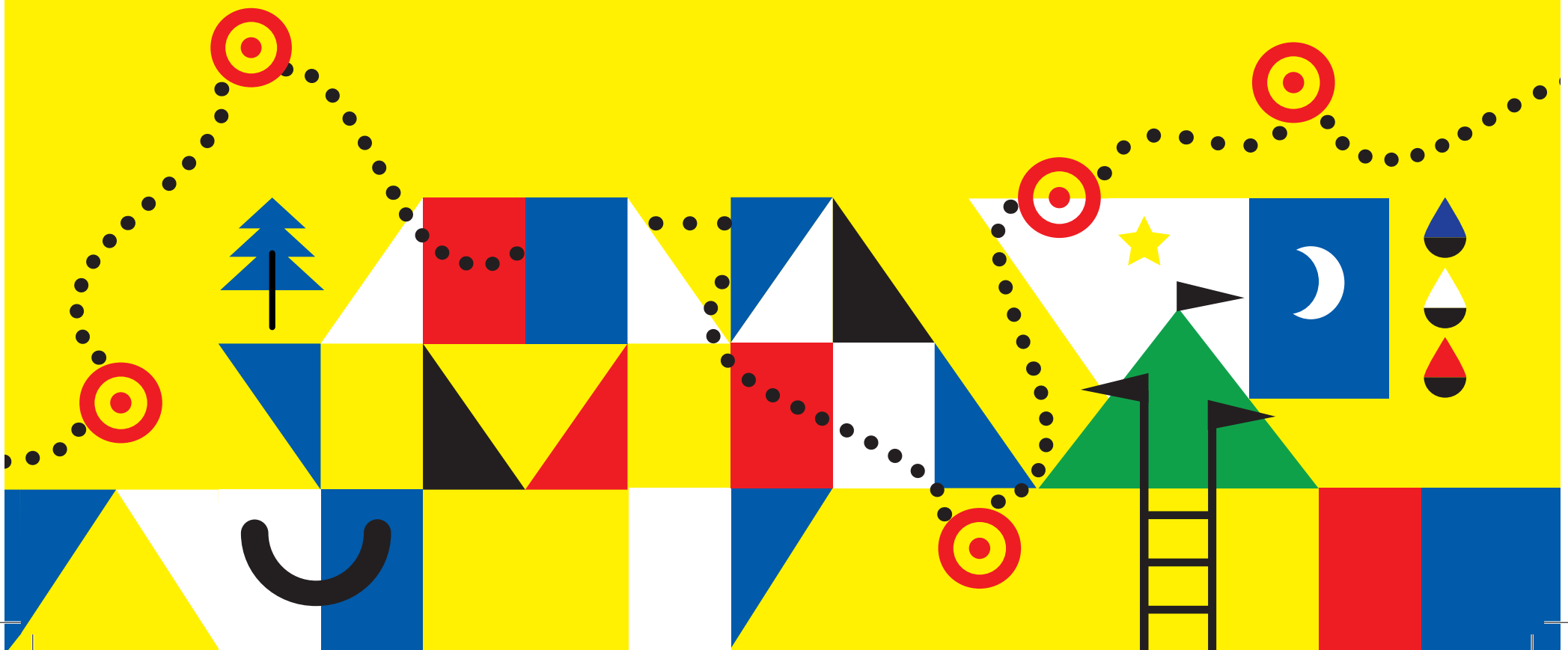


LINJA





7

..... ÅRSKURS

- ▶ Jag gillar 6
- ▶ Jag är 10
- ▶ Använd dina färdigheter 14
- ▶ Jag lär mig 18
- ▶ Ord har makt 22

8

..... ÅRSKURS

- ▶ Vad är viktigt för dig? 28
- ▶ Varför? 32
- ▶ Stereotyper eller inte? 36
- ▶ Vännernas beröm 40
- ▶ Att övervinna utmaningar 44

9

..... ÅRSKURS

- ▶ Känn dina alternativ 50
- ▶ Mot förändring 56
- ▶ Stressad? 60
- ▶ Ett steg i taget 62
- ▶ Drömmar 66



OMA LINJA



ÅRSKURS

Jag gillar

"Om du alltid försöker vara normal kommer du aldrig att veta hur fantastisk du kan vara."

- MAYA ANGELOU



1 SVARA på frågorna nedan.

Vilken är din favoritglass?



.....

Om du var ett djur, vilket djur skulle du vara?



.....

Vad skulle du göra om du visste att du inte kunde misslyckas?



.....

Vilka är dina favoritkläder?



.....

Om du var ett land, vilket land skulle du vara?



.....

Vilken är din favoritserie eller -film?



.....

Om du fick välja skolmaten för en dag, vad skulle du välja?



.....



2 VÄLJ ett av alternativen.



SOMMAR
eller
VINTER



STRANDSEMESTER
eller
STAD




SAFT
eller
LÄSK



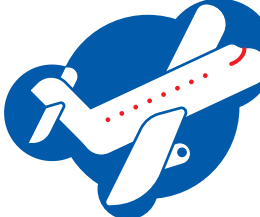
GLASS
eller
LÖSGODIS



FOTBOLL
eller
ISHOCKEY



BÅT
eller
FLYGPLAN



3 FYLL I följande meningar.

SKOLAN

I skolan gillar jag...



.....

.....


Det värsta med skolmorgnarna är...



.....

.....

Det bästa med min klass är...



.....

.....

FRITIDEN

Tillsammans med kompisarna tycker jag om att...



.....

.....

När jag är ensam...



.....

.....

Mina drömmars semesterdag är...



.....

.....

FRAMTIDEN

När jag är färdig med grundskolan vill jag...



.....

.....

Ett yrke som jag drömmer om är...



.....

.....

Som vuxen vill jag...



.....

.....

Jag är

*"Du är modigare än
du vet, starkare än
du tror och klokare
än du förstår."*

- CHRISTOFFER ROBIN (Nalle
Puh)



1 KOMBINERA roller och styrkor.



Direktören: Fördelar ordet och ansvarar för att arbetsuppgifter delas ut och blir gjorda enligt en överenskommen tidtabell.

Sekreteraren: Har hand om praktiska saker och antecknar gruppens diskussioner.

Uppfinnaren: Skapar och kommer med nya lösningar med hjälp av sin enastående fantasi. Också de svåraste utmaningarna blir lösta när uppfinnaren får fundera i lugn och ro.

Aktören: Ansvarsfull och realistisk. Tack vare aktörens organisationsförmåga och flit kan man lita på att alla praktiska saker går som planerat.

