

# Handledning

## Träna din valkompetens



av Berit Haugen

# Hej!

Så roligt att du vill använda det digitala arbetsmaterialet ”Träna din valkompetens” i ditt vägledningsarbete! Materialet riktar sig i första hand till elever i grundskolans årskurs 8 och 9 samt elever på gymnasieskolans introduktionsprogram. Det kan även användas för elever vid gymnasial vuxenutbildning men då kan det vara lämpligt att hoppa över kapitel 6 som handlar om gymnasievalet.

Det du läser nu är en handledning som är ett komplement till ”Träna din valkompetens”. Den riktar sig till dig som ska hålla i arbetet. Här hittar du förslag till lektionsplanering samt exempel på ytterligare övningar som du kan använda tillsammans med eleverna. Här finns även författarens tankar kring syfte och övningar.

## Bakgrund

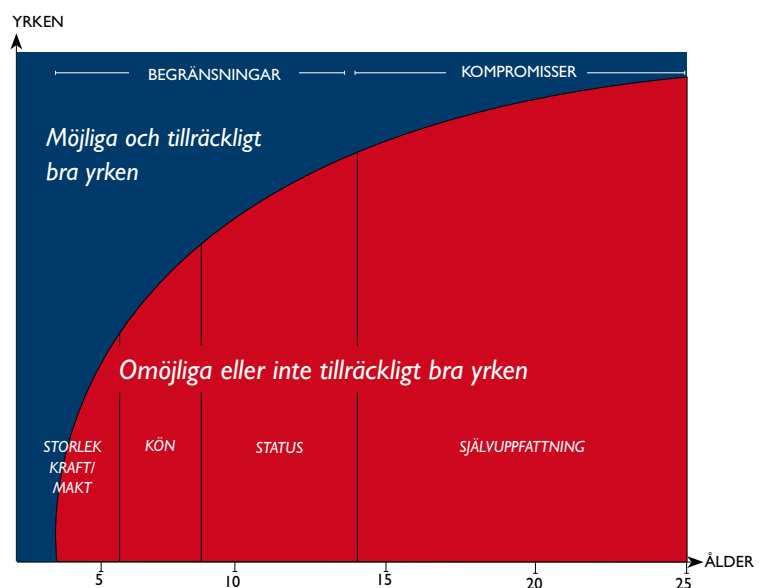
Innehållet bygger på ett arbetssätt som jag utarbetat under mina år som studie- och yrkesvägledare. Tillsammans med mina elever tittar vi först på omvärlden och alternativen. Därefter får eleverna titta på sig själva för att till sist fatta sina beslut. I det digitala arbetsmaterialet ”Träna din valkompetens” har jag valt att låta eleverna börja med att titta på sig själva och hur de tänker just nu, för att senare återkomma till deras värderingar och prioriteringar.

Valkompetensens olika delar tillsammans med perspektivet hälsa är en strävan att förbereda för ett val som gör att eleven mår bra under sin gymnasietid. Det är också viktigt att eleven är aktiv i sin valprocess genom att läsa om alternativen som finns, göra besök på skolor och att ställa undersökande frågor kring de alternativ som finns. Jag har försökt ha med dessa perspektiv när jag har valt övningar och information till eleverna.

- **Insikt, inåt:** Kunskap om mig själv och mina förmågor. Vad blir bra för mig på kort och lång sikt.
- **Utsikt, utåt:** Kunskap om de möjligheter och alternativ som finns.  
Hur passar alternativen ihop med mig?
- **Framsikt, Framåt:** Kunskap om hur jag fattar beslut, och genomför det.  
Hur passar jag ihop med de alternativ som finns? Vilka konsekvenser får mitt beslut?



Figur: Careershipteorin (Hodkinson & Sparkes)



Figur: Gottfredsons Theory of Circumscription and Compromises (Andergren)

Mitt sätt att arbeta för att förbereda eleverna inför gymnasievalet bygger till stor del på ”The Carrership Theory” (Hodkinson m.fl.) och ”The Theory of Circumscription and Compromise” (Gottfredson). Grunderna för dessa teorier illustreras av bilderna på föregående sida (sidan 2).

Jag, som säkert många andra, säger ofta att ”du kan inte välja något du inte känner till”. Så därför är det av vikt att eleverna får många olika erfarenheter och kunskaper med sig under sin tid i grundskolan. Det är också viktigt att ha ett normperspektiv i diskussioner med elever, vårdnadshavare och lärare. Det innebär inte att vi ska sträva efter att fler gör otraditionella val. Det innebär att vi ska arbeta för att varje individ har styrkan att göra ett självständigt val som är bra för den individen på kort och lång sikt.

## Disposition

I kapitlen varvas information med övningar och diskussions- och reflektionsuppgifter. Detta för att göra arbetet till en aktiv del i elevernas ökande medvetenhet och tänkande inför sitt gymnasieval. En del kommer att tycka att det är besvärligt att fundera över vad de tycker om olika delar, men det är en viktig del i processen att komma fram till ett beslut om vilken väg eleven vill gå i sin arbetslivskarriär.

