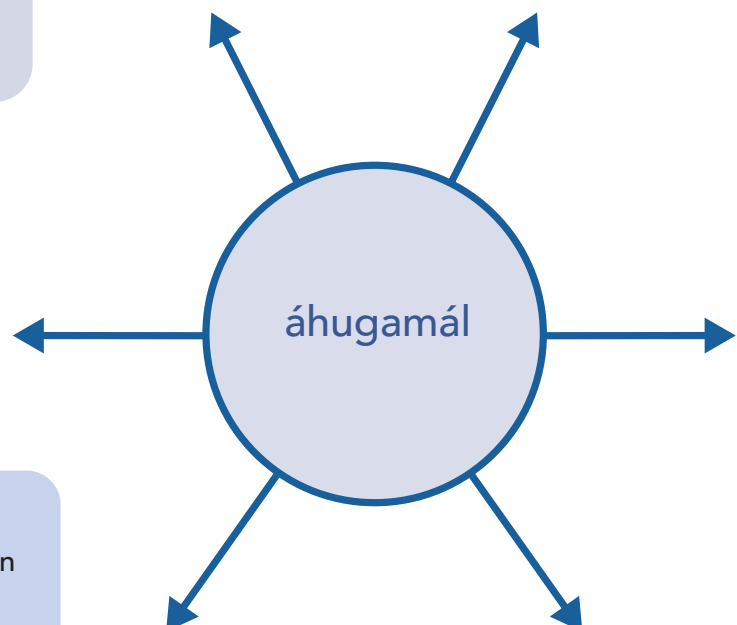
Er eitthvað breytt frá því í 8. bekk? Sjá síðu 18.

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 [Nastaskref.is](http://Nastaskref.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?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



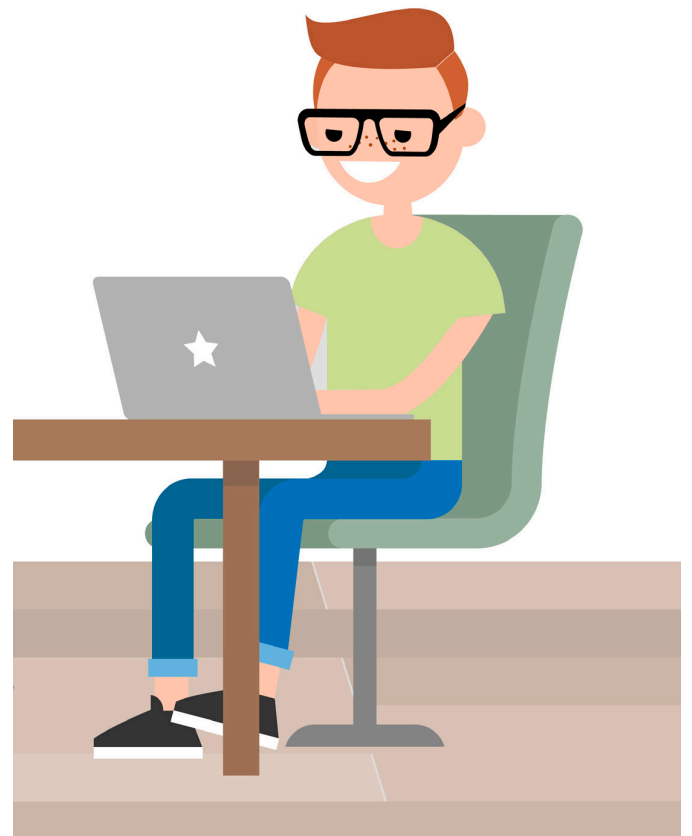
---



---



---





Einkennistafur	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 útstillingar 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>• Leiðtogaþætti</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>• Pola 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 fyrirsjáanleika 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 tölva</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

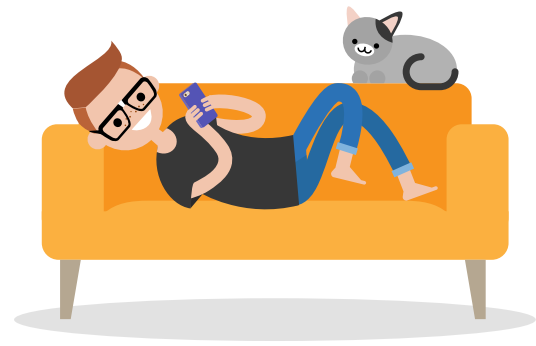
Í umræðu um jafnrétti og kynferði er algengt að fólk telji að ekki sé gerður greinarmunur á strákum, stelpum og stálp og að kyn skipti ekki máli. Í þessu verkefni veltirðu fyrir þér eiginleikum og persónueinkennum sem við eignum hvert öðru og byggjast á kynferði.