Färdigställaren: Omsorgsfull perfektionist. Färdigställarens noggrannhet garanterar att fokus ligger på rätt saker och att slutresultatet är högklassigt. Färdigställaren kan arbeta under stressande omständigheter.

Nyfiken

Samarbetsvillig

Lösningsorienterad

Tålmodig

Noggrann

Idérik

Effektiv

Flitig

Slagfärdig

Realistisk

2

FUNDERA på styrkor och färdigheter som du har använt i skolan, på fritiden, inom hobbyer eller hemma. **KRYSSA** för de styrkor och färdigheter som du tycker att beskriver dig.

STYRKOR

- pålitlig
- ärlig
- ansvarsfull
- omsorgsfull
- samvetsgrann
- praktisk
- eftertänksam
- noggrann
- uthållig
- punktlig
- planmässig
- konsekvent
- tålmodig
- avslappnad
- lugn
- självsäker
- flexibel
- fördomsfri
- glad
- livlig
- vänlig
- känslösam
- öppen
- samarbetsvillig
- effektiv
- tävlingsinriktad
- beslutsam
- övertygande
- slagfärdig

- initiativrik
- modig
- spontan
- nyfiken
- vetgirig
- fundersam
- kritisk
- kreativ
- snabbtänkt

SOCIALA FÄRDIGHETER

- att uppträda
- att arbeta i grupp
- att söka information
- att samtala
- att lyssna
- att övertala
- att sälja

IT-KUNSKAPER

- förmåga att använda datorprogram, vilka?
- användning av sociala

medier, vilka?

- programmeringskunskaper, vilka språk?

TEKNISKA FÄRDIGHETER

- fordonsreparation
- byggande

ÖVRIGA FÄRDIGHETER

- logisk slutledningsförmåga
- rumslig gestaltningsförmåga
- problemlösningsförmåga
- skriftlig uttrycksförmåga
- muntlig uttrycksförmåga

- konstnärliga färdigheter
- fysiska färdigheter
- vildmarkskunskap
- kännedom om mode och trender
- hushållsfärdigheter

SPRÅKKUNSKAPER

- finska
- svenska
- engelska
- andra språk, vilka?

ÖVRIGA FÄRDIGHETER

- Vilka av dina styrkor eller färdigheter fanns inte med på listan?

3

VÄLJ en styrka eller färdighet från din lista. Berätta med hjälp av ett exempel hur den kan synas i ditt sätt att agera eller tänka. Samtidigt lär du dig hur du kan berätta om dina styrkor i en arbetsintervju eller ett inträdesprov.

FÄRDIGHET / STYRKA:

NÄR, var och hur har du använt den här styrkan eller färdigheten?

VILKEN NYTTA hade du av att använda färdigheten eller styrkan i den situationen?

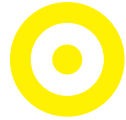
FUNDERA på exempel på yrken där du tycker att man har nytta av styrkan eller färdigheten:

Använd dina färdigheter

"Alla är genier. Men om du bedömer en fisk utifrån dennes förmåga att klättra i träd, kommer den att leva hela sitt liv i tron att den är dum."

- ALBERT EINSTEIN





En överförbar färdighet eller *styrka* är en förmåga som du lärt dig i en annan situation än där du använder den.



SKRIV vad du gör på fritiden.

A large rectangular area with a dotted border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

"Jag spelar fotboll. Fotbollen har lärt mig samarbetsförmåga, som jag har nytta av i mitt sommarjobb som glassförsäljare."

"Jag ritar mycket på fritiden. Jag har haft stor hjälp av min förmåga att tänka kreativt när jag är barnvakt."



Jag lär mig

*“En person som aldrig
begått ett misstag har
aldrig provat något
nytt.”*

- ALBERT EINSTEIN



Ord har makt

"Ord kan inspirera och ord kan förstöra. Välj dina ord med omsorg."

- ROBIN SHARMA



1 SKRIV i par ett uppmuntrande brev till videons huvudperson.

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for writing a letter. The area contains 18 horizontal dotted lines for text entry. The top right corner of the rectangle is folded over, and a decorative dotted line with black dots curves around the left and right sides of the writing area.



FUNDERA på dig själv som en del av din klass med hjälp av följande frågor:

Hur påverkas du av andra elevers ord och beteende?



.....
.....
.....
.....

När försvarade du senast en svagare elev i klassen?



.....
.....
.....
.....

I hurdana situationer har du haft hjälp av andras åsikter? Och när har de varit till skada?



.....
.....
.....

De tre bästa sakerna med mig

1

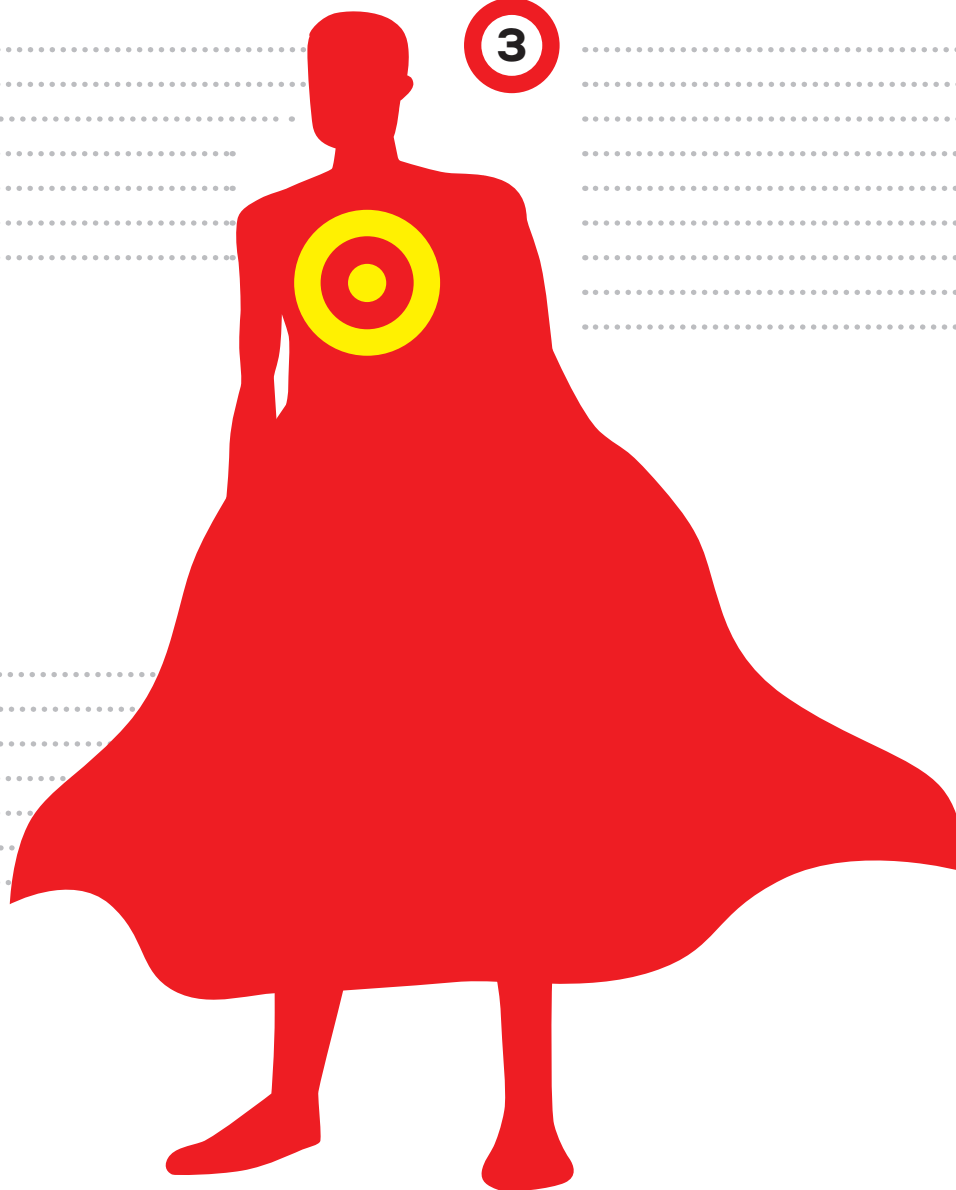
.....
.....
.....
.....
.....
.....