## Ditt arbetssätt

”Träna din valkompetens” är utformad med tanken att arbetet med eleverna börjar på hösten i årskurs 8 inför deras första PRAO-period och fortsätter vidare i årskurs 8 och hösten i årskurs 9 inför deras gymnasieval i januari. Så ser arbetet ut i den kommun jag jobbar i. Hur det ser ut i din kommun styr hur du väljer att använda det digitala arbetsmaterialet. Det kanske till och med är så att ni är flera som arbetar tillsammans med eleverna och att ni delar på både tiden. Det digitala materialet är tänkt att vara en grund för detta arbetet. Träffar du dina elever regelbundet över läsåret på en fast tid i veckan, har du kanske möjlighet att fylla ut och komplettera övningarna med egna övningar.

Genom att jobba igenom materialet så får eleverna en grundläggande valkompetens för sitt gymnasieval. Den kunskapen kommer de ha nytta av även vid kommande valsituationer. Beroende på hur mycket tid du har tillgängligt med dina elever går det att bygga på med fler övningar och aktiviteter inom de flesta kapitlen. Denna handledningen innehåller förslag på ”extraövningar” som du själv kan välja att använda.

Det finns flera tillfällen för eleverna att skriva ner reflektioner kring övningarna som finns i varje kapitel. Dessa reflektioner kan vara värdefulla att gå tillbaka till när det blir dags för vägledningssamtal. De kan då visa på förändringar i tankegångarna som eleven har. Reflektionsuppgifterna är en viktig del i att bli medveten om hur en själv passar ihop med de alternativ som finns.

För en del elever är det svårt att med egna ord skriva ner reflektioner. Ett tips att reflektera tillsammans i klassen och skriva meningar på tavlan. Då kan eleverna välja ut vilka meningar som stämmer med vad de tänker och skriva in dem i arbetsmaterialet.

När du låtit eleverna arbeta med reflektionsuppgifter kan det vara värdefullt att de mejlar sina svar till dig för att du sedan ska kunna ge dem en kortfattad skriftlig feedback.

Jag tar gärna emot feedback på hur det är att arbeta med materialet. Skicka din feedback till Tremedia genom att mejla [info@tremedia.se](mailto:info@tremedia.se).

Vänliga hälsningar

*Berit Haugen, studie- och yrkesvägledare*



# Innehåll - Handledning

---

Förankring Skolverkets allmänna råd .....	4
Förankring Läroplan LGR22 .....	5
SOU 2019:4 .....	6
Checklista.....	6
Inledning .....	7
Kapitel 1 – Vem är du och vet du vad du vill? .....	8
Kapitel 2 – Arbetsmarknad och branscher .....	9
Kapitel 3 – Yrken och jobb .....	10
Kapitel 4 – Arbetsmiljö och medicinsk studie- och yrkesvägledning .....	12
Kapitel 5 – Söka jobb och praktik .....	13
Kapitel 6 – Gymnasievalet .....	14
Kapitel 7 – Att bestämma sig .....	15
Kapitel 8 – Inför vägledningssamtalet .....	16
Kapitel 9 – Framtidsplan .....	17
Användbara länkar .....	18

## Förankring i Skolverkets allmänna råd Arbete med studie- och yrkesvägledning

---

### Lärare bör i undervisningen:

- ge eleverna möjlighet att utveckla en förståelse för hur kunskaper i ämnet kan ha betydelse i arbetslivet och på så sätt utgöra ett underlag för deras framtida studie- och yrkesval,
- utmana, problematisera och visa på alternativ till traditionella föreställningar om kön, kulturell och social bakgrund som annars kan begränsa elevernas framtida studie- och yrkesval, samt
- ge eleverna möjlighet att utveckla allsidiga kunskaper om hur arbetslivet fungerar.

### Lärare och studie- och yrkesvägledare bör:

- ge eleven möjlighet att utveckla sin förmåga att genomföra sina val av studier och yrken.

### Studie- och yrkesvägledaren bör:

- bidra med sådana specialistkunskaper som kan ha betydelse för elevernas studie- och yrkesval.

# Förankring läroplan LGR22 (utdrag ur kapitel 1 och 2)

## Kapitel 1

### Grundläggande värden

Skolans uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet.

### Saklighet och allsidighet

Skolan ska vara öppen för skilda uppfattningar och uppmuntra att de förs fram. Den ska framhålla betydelsen av personliga ställningstaganden och ge möjligheter till sådana. Undervisningen ska vara saklig och allsidig

### En likvärdig utbildning

Det finns också olika vägar att nå målet. Skolan har ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att nå målen för utbildningen. Därför kan undervisningen aldrig utformas lika för alla. Skolan ska aktivt och medvetet främja elevernas lika rättigheter och möjligheter, oberoende av könstillhörighet. Skolan har också ett ansvar för att synliggöra och motverka könsmonster som begränsar elevernas lärande, val och utveckling.

Skolan ska aktivt och medvetet främja elevernas lika rättigheter och möjligheter, oberoende av könstillhörighet. Skolan har också ett ansvar för att synliggöra och motverka könsmonster som begränsar elevernas lärande, val och utveckling. Hur skolan organiserar utbildningen, hur eleverna blir bemötta samt vilka krav och förväntningar som ställs på dem bidrar till att forma deras föreställningar om vad som är kvinnligt och manligt. Skolan ska därför organisera utbildningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans samt prövar och utvecklar sin förmåga och sina intressen med samma möjligheter och på lika villkor oberoende av könstillhörighet.