## 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 augabráunirnar	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	



## 2 Eru eiginleikar kynjanna ólíkir?

Skiptu eiginleikum og persónueinkennum í þrjá flokka. Þú raðar eiginleikum og einkennum eftir því hvort þú heldur að þau eigi við um karlkyn eða kvenkyn. Ef einkennin passa jafn vel óháð kyni, velurðu hlutlausan flokk.

- Einstaklingsverkefni: Veltu fyrir þér þínum eigin hugmyndum og skráðu þær í töfluna.
- Samvinnuverkefni: Deildu niðurstöðum þínum með bekkjarfélagi eða í litlum hópi.
- Hópverkefni: Skiptist á skoðunum í bekknum. Ræðið og setjið fram rök fyrir ykkar skoðun.

Karlkyns eiginleiki	Hlutlaus eiginleiki	Kvenkyns eiginleiki

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



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 meðvituð um það góða sem gerist hjá mér og tek því aldrei sem sjálfsögðum 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. Skrifðu 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?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



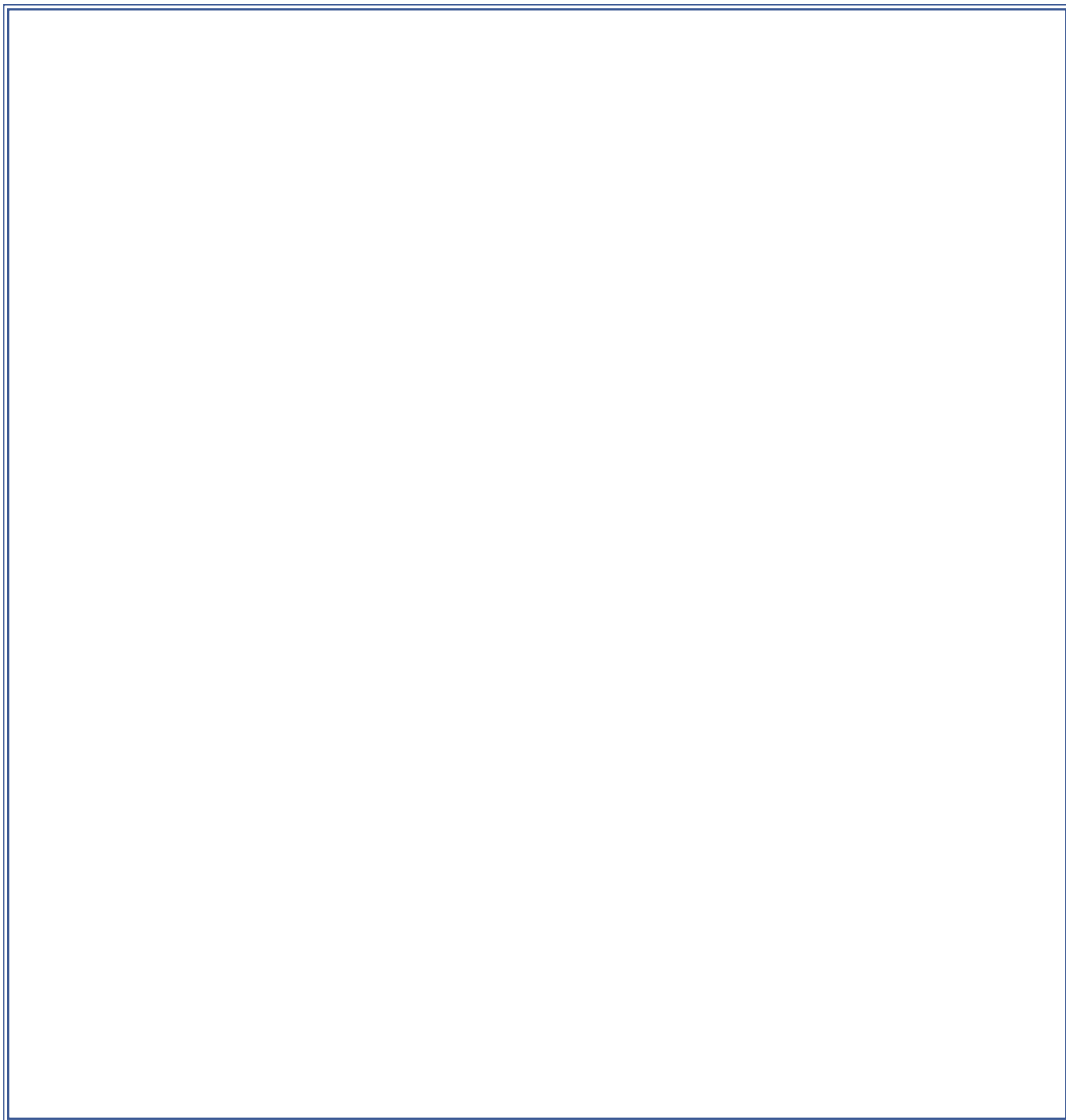
Lestu söguna. ***Kartöflur, egg og kaffibaunirnar.***

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 einn eða fleiri eiginleika sem þú hefur og eitt eða fleiri af mikilvægustu gildum þínum.
- Teiknaðu eitthvað sem þú gerir vel og finnst skemmtilegt að gera.
- 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

- Skrifaðu 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 forgangsráði 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 hverrar 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 vöflur 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?