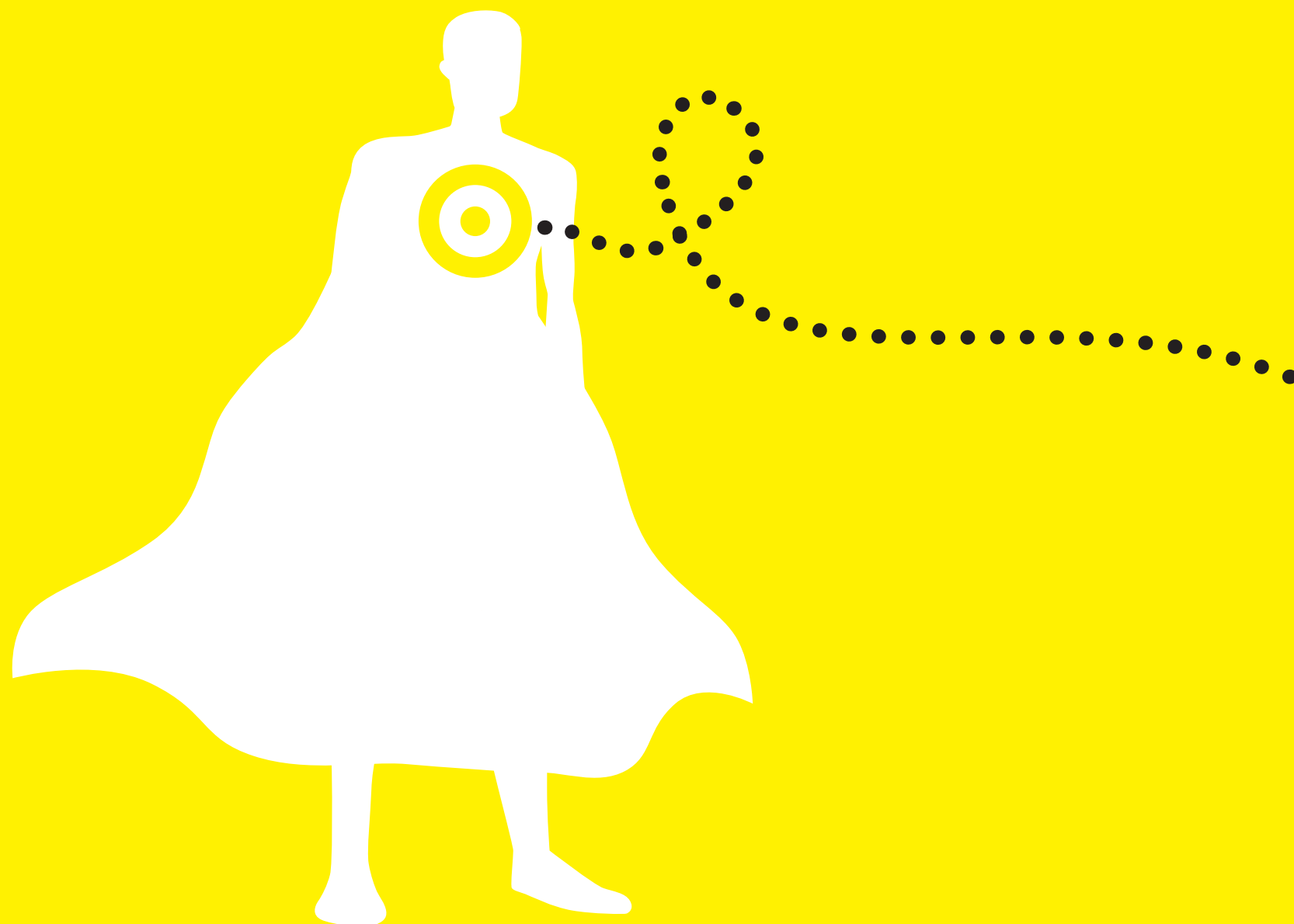
3

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

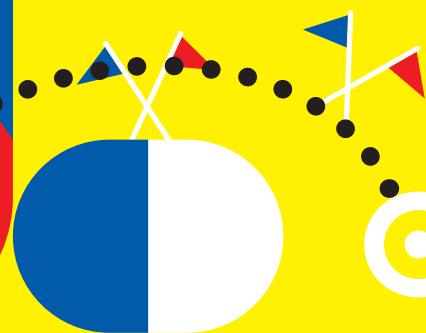
2

.....
.....
.....
.....
.....





OMA
LINJA



ÅRSKURS

Vad är viktigt för dig?