### Skolans uppdrag

Eleverna ska kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Studiefärdigheter och metoder att tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktiga. Det är också nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska information, fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ.

Skolan ska aktivt verka för jämställdhet. Skolan ska därmed gestalta och förmedla lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter för flickor och pojkar, kvinnor och män.

Genom utbildningen ska eleverna utveckla en förståelse av hur olika föreställningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter. Skolan ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska könsmonster och hur de kan begränsa människors livsval och livsvillkor.

## Kapitel 2: Övergripande mål och riktlinjer

### 2.2 Mål

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola kan göra väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning

### 2.6 Skolan och omvärlden

Eleverna ska få en utbildning av hög kvalitet i skolan. De ska också få underlag för att välja fortsatt utbildning. Detta förutsätter att den obligatoriska skolan nära samverkar med de gymnasiala utbildningar som eleverna fortsätter till. Det förutsätter också en samverkan med arbetslivet och närsamhället i övrigt.

### Mål

Skolans mål är att varje elev

- kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden,
- har inblick i närsamhället och dess arbets-, förenings- och kulturliv, och
- har kännedom om möjligheter till fortsatt utbildning i Sverige och i andra länder.

## Riktlinjer

Alla som arbetar i skolan ska:

- verka för att utveckla kontakter med kultur- och arbetsliv, föreningsliv samt andra verksamheter utan för skolan som kan berika den som en lärande miljö, och
- bidra till att elevens studie- och yrkesval inte begränsas av könstillhörighet eller av social eller kulturell bakgrund.

## Läraren ska

- bidra med underlag för varje elevs val av fortsatt utbildning, och
- medverka till att utveckla kontakter med mottagande skolor samt med organisationer, företag och andra som kan bidra till att berika skolans verksamhet och förankra den i det omgivande samhället.

## Studie- och yrkesvägledaren, eller den personal som fullgör motsvarande uppgifter, ska

- informera och vägleda eleverna inför den fortsatta utbildningen och yrkesinriktningen och särskilt uppmärksamma möjligheterna för elever med funktionsnedsättning, och
- vara till stöd för den övriga personalens studie- och yrkesorienterande insatser.

# SOU 2019:4

---

## Förslag

”Framtidsval” ska införas som en del av utbildningen i grundskolan, grundsärskolan och specialskolan. Framtidsval ska komplettera övriga former av generell karriärvägledning och bidra till att utveckla och bredda elevens kunskaper om samhälls- och arbetsliv inför kommande studie- och yrkesval.

## Framtidsval ska innehålla (enligt skolförordningen):

### Val och framtidsplanering

- Karriärkompetens
- Motivation
- Studieteknik
- Samband mellan arbetslivets krav och förutsättningar.

### Arbetsliv och samhälle

- Villkor för arbetsmarknadens utformning
- Arbetsmarknadens parter
- Arbetsrätt och arbetsmiljölagstiftning
- Hur går det till på en arbetsplats?
- Hur söker man arbete?
- Entreprenörskap och företagande.

### Utbildningsvägar och yrken

- Information om olika utbildningsvägar och former av utbildningar
- Yrken på en framtida arbetsmarknad
- Prognoser samt tillgång och efterfrågan.

# Checklista (sidan 4 i ”Träna din valkompetens”)

---

Syftet med checklistan är att hjälpa eleven att se vilka kapitel som finns och mycket kortfattat vad kapitlet innehåller. Det finns möjlighet att göra en kort notering om kapitlet, t.ex. hur eleven upplevde att arbeta med det, nya lärdomar o.s.v. Eleven kan också markera vilka kapitel den har arbetat färdigt med.

# Inledningskapitlet

---

## Syfte

Med den här övningen startar du tänkandet hos eleverna genom att visa dem vikten av att undersöka alternativ mer noggrant inför gymnasievalet. Du kan göra övningen utan någon särskild förhandsinformation.

## Förslag till lektionsplanering

- Be eleverna välja en påse spontant utan för mycket funderande. Fråga sedan vilka som valt respektive påse genom handuppräckning och be några elever motivera sitt val.
- Diskutera frågorna under bilden med eleverna och ställ gärna frågan om varför de fått göra den här övningen. I de flesta klasserna så är det någon som kommer på att de fått göra den här övningen för att just förstå att det är viktigt att undersöka innehållet när de får frågan om syftet med övningen.
- Diskutera med eleverna valsituationer utöver gymnasievalet där de behöver undersöka alternativen mer noggrant. Det kan vara val av mobiltelefon, ny cykel, semesterresa o.s.v.

Du kan fråga dem vad de just nu tycker verkar vara viktigt att veta om gymnasiet och gymnasieutbildningar inför sitt val. Notera på tavlan och lägg ingen värdering på vad eleverna säger är viktigt för dem. Det är olika för oss vad vi tycker är viktigt!

## Förslag till flera övningar

### Valkompetens

Gå igenom vilka delar valkompetens består av.

Skolverket har en film som handlar om valkompetens och har du tid kan den och de diskussionsfrågorna vara ett bra komplement.

### Tårtricket

En annan övning du kan använda som uppstartsövning är Ingegerd Erikssons Tårtricket. Den kräver lite mer förarbete men är uppskattad bland eleverna. Börja med att leta fram bilder på tårter och recept som du gör inplastade kort av. Eleverna får sitta i grupp och fördela tårtkorten mellan sig.