## 4 María

María hefur mikinn áhuga á tónlist og dansi. Hún æfir með fleirum fimm sinnum í viku. Þau eru orðin mjög góð og hafa bæði komið fram í skólanum og utan hans. Nú hefur þeim verið boðið að taka þátt í sýningu sem verður sýnd beint á RÚV. María er spennt og hlakkar mikið til.

En þá kemur símtal frá Ástralíu þar sem frændi hennar býður allri fjölskyldunni þangað í vikufærð í vetrarfríinu. Hann mun bæði borga fyrir ferðir og uppihald. Í Ástralíu er sumar og sól en heima dimmt og drungalegt. María þarf að velja á milli.

- Skrifðu um þær hugsanir sem leita á Maríu. Hvernig líður henni? Hvaða gildi eru henni mikilvæg? Hvað velur hún að lokum?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 Tómas

Tómasi líður vel með félögunum, er jákvæður, félagslyndur og vel liðinn. Hann grínast og hlær og finnst lífið gott. Skólinn er líka ágætur. Fjórir úr vinahópnum hafa lengi skipulagt hjólatúr út fyrir bæinn. Þeir ætla að tjalda, elda mat, synda og veiða.

Kvöld eitt þegar hann er úti með nokkrum vinum, hittir hann Píu. Tómas hugsar um hana alla næstu viku þrátt fyrir að eiga að vera að undirbúa hjólaferðina á laugardag. Á fimmtudegi hringir vinkona Píu og spyr hvort hann hafi áhuga á að fara á tónleika á laugardag og síðan heim og panta pítsu. Pía ætli með.

- Skrifðu um það sem Tómas er að hugsa. Hvaða tilfinningar leita á hann? Hvaða gildi eru honum mikilvæg? Hvað velur hann að lokum?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**a**

Hugleiddu hvað það er sem stýrir því hvað við veljum í mismunandi aðstæðum. Notaðu „10 skref að betra vali“ á síðu 66 í leitinni að góðu svari.



# 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 fólki sem þú hittir?

---



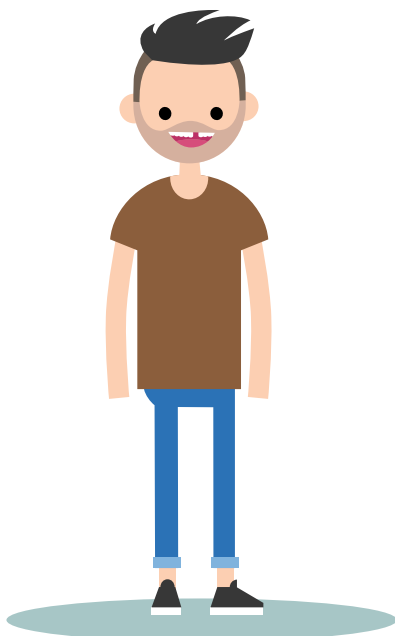
---



---



---



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

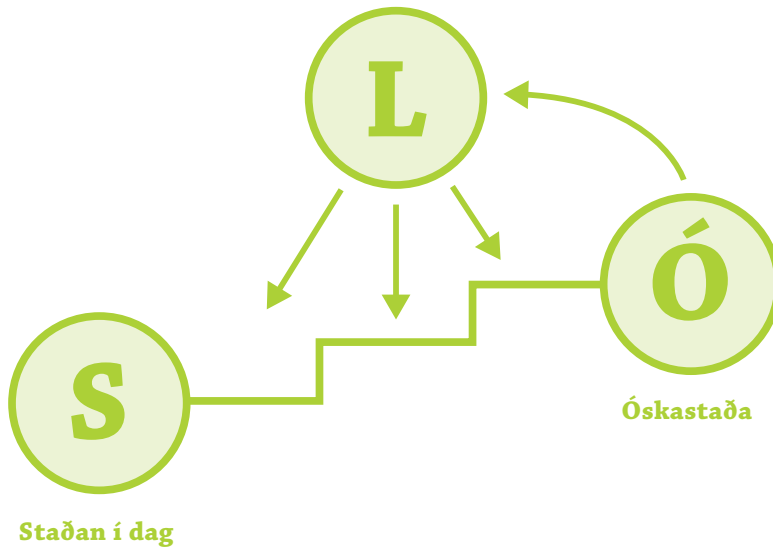
Það getur verið kostur að skoða bæði góðar og slæmar venjur sínar. Mögulega geta nokkrar litlar breytingar gert það að verkum að þú bætir smám saman færni sem þig langar til að efla.