*"Framgång är att
tycka om dig själv,
tycka om det du gör
och tycka om hur du
gör det."*

- MAYA ANGELOU

1

TITTA på orden här nertill som beskriver olika värderingar. Vilka tycker du att är viktiga? Välj 3–5 ord och skriv dem nedan.

LYCKA	HÄLSA	TRO	STYRKA	RÄTTVISA
BELÅTENHET	SKÖNHET	HOPP	RIKEDOM	JÄMLIKHET
GLÄDJE	SANNING	VÄNSKAP	PENGAR	GODHET
NJUTNING	KUNSKAP	KÄRLEK	MAKT	DJURENS RÄTTIGHETER
LIV	VETENSKAP	ÄRA	VINST	SJÄLVISKHET



.....



.....



.....



.....



.....

2 **SKRIV** ner tre värderingar som din grupp väljer och fundera tillsammans på yrken som reflekterar varje värdering. **ANGE** hur denna värdering syns i yrket.

Värdering

Yrke

.....



.....



.....



.....



.....



.....



Hur syns värderingen i yrket?

.....

.....

.....

.....

.....

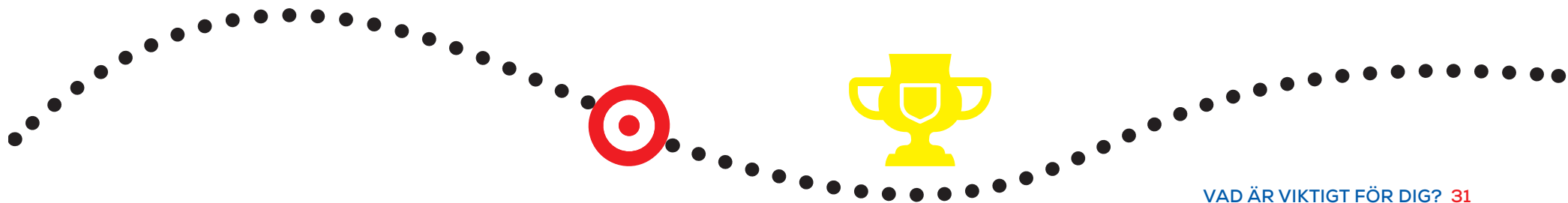
.....

.....

.....

.....

.....



Varför?

*"Om du lever för
att behaga andra,
kommer alla att
älska dig, förutom du
själv."*

- PAULO COELHO



1 **FUNDERA** på vad som får dig att gå till skolan på morgonen. **SKRIV** yttre orsaker runt figuren. **SKRIV** inre orsaker inuti figuren. Om du inte vet ifall en orsak är yttre eller inre, skriv den på figurens konturer.

YTTRE MOTIVATION kommer utifrån människan. Människan gör något, eftersom hon får någon form av belöning för sin gärning (t.ex. pengar eller godkännande).

INRE MOTIVATION kommer inifrån människan. Människan gör något, eftersom hon tycker om att göra det.

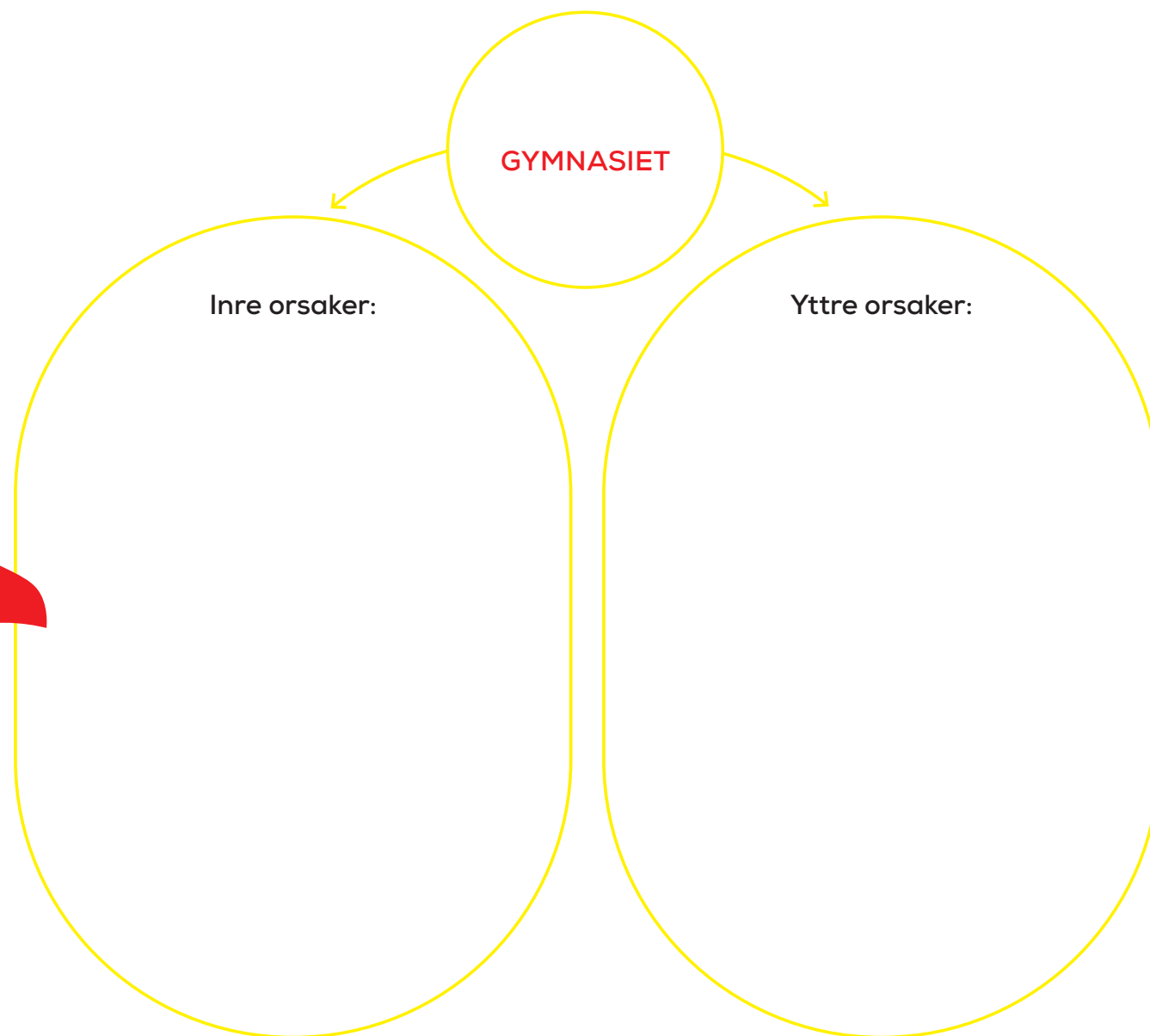
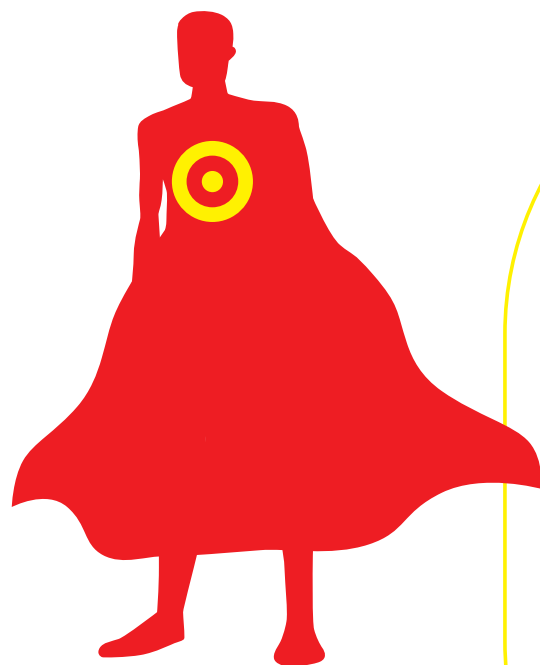
The figure is a yellow silhouette of a person with a cape. It is surrounded by horizontal dotted lines for writing. A yellow target icon with an arrow points to the figure's head, and another yellow target icon is to the right.