Du behöver minst lika många tårt- och receptkort som du har elever. Du kan t.ex. ha upp till 18 kort och jämföra med de 18 nationella programmen.

De ska välja en tårta med utgångspunkt från bilden på tårtan. När de valt varsin tårta får de ett nytt kort där receptet finns och får då ta ställning till om de vill behålla tårtan eller försöka byta. En del elever behöver byta för att de är allergiska mot ett födoämne eller inte tycker om en eller flera ingredienser. Här får man också in vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning.



# Kapitel 1 – Vem är du och vet du vad du vill?

Inspiration till dessa övningar är hämtade från Arbetsförmedlingens material *Jobbguide, Jobbguide för unga, Jobbguide för nyvuxna* som användes till unga arbetslösa i början av 2000-talet. Även konceptet *Mina vänner* böcker har inspirerat.

## Syfte

Detta kapitel handlar om att på ett lite lättsamt sätt börja fundera över sig själv och vad eleven tycker är viktigt för den just nu.

## Förslag till lektionsplanering

- I samband med dessa övningar är det bra att prata om att vi ändrar oss över tid. Att vi inte tycker lika om saker och ting när vi är 15 år och när vi är kring 30 år och att det inte är fel eller konstigt att det blir så.
- Fråga gärna eleverna varför det kan vara bra att ha kunskap om sig själv och i vilka sammanhang det kan vara bra att ha den kunskapen.
- Låt eleverna fylla i de olika frågeställningarna och till sist skriva några korta meningar i reflektionsövningen.

## Förslag till flera övningar

Om du har tid så kan detta kapitel byggas ut med fler övningar kring självkänedom, självkänsla och självförtroende. Du kan med fördel samarbeta med skolans kurator och klassens klassföreståndare/handledare/mentor.

Olika 4-hörnövnningar som handlar om självkänsla och självförtroende brukar vara uppskattade av eleverna. Det ger dem också tillfälle att röra sig i klassrummet.

Det finns också korta filmer på t.ex. UR som handlar om självkänsla, självkänedom och självförtroende som man med fördel kan inleda dessa övningar med.

### Några förslag till påståenden som eleverna tar ställning till:

- Det är viktigt för mig vad andra tycker om mig
- Ibland vill jag vara någon annan
- Tjejer jämför sig mer med andra än vad killar gör
- Killar har bättre självförtroende än tjejer
- Självkänedom är viktigt när man ska göra egna val
- Jag kan påverka min självkänsla
- Jag är rädd för att misslyckas
- Jag är rädd för att andra ska upptäcka att jag inte kan saker
- Jag kan påverka min egen självkänsla



## Jag gillar

En övning som får eleverna att fundera kring sig själva just nu är att skriva meningar som börjar med "Jag gillar att ....". Utmana dem i att skriva så många meningar som möjligt.

## Självporträtt

Eleverna får i uppgift att måla en bild eller göra ett collage som representerar dem och sedan får de berätta väldigt kort om sig själva.

## Vem vill jag vara?

Eleverna får i uppgift att fundera på hur de vill att andra ska uppfatta dem. T.ex. kan man be dem fundera över hur ett tal till dem när de går i pension skulle låta när de blir avtackade.



# Kapitel 2 – Arbetsmarknad och branscher

---

## Syfte

Tanken med kapitlet är att eleverna ska få syn på bredden på arbetsmarknaden och att yrken finns i ett sammanhang och att några yrken finns i flera olika branscher. Det kan vara ekonomer, marknadsförare, löneadministratörer, ingenjörer o.s.v.

## Förslag till lektionsplanering

Detta kapitel innehåller mycket text så du kan med fördel gå igenom textmassan och begreppen med eleverna. De får då tillfälle att ställa frågor kring sådant som verkar oklart. Om eleverna redan har arbetat med arbetsmarknaden i samhällskunskapen då blir inledningen av kapitlet en repetition för dem.

Diskussionsuppgifterna görs med fördel med hela klassen. Du kan t.ex. använda *epa-metoden*:

- **Ensam:** Eleverna funderar tyst för sig själv en stund.
- **Par:** Eleverna berättar för den klasskamrat den sitter bredvid vad den har tänkt.
- **Alla:** Alla berättar vad de har tänkt. Här är det bra om du skriver på tavlan så att det blir lätt att komma ihåg vilka synpunkter som kommit fram.

## På tal om kvinnor och män

Genom att använda [SCBs statistik På tal om kvinnor och män](#) kan du visa på den ojämna fördelningen bland kvinnor och män på arbetsmarknaden. Frågan om detta spelar någon roll att känna till kanske kommer. Gör den det, eller om du ställer den, då kan ni ha en diskussion kring detta i klassen.

## Förslag till flera övningar

Om du har tid kan du komplettera detta kapitel med fler övningar som handlar om normer på arbetsmarknaden vad gäller vem som jobbar med vad gällande yrken och arbetsplatser, olika lön för lika arbete o.s.v.

Det finns också uppdelningar inom yrken som du kan diskutera med eleverna om du har gott om tid.

En fråga som kan diskuteras är om det kan finnas för- och nackdelar med en könsuppdelad arbetsmarknad?