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**

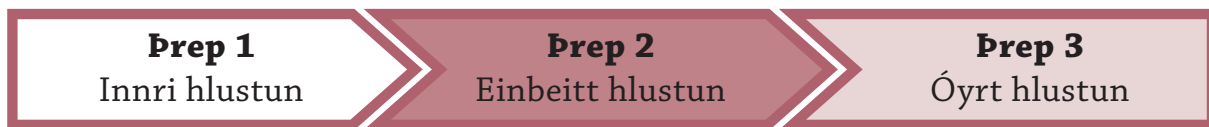
**LANGTÍMAMARKMIÐ -  
SKIPT Í UNDIRMARKMIÐ**

# 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 einbeittir 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.

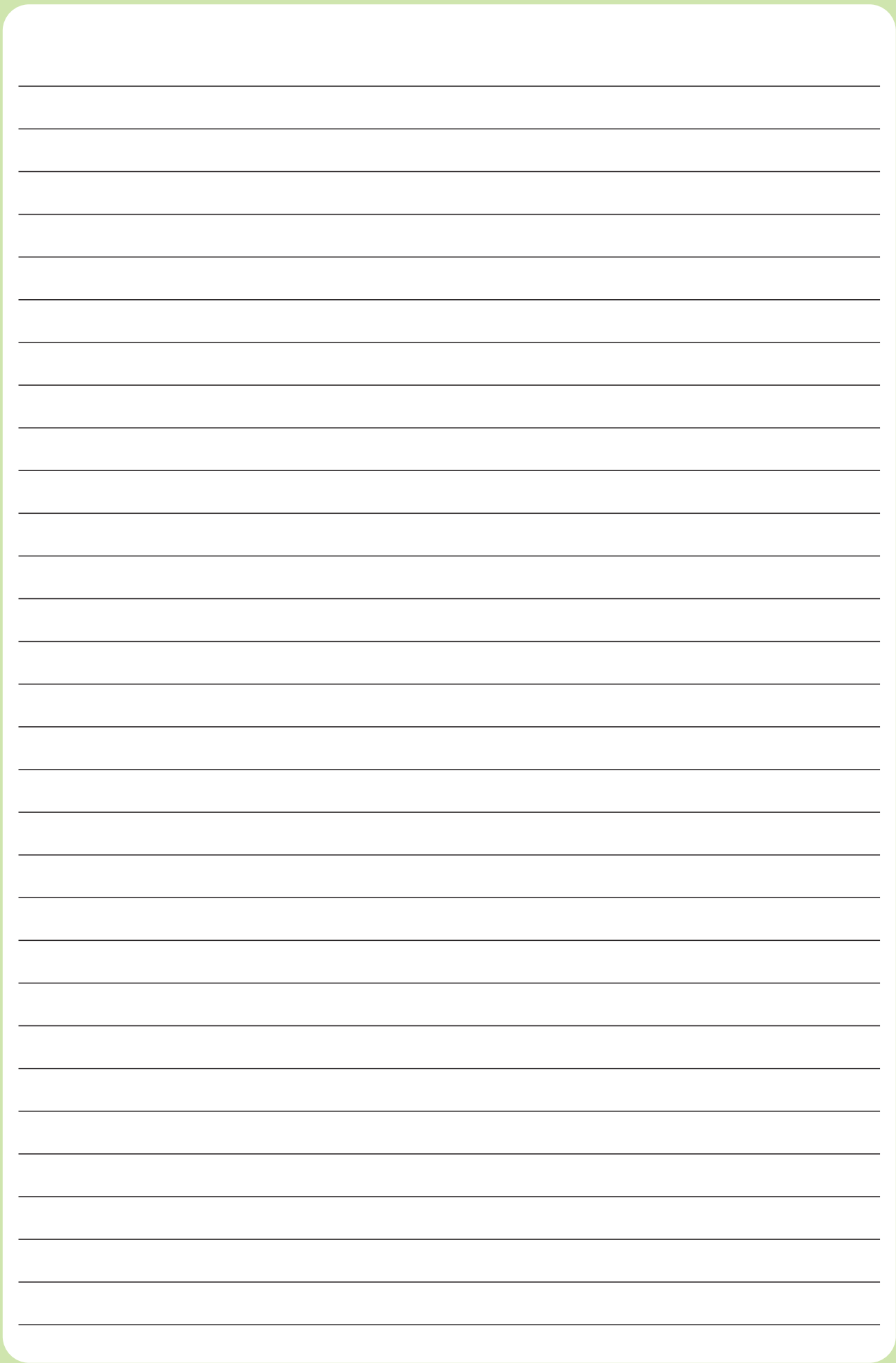
a

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 . . . .40
- Störf tengd námsgreinunum 41
- Veldu fjögur störf til að kanna nánar . . . . .42
- Athyglisverðir möguleikar . .43
- Við erum lent á eyðieyju. . . .44
- Að sækja um starf. . . . .45
- Könnun á nærsamfélaginu . .46
- Hvað eru laun? . . . . .47
- Sömu laun fyrir sömu störf . .49
- Við notum peningana okkar í þetta . . . . .52
- Hvernig þróast neyslan? . . . .53
- Kreditkort – að innrétta íbúð . . . . .55
- Störf fólks – Virðing . . . . .56
- Hver gerir hvað á heimilinu? . . . . .57
- Staða og störf. . . . .58
- Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður eldri? . . . . .61
- Skoðaðu lífsbókina þína . . . .62
- Hverjir eru draumar þínir? . .64
- Ferð til framtíðar. . . . .65
- Framtíðarsýn. . . . .66
- Innan eða utangarðs . . . . .67



## 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. Skrifðu 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 stéttarfélög.

---



---



---



---



---



---