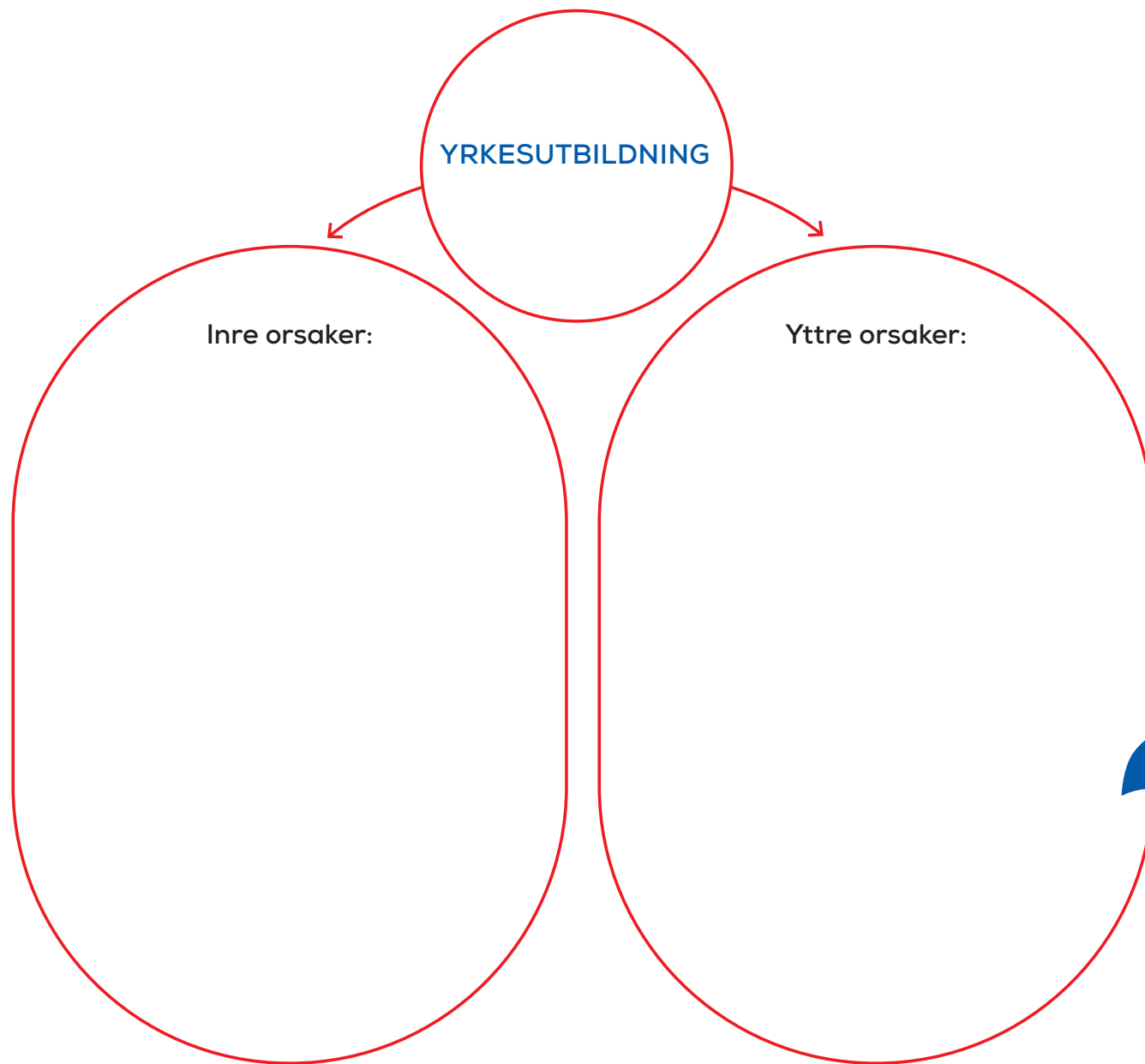
2

Efter grundskolan börjar en stor del av eleverna antingen på gymnasiet eller en yrkesutbildning.

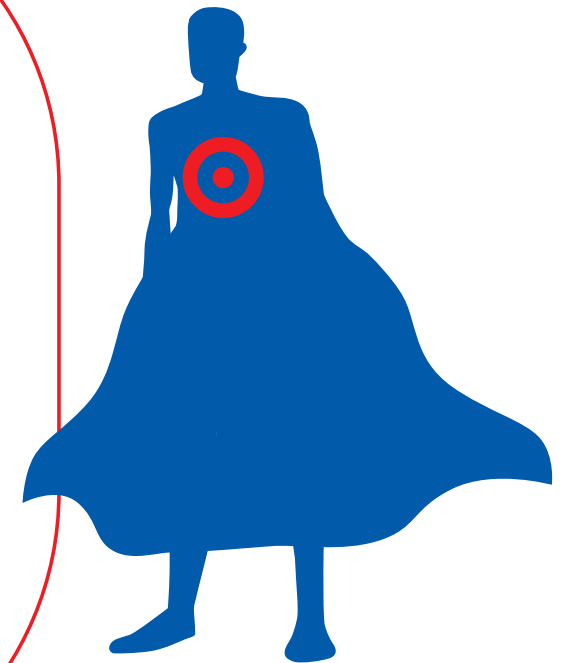
SKRIV nedan inre och yttre orsaker för att du skulle söka antingen till gymnasiet eller en yrkesutbildning.