Flera branscher har utarbetat eget material för att informera om möjligheterna inom sitt område. T.ex. [Gröna näringar](#), [Handeln och Besöksnäringen](#), [satsapasjofart.se](#). Dessutom har SKR en sida med information om [Sveriges viktigaste jobb](#). Se sista sidan i handledningen för länkar.

# Kapitel 3 – Yrken och jobb

---

## Syfte

Tanken med detta kapitel är att eleverna ska få chans att titta närmare på några yrken, undersöka vilka yrken som finns i deras närmiljö och också få veta att det är okej att vi byter yrken genom vår arbetslivskarriär.

## Förslag till lektionsplanering

### Gå igenom de olika begreppen med eleverna

Sammanställningen av yrken som eleverna känner till kan med fördel göras i ett ordmoln. Välj då att hålla molnet dolt tills alla har skrivit in de yrken som de känner till. Det finns annars en risk att de påverkar varandra att skriva mer oseriösa yrkesförslag. De kommer att komma ändå, men begränsas.

När eleverna undersöker yrken så kan det vara svårt att hitta information om förmågor som kan vara bra att ha i yrket. Fråga då eleverna vilka förmågor de tror är bra att ha och varför.

### Yrken förändras

Det finns ett avsnitt om förändringar av yrken, yrken som försvunnit och yrken som kanske kommer i framtiden. Detta går att bygga vidare på med samarbete med läraren i bild där eleverna kan få göra bilder av yrken de tror kommer i framtiden.

I övningen om framtida yrken kan det vara svårt att komma på något. Då kan eleverna fundera på vilket sätt yrken som finns idag kommer att förändras i framtiden.

### Yrken går i arv

Avsnittet yrken går i arv kan med fördel göras till en hemuppgift i och med att eleverna ska prata med vuxna i sin närhet. Vill du kan de få göra en redovisning för klassen. De kan t.ex. få skriva ner det de kommit fram till på ett A4 och hänga upp i klassrummet så att andra får syn på yrken som finns i andra familjer. Då vidgas också deras perspektiv. Diskutera med eleverna det de upptäckt när de gjorde uppgiften.

## Förslag till flera övningar

Återigen finns det möjlighet att diskutera kring normer och värderingar av yrken som vi har i samhället och att dessa normer och värdering skiftar beroende på var en bor. Gör gärna en 4-hörnövning.

### Ställ gärna påståenden som:

- Tjejer är bättre på att ta hand om barn än killar
- Killar är smartare än tjejer
- Tjejer kör bil bättre än killar
- Det finns jobb som bara är för män

### Yrkesenkäten

Använd gärna Skolverkets bok [Tala om arbetslivet](#) och övningen där eleverna får fundera över den som utför ett visst yrke. Vad ser du framför dig om du hör yrkestiteln "Sjuksköterska"? Eleverna kan få göra övningen parvis och sedan jämför man parens svar.

Du kan ge eleverna i klassen tre olika yrken så att det blir lite variation vid genomgången och jämförelsen. Välj gärna tre olika typer av kända yrken som det finns förutfattade meningar om.

## Flytta hemifrån

En av de punkter som eleverna ska ta reda på kring yrken är lönenivå. Här kan du diskutera med eleverna vad är en bra lön, visa på att kvinnor och män tjänar olika trots att det har samma typ av yrke, vad ska lönen räcka till o.s.v.

Med fördel kan du samarbeta med läraren i hem- och konsumentkunskap och titta på vad det skulle kosta att flytta hemifrån, hur mycket du behöver tjäna för att klara dig själv i en egen lägenhet o.s.v.

## ”Skityrke”

En klassisk övning där eleverna först får fundera på yrken som de verkligen inte vill ha och sedan får de i uppdrag att göra en positiv presentation av yrket så att andra blir sugna på att jobba med just det yrket.

## Allt jag vet om yrket

Ge eleverna, gärna i grupper, ett yrke som de ska skriva ner allt de vet om.

## Ord som hör ihop med yrken, quiz

Välj ut några yrken och skriv upp tre ord varav ett ord är kopplat till yrket.

## Ämnen till yrken

Låt eleverna fundera på vilka yrken som skulle kunna kopplas till grundskoleämnena.

## Vilka yrken behövs

Det finns flera olika varianter av denna övning som leder till diskussioner kring viktiga yrken. Det kan vara att man landat på en öde ö och behöver bygga upp ett nytt samhälle, vilka yrken behövs då?

Det kan vara att man ska starta ett hotell eller nöjespark, vilka yrken behövs då?



# Kapitel 4 – Arbetsmiljö och medicinsk studie- och yrkesvägledning

---

## Syfte

Syftet med detta kapitel är att eleverna ska börja fundera kring arbetsmiljö och eventuella risker som kan finnas i yrken och arbetsmiljöer. Det är också viktigt att de blir medvetna om de själva har någon speciell utmaning som kan påverka deras framtida yrkesval. Ju tidigare de är medvetna om detta, desto bättre gymnasieval kan de göra.

Underlaget för detta kapitel är hämtat från [jobbafrisk.se](http://jobbafrisk.se) och [arbetsmiljöforum](http://arbetsmiljöforum.se).