**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 innlendra 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 stjórnýsla 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?

---



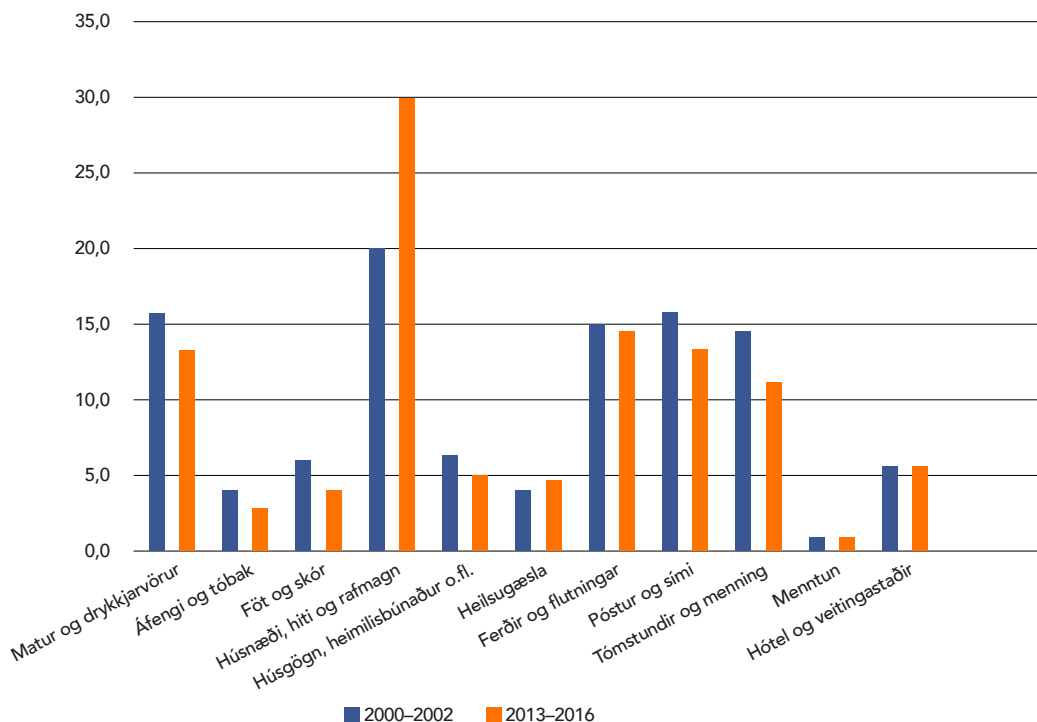
---

# 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 málastjóri	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?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður eldri?

Margir nemendur eru forvitnir og áhugasamir um eigin framtíð. Þegar þú segir fólki að þú sért í 9. bekk spyrja trúlega margir hvaða námsbraut þú ætlir að velja í framhaldsskóla. Sum okkar eiga auðvelt með að svara þessari spurningu skýrt og greinilega. Fyrir önnur getur það verið svolítið óþægilegt að geta ekki gefið ákveðið svar um hvað eigi að gera eftir grunnskóla. Hvernig er staðan hjá þér?

a

Ræðið tvö og tvö saman og hjálpist að við að finna góð svör við spurningunni „Hvaða nám/braut ætlar þú að velja í framhaldsskóla?“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b

Ræðið við nýjan félag og deilið þeim svörum sem þið komust að. Skrifðu niður nýjar tillögur að svörum sem þú heyrir núna.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

c

Ræðið aftur saman í upprunalegum pörum. Komið ykkur saman um hvað væru góð svör, byggð á þeim svörum sem þið hafið nú deilt með hvert öðru.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