Varför skulle du söka till gymnasiet?





Varför skulle du söka till en yrkesutbildning?



TITTA PÅ orsakerna som du skrivit ner. Vilket alternativ tycker du att du borde söka till?

Stereotyper eller inte?



"Våra tankar är det viktigaste av allt. Vi är resultatet av våra tankar."

- BUDDHA

1 Här ser du bilder på fem personer och en lista med yrken. **KOMBINERA** bilderna med yrken.



EN STEREOTYPI är en stark generalisering av ett fenomen eller en grupp



2

SKRIV här vilka yrken du är intresserad av just nu. Är de kvinno- eller mansdominerade branscher?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

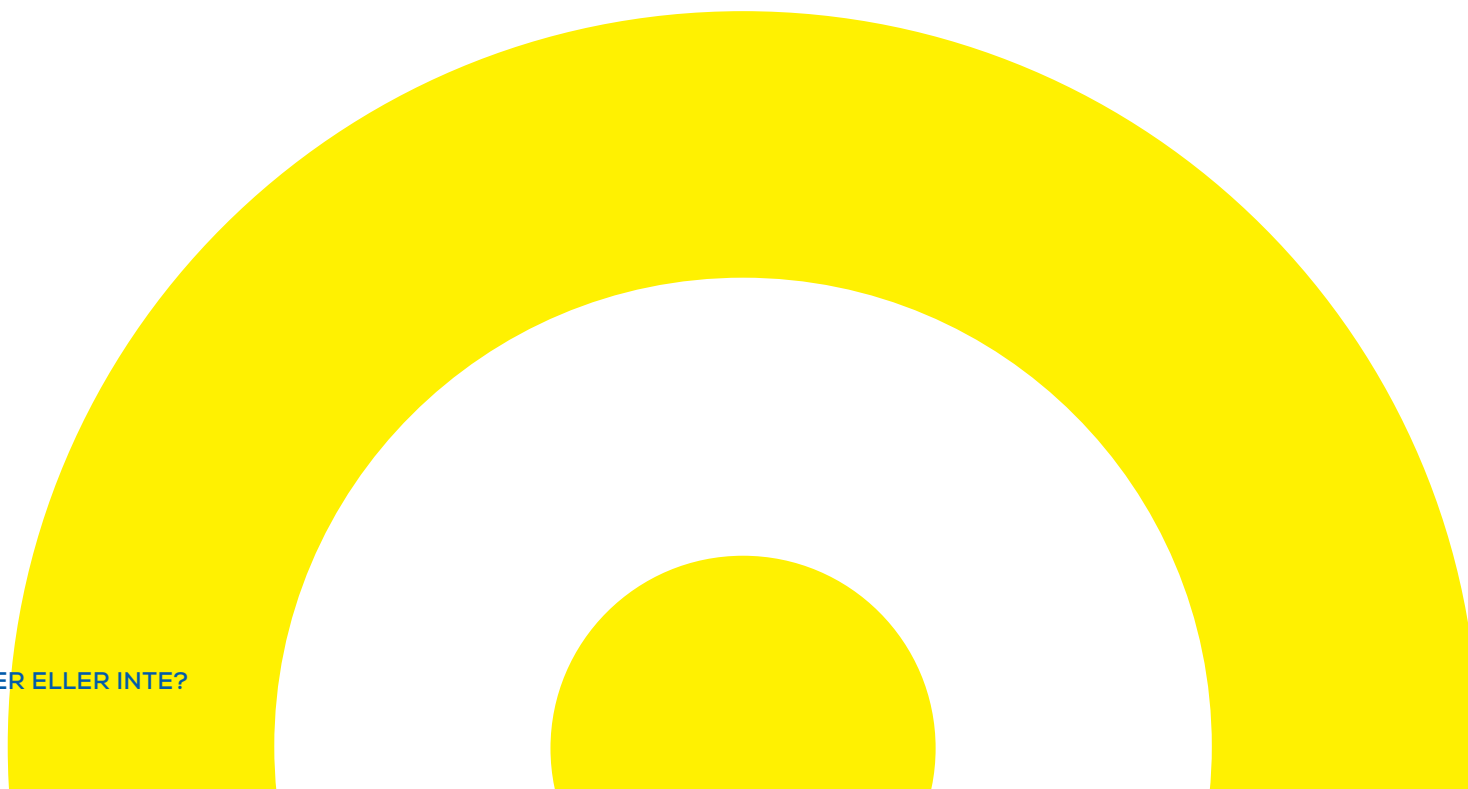
.....