## Förslag till lektionsplanering

- Gå igenom begreppen i början av kapitlet. Det är mycket text i kapitlet och det är bra om du hjälper eleverna genom texten och ber de jämföra med den arbetsmiljö de har i skolan och de arbetsmiljöer de mött i PRAO, praktik, sommarjobb och liknande.
- Bjud gärna in skolsköterskan som kan berätta mer om medicinska konsekvenser vid t.ex. astma, allergi och eksem.
- När eleverna ska jobba med den undersökande uppgiften i slutet av kapitlet kan du välja att styra eleverna parvis till vilket yrkesprogram de ska undersöka och när uppgiften är klar gör ni med fördel en runda i klassen så alla får ta del av risker och hälsobesvär kopplade till olika program.
- På samma sätt kan du göra när det gäller uppgiften att ta reda på arbetsmiljörisker i yrken.
- Diskussionsuppgiften i slutet av kapitlet kan göras i helklass där du presenterar dilemma 1 och eleverna får parvis fundera på råd och lösning på dilemman där de får motivera varför de ger det råd de gör. Vad skulle du ge för råd? Här kanske du har bättre exempel på dilemman? Kanske är det någon elev som just nu befinner sig i ett liknande dilemma?



# Kapitel 5 – Söka jobb och praktik

---

## Syfte

I det här kapitlet ska eleverna få träna på att presentera sig för någon de inte känner. Som när du söker jobb eller letar en praktikplats. Om ni i din kommun fördelar PRAO-platser till eleverna i grundskolan och de inte ska söka plats själva, så ska de ofta före PRAOn ta kontakt och presentera sig. Du anpassar övningen så att den passar förutsättningarna i din kommun.

Syftet med PRAO- och praktikuppgifterna är att eleverna ska bli medvetna om den arbetsplats de befinner sig på. Erfarenheterna från PRAO och praktiken kan vara viktiga i det kommande vägledningssamtal.

## Förslag till lektionsplanering

Gå igenom begreppen med eleverna. Det kan vara värdefullt att även gå igenom listan med egenskaper och förmågor så att eleverna får hjälp med att förstå vad t.ex. analytisk innebär.

### Vad är ett bra jobb?

Den här övningen kan göras om till en 4-hörnövnig.

### Personligt brev

Övningen med det personliga brevet kan du med fördel göra i samarbete med läraren i svenska. Du kan prata med eleverna om personliga brev och kanske visa några exempel. Läraren i svenska kan gå igenom skrivregler för brev och det språkliga.

### Hisspitch

Övningen med hisspitchen kan redovisas på olika sätt. Du kan t.ex. låta eleverna göra korta inspelningar som skickas till dig. De kan också få presentera sin hisspitch via ett speedmingel där de framför sin hisspitch, lyssnar på den andre och sedan byter person och för fram sin hisspitch igen. Även den här uppgiften kan göras i samarbete med läraren i svenska.



# Kapitel 6 – Gymnasievalet

---

## Syfte

Syftet med kapitlet är att hjälpa eleverna att upptäcka likheter och olikheter mellan grund- och gymnasieskola och yrkesprogram och högskoleförberedande program.

## Förslag till lektionsplanering

Gå igenom jämförelsen mellan grundskolan och gymnasieskolan med eleverna.

Är det något som förvånar eleverna?

### 18 nationella program

Prata om cirkeldiagrammen och gör jämförelser samt visa på skillnader mellan yrkesprogram och högskoleförberedande program vad gäller mängd gymnasiegemensamma ämnen och programämnen.

Gå igenom jämförelsetabellen om yrkesprogram och högskoleförberedande program. Be eleverna fundera på vad de tycker verkar bra och mindre bra med respektive typ av program och vad de tycker är viktigt för dem just nu.

Information om programmens innehåll och syfte hittar eleverna bland annat i katalogen *Programväljaren*, på Skolverkets [utbildningsguiden.se](http://utbildningsguiden.se), på gymnasieskolornas egna webbplatser och eventuellt annat material som finns på skolan.

På [programvaljaren.se](http://programvaljaren.se) finns ett kostnadsfritt quiz som heter *Programväljarkollen*. Här kan eleverna testa sina kunskaper om gymnasieskolan och bland annat para ihop bilder med gymnasieprogram.

### Finns det som är viktigt för dig?

Förutsättningarna för gymnasievalet ser olika ut runt om i landet. I några kommuner finns det en eller två gymnasieskolor som tillsammans erbjuder de 18 nationella programmen. Då handlar gymnasievalet i första hand om att hitta rätt program. I andra kommuner finns en stor mängd gymnasieskolor som har ett liknade gymnasieutbud. Då kan gymnasievalet lika mycket handla om val av skola som av gymnasieprogram.

Därför behöver du anpassa de jämförelsetabeller som finns i materialet till de förutsättningar som gäller hos dig. I det här kapitlet är fokus på att hitta rätt gymnasieprogram. I kapitel 7 finns även utrymme för att jämföra skolor.

### Utbildningsmöjligheter efter gymnasiet

Berätta helt kort om utbildningsmöjligheter efter gymnasiet. Det viktiga här är att eleverna har hört talas om möjligheterna.

## Förslag till flera övningar

Komplettera den skrivna informationen med informationsfilmer, öppet husbesök, bjud in tidigare elever som berättar om sin gymnasieutbildning o.s.v. Det blir också en träning i källkritik när eleverna går in på skolornas egna webbplatser. Vad är det för bild de visar av programmet och skolan? Vilken information finns inte där?