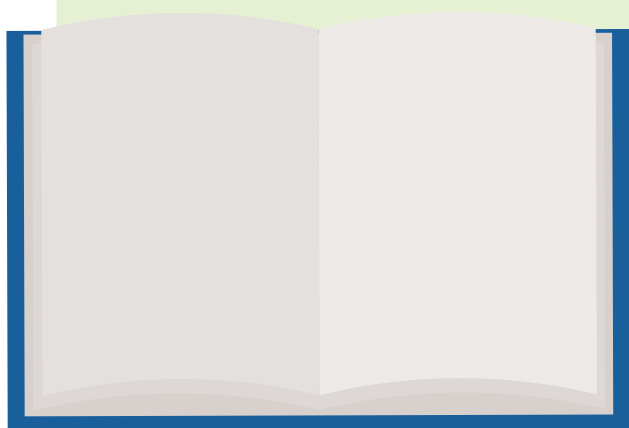
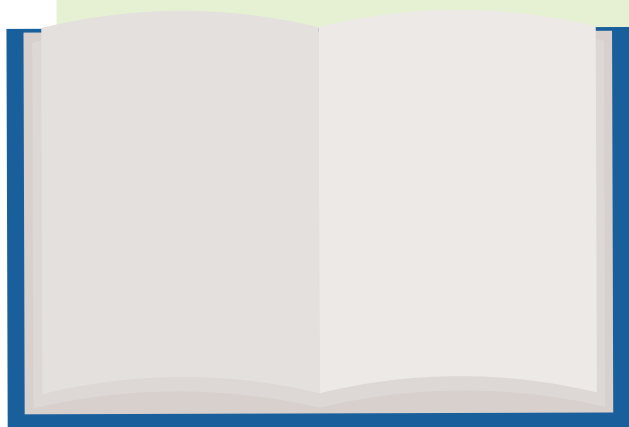
b

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. Danskar 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 Bekkjarmundur: 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?