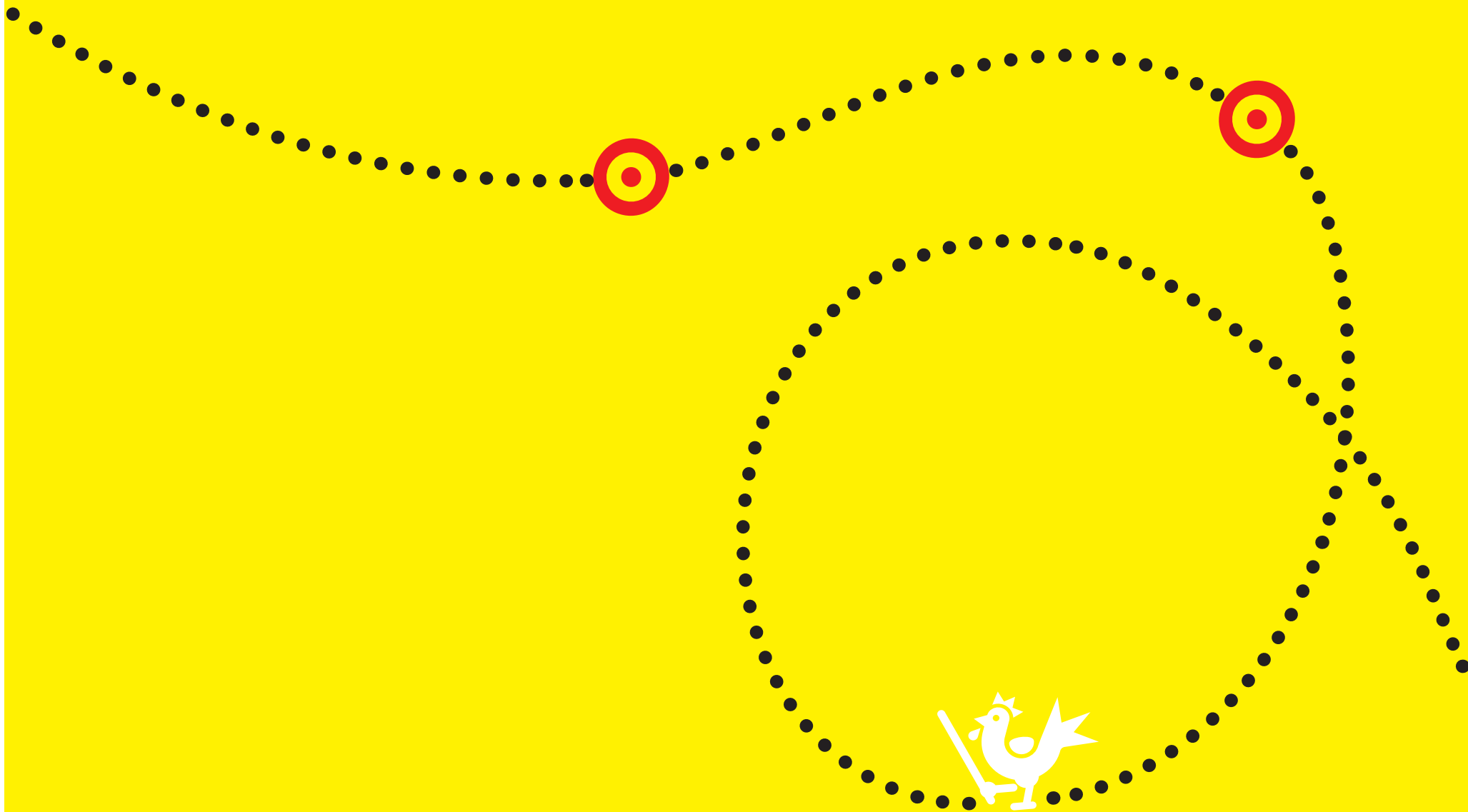
.....

.....

.....

.....





Vännernas beröm



*"Det bästa sättet
att muntra upp dig
själv är att muntra
upp någon annan."*

- MARK TWAIN

1 **SCENARIO 1:** Vad kan personen berömmas för? Hur svarar personen på berömmet?

Personen som ger beröm:

.....
.....
.....

Personen som tar emot beröm:

.....
.....
.....

2 **SCENARIO 2:** Vad kan personen berömmas för? Hur svarar personen på berömmet?

Personen som ger beröm:

.....
.....
.....

Personen som tar emot beröm:

.....
.....
.....

3

FÖRESTÄLL dig en situation där du har blivit antagen till den skola du ville till efter grundskolan. **HUR** svarar du när någon berömmar dig?

DIN KOMPIS BERÖMMER: *"Jag gissade det då du är så duktig!"*

DU SVARAR:

.....

.....

.....

.....

EN NÄRSTÅENDE VUXEN BERÖMMER DIG: *"Bra gjort, jag är stolt över dig och glad för din skull."*

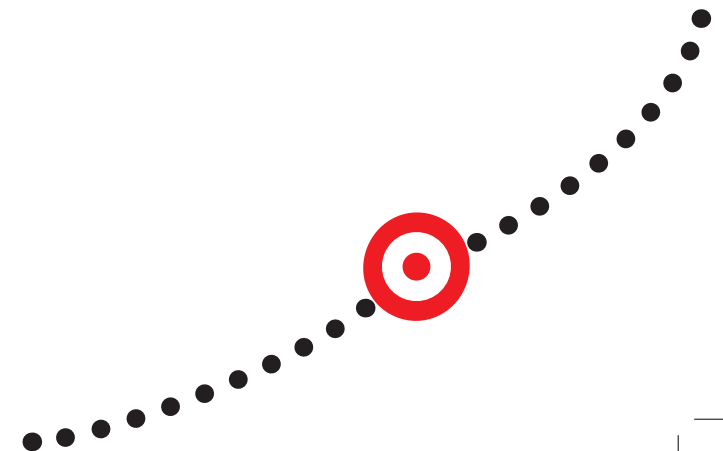
DU SVARAR:.....

.....

.....

.....

.....



ELEVHANDLEDAREN BERÖMMER: *"Grattis! Du kom in dit du ville för att du jobbade hårt för det."*

DU SVARAR:

.....

.....

.....

.....



Att övervinna utmaningar

*"Det finns inga
murar, endast broar.
Det finns inga
stängda dörrar,
endast portar."
- TOMMY TABERMANN*



1 **LÄS** texten i den pratbubbla som läraren delat ut och **HITTA** på svar på följande frågor i grupp.
SKRIV svaren på raderna nedan.



Hur kan personen själv påverka situationen?

➤

.....

.....

.....

.....

.....

Vad borde personen göra till näst?

➤

.....

.....

.....

.....

.....

På vilket sätt kunde personen ändra sitt tankesätt?

➤

.....

.....

.....

.....

.....

Var kunde personen få hjälp, handledning eller råd?