Om du har gott om tid kan eleverna få i uppgift att presentera de nationella programmen som t.ex. affischer som kan hängas upp.

# Kapitel 7 – Inför vägledningssamtalet

---

## Syfte

Den här kartläggningen hjälper eleven att få struktur på sina tankar inför gymnasievalet och hjälper dig att få med alla delar som är viktiga att hålla koll på inför valet.

## Förslag till lektionsplanering

- Den här sammanställningen kan du använda som minnesanteckning vid vägledningssamtalet.
- Ibland har eleverna fyllt i kartläggningen i förväg och då ofta tillsammans med en eller båda vårdnadshavare. Samtalet får en annan form då, men inte sämre, bara på ett annat sätt.
- Ett tips är att inte låta eleverna fylla i kartläggningen på lektionstid.  
Risken är att de då påverkas av varandra och inte vågar vara ärliga i sina svar.

Avsätt gärna 60 minuter för dina vägledningssamtal där 45 minuter är samtal med eleven och 15 minuter är tid för dig att göra minnesanteckningar och pausa före nästa elevs vägledningssamtal. Då ingår kartläggningen och framtidsplanen.



# Kapitel 8 – Att bestämma sig

---

## Syfte

Detta kapitlet visar eleverna vilka olika faktorer som kan påverka hur vi väljer och några olika sätt att komma framåt om det är svårt att komma fram till ett beslut. Det är också ett tillfälle att sammanställa några av de övningar som eleverna har jobbat med tidigare i materialet.

## Förslag till lektionsplanering

- Börja med att prata om vad som kan påverka gymnasievalet, normer och värderingar som finns i det sammanhang som eleverna befinner sig i och be dem fundera över vad de tror påverkar just dem.
- Gå igenom Skolverkets checklista tillsammans i klassen och betona att olika punkter är olika viktiga för olika elever.
- Punkterna *Egenskaper och förmågor*, *Alternativ och möjligheter* är en möjlighet att sammanställa de tankar och funderingar som eleverna haft under de tidigare kapitlen. Här har de också möjlighet att formulera för dem nya viktiga punkter. Dessa övningar kan du också göra i samband med vägledningssamtalet då eleven kan behöva stöd och hjälp att fylla i dem.
- Cirkelövningarna är ett sätt att försöka hjälpa eleverna att få ta ställning till och få syn på hur viktiga olika punkter kring jobb och gymnasieprogrammen är för dem just nu.

## Förslag till flera övningar

### Vad passar jag som?

Det är en fråga som ofta dyker upp och som det är svårt att svara på. Då kan det vara idé att låta eleverna göra någon av de intressetester som finns online. [Arbetsförmedlingen](#) har ett intressetest som bygger på Hollands teori och CASVE-metoden. Du kan låta eleverna göra den för att de ska komma i gång med sitt tänkande kring vad de skulle vilja jobba med. Här kan eleverna också se hur deras svar förändrar de yrkesförslag de får.

### Framtidscollage

En del i beslutsprocessen är att ha en bild över sin framtid. Eleverna kan få i uppgift att göra ett collage där de hittar bilder eller ritar hur de tänker sig sin familj, vad de jobbar med, hur och var de bor och vad de gör på sin fritid.

### Karriärval

För att visa eleverna att det val de gör nu sannolikt kommer att förändras i framtiden kan eleverna få i uppgift att intervjua en person kring 50 år om sin yrkeskarriär. Var började personen som ung, vilka karriärval har hen gjort som lett fram till var personen är idag och hur tänkte personen då när den gjorde sina val?