---



---



---



---



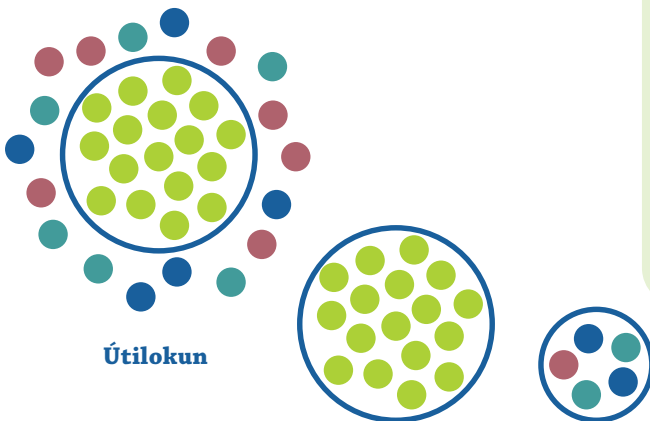
---



---



---



Útilokun

Aðskilnaður



Aðlögun



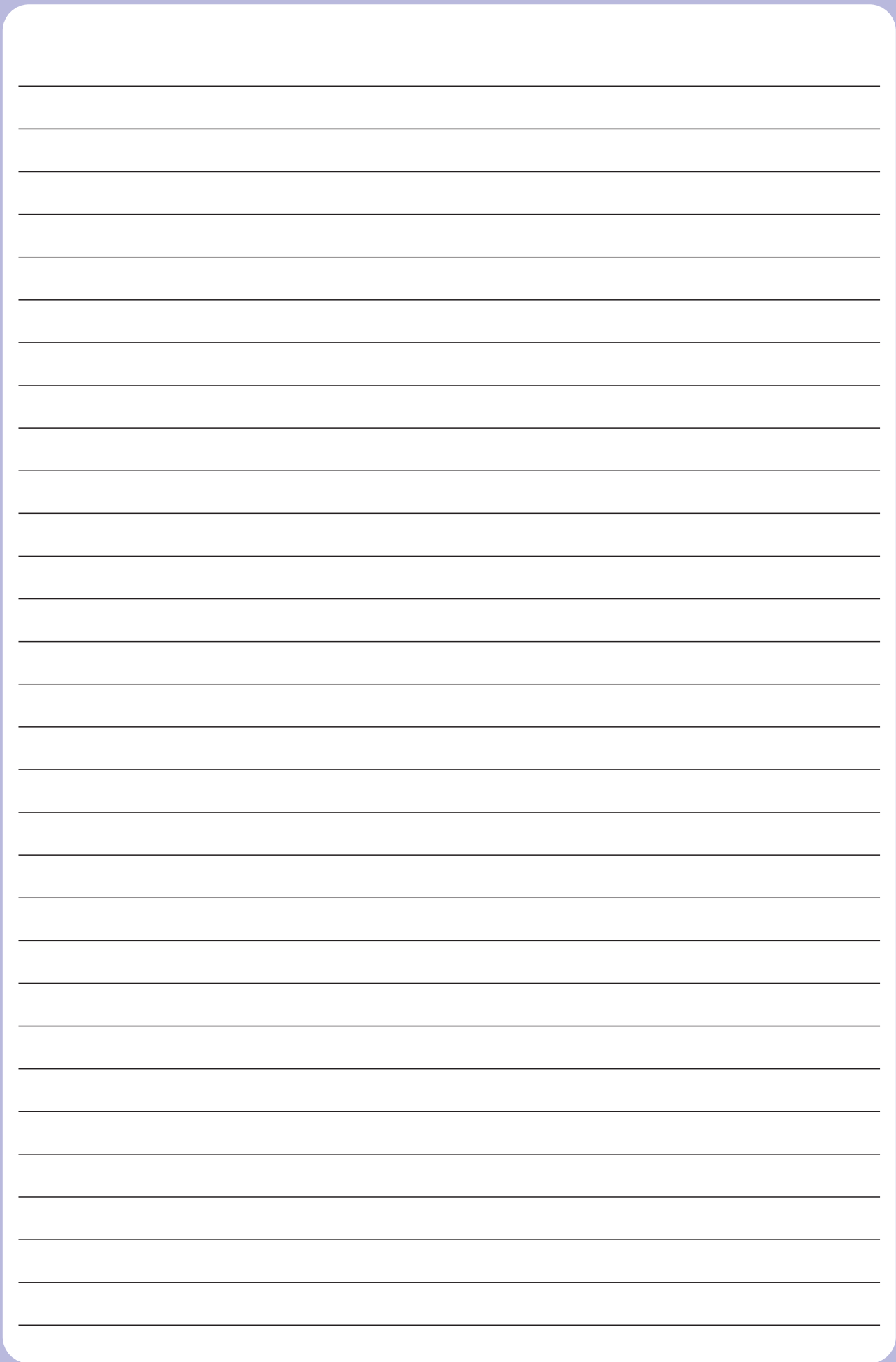
Þátttaka

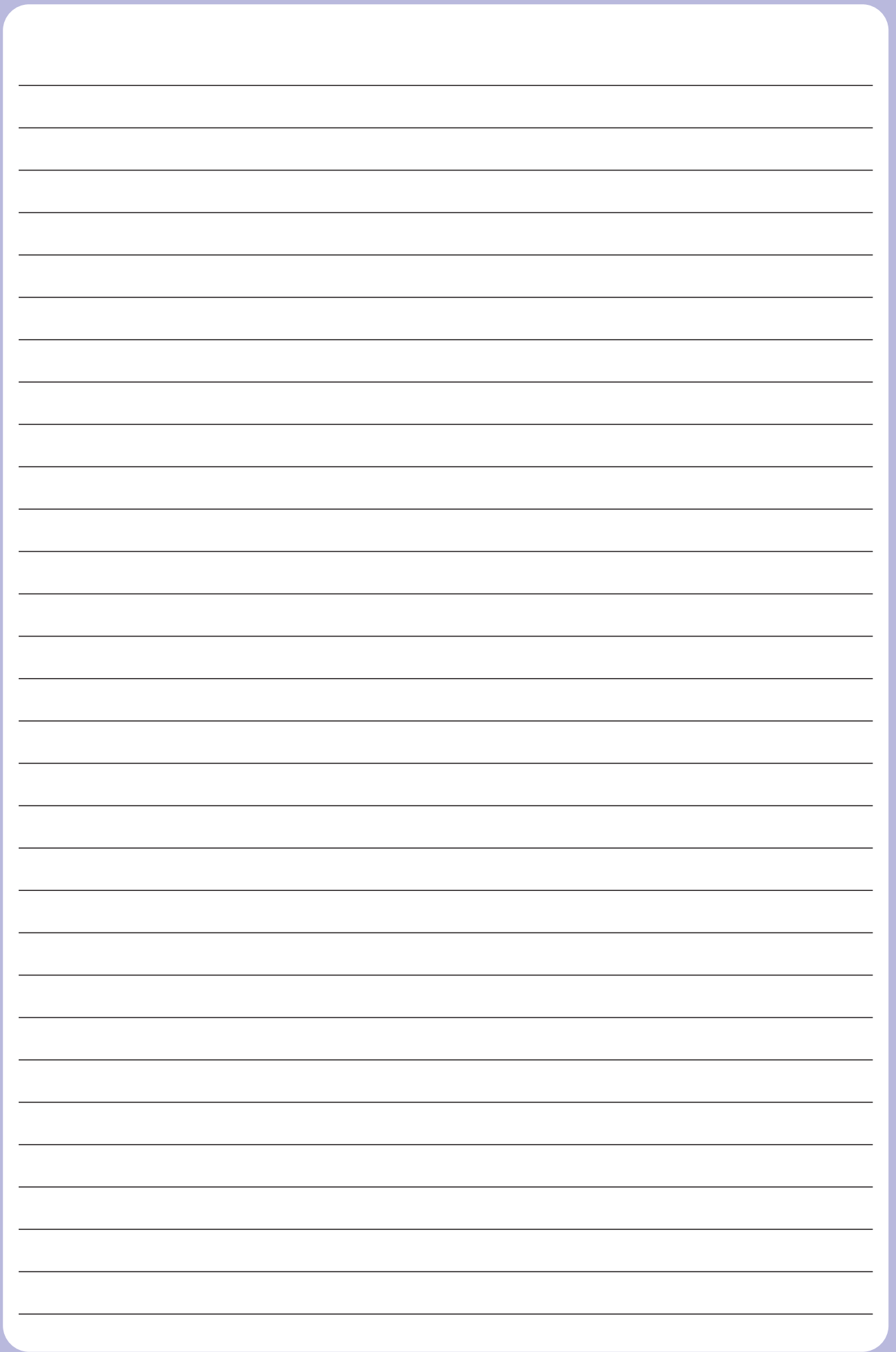