# Kapitel 9 Framtidsplan

---

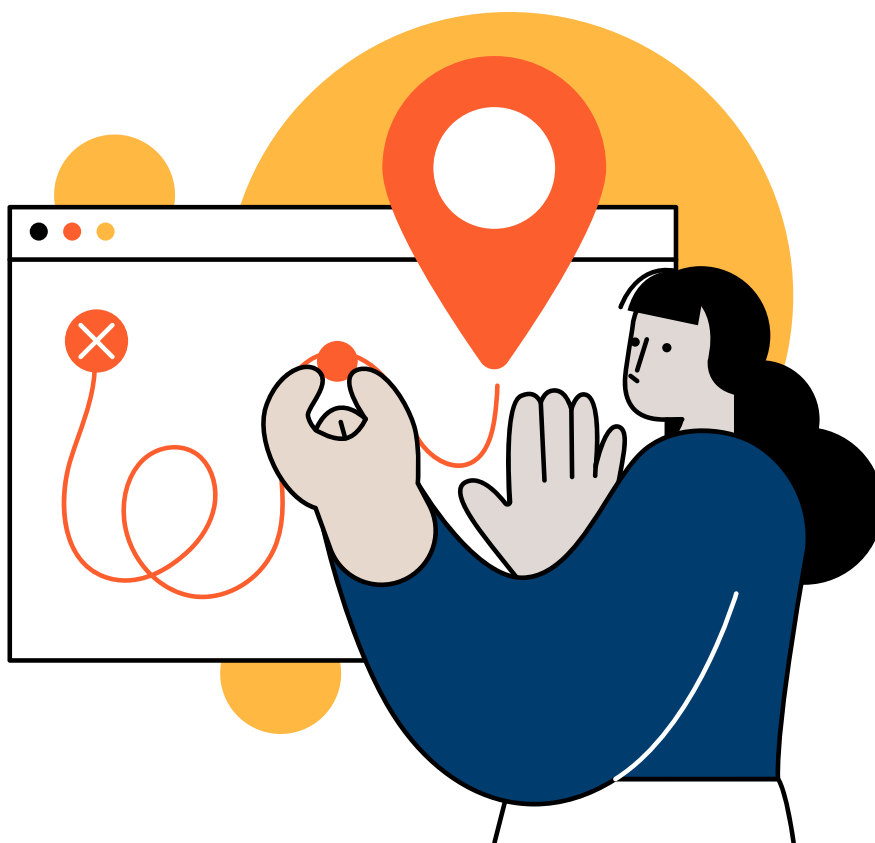
## Syfte

Syftet med att skriva ner sin plan är att eleven kan gå tillbaka till den efter ett eller flera vägledningssamtal och påminnas om vad ni pratade om.

Det kan bli så att eleven kommer tillbaka till dig och vill ändra i sin plan efter att hen har reflekterat och funderat på det ni pratade om. Detta är ett fenomen som jag många gånger träffat på när eleverna har fyllt i sin gymnasieansökan och skickat i väg den. Då blir det på riktigt och de känner efter om det känns bra eller inte.

## Förslag till lektionsplanering

- Gör gärna denna övning i samband med vägledningssamtalet.



# Användbara länkar

---

## [arbetsformedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se)

Arbetsförmedlingens webbplats om jobb och arbetsliv.

## [arbetsmiljoforum.se](http://arbetsmiljoforum.se)

Information om arbetsmiljö.

## [csn.se](http://csn.se)

CSNs information om studiestöd m.m.

## [folkhogskola.nu](http://folkhogskola.nu)

Information om landets folkhögskolor med sökfunktion av kurser och utbildningar.

## [framtid.se](http://framtid.se)

Här finns cirka 2.000 olika yrken/sysselsättningar inom 24 branscher. Webbplatsen vill ge dig en tydligare bild av alla möjligheter som finns på framtidens arbetsmarknad.

## [Gröna näringar – jobbagrönt.se](http://Gröna_näringar_-_jobbagrönt.se)

Information om jobb och utbildning för grönt näringsliv.

## [jobbafrisk.se](http://jobbafrisk.se)

Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet.

## [Karriär i handeln – karriarihandeln.se](http://Karriär_i_handeln_-_karriarihandeln.se)

Information om vad gymnasieutbildningen Försäljnings- och serviceprogrammet kan leda till.

## [Myndigheten för yrkeshögskolan – myh.se](http://Myndigheten_för_yrkeshögskolan_-_myh.se)

Information om yrkeshögskolan och dess utbildningar.

## [programvaljaren.se](http://programvaljaren.se)

Ett komplement till katalogen Programväljaren där eleverna kan hitta information om Program och inriktningar, samtliga programstrukturer samt information om behörighet och ansökan.

## [Programväljarkollen](http://Programväljarkollen)

Programväljarkollen är en quiz för elever som ska söka en utbildning på gymnasiet. Quizet syftar till att förbereda eleverna och öka deras möjligheter att göra ett väl underbyggda gymnasieval.

## [satsapasjofart.se](http://satsapasjofart.se)

Information om yrken inom sjöfartsbranschen

## [SCB, På tal om kvinnor och män, pdf-fil](http://SCB,_På_tal_om_kvinnor_och_män,_pdf-fil)

Lathunden ”På tal om kvinnor och män” presenterar statistik över kvinnors och mäns villkor i Sverige inom många områden.

## [SCB, Lönesök](http://SCB,_Lönesök)

Här finns statistik om månadslön före skatt för olika yrken. Sedan kan man jämföra lönerna efter utbildningsnivå, kön, ålder och arbete i privat eller offentlig sektor.

## [Skolverket, Tala om arbetslivet!, pdf-fil](http://Skolverket,_Tala_om_arbetslivet!,_pdf-fil)

Ett genusmedvetet och normkritiskt metodmaterial för hela skolan. Detta materialet syftar till att ge redskap för dem som arbetar i skolan så att de kan utmana både sina egna och andras föreställningar om arbetsliv, yrken och kön samt i vidare bemärkelse också klass, funktion, migrationsbakgrund eller sexualitet.

## [Sveriges viktigaste jobb – sverigesviktigastejobb.se](http://Sveriges_viktigaste_jobb_-_sverigesviktigastejobb.se)

Information om samhällsviktiga arbeten och tjänster.

## [studera.nu](http://studera.nu)

Information om högskolan och dess utbildningar.

## [tremedia.se](http://tremedia.se)

Aktuella nyheter anpassade för studie- och yrkesvägledare.

## [Utbildningsguiden, Skolverket](http://Utbildningsguiden,_Skolverket)

Skolverkets information och vägledning inför val av skola och utbildning, från förskola till utbildning för vuxna.

## [Världens jobb – varldensjobb.se](http://Världens_jobb_-_varldensjobb.se)

Information om vad gymnasieutbildningarna på Hotell- och tursimprogrammet samt Restaurang- och livsmedelsprogrammet kan leda till.