Kvikmyndir um að skilja útundan ([The Present og Pixar](#)).

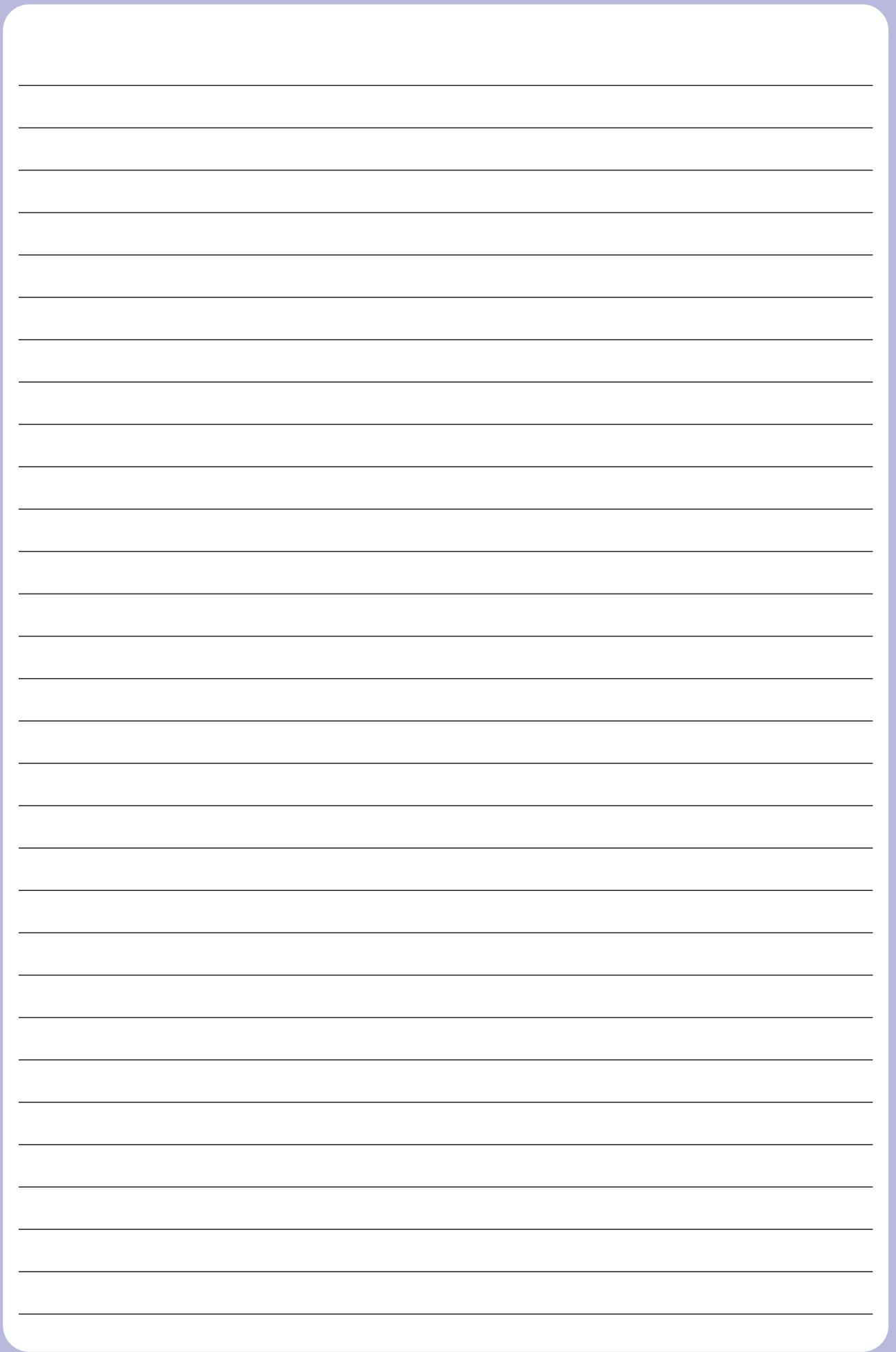


Lestu söguna **Hvolpar til sölu**. Hvað getur þú lært af sögunni?









*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 skólajónustu  
40354