➤

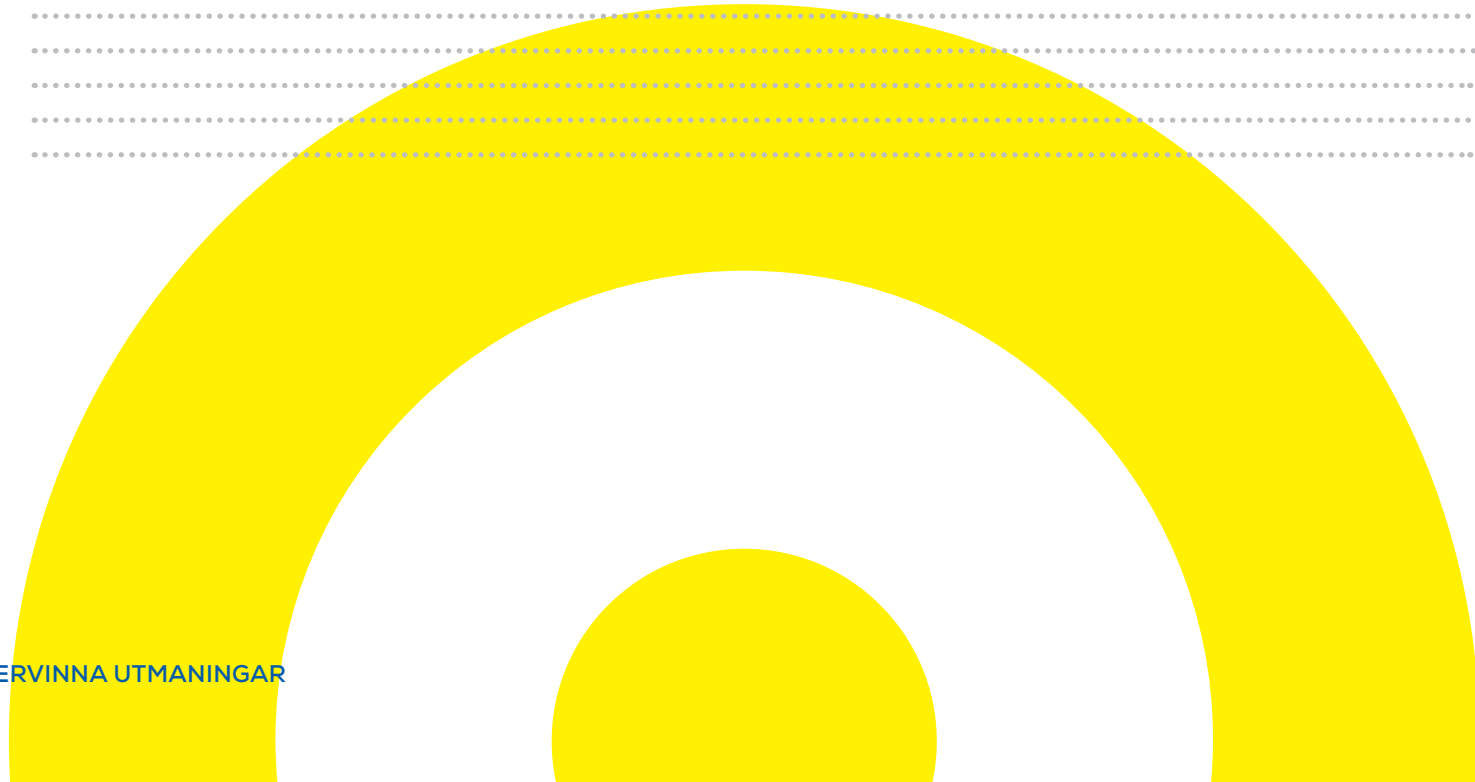
.....

.....

.....

.....

.....



2

HURDANA drömmar eller framtidsplaner har du gällande studier eller arbetsliv? **SKRIV** ner en av dina planer här nedan och fundera sedan vilka utmaningar som kan hindra din plan och hur du kunde övervinna dessa utmaningar.

DIN DRÖM



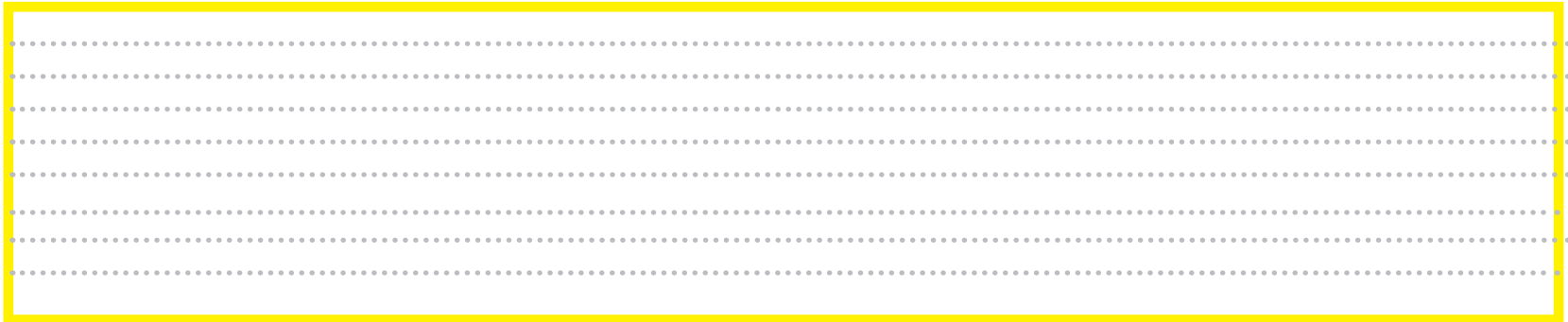
UTMANING



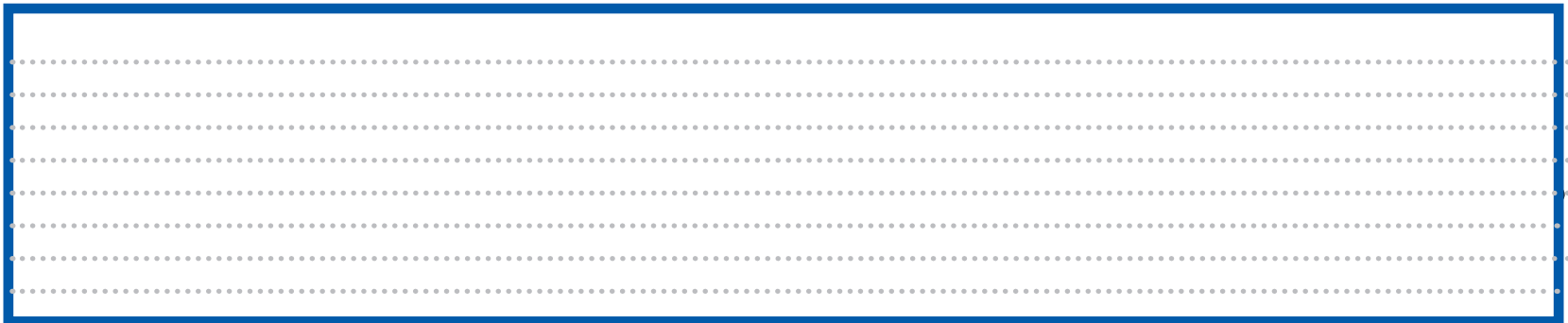
LÖSNING

Skriv tre motiverande citat till dig själv. Du kan hitta på egna citat eller söka citat på webben.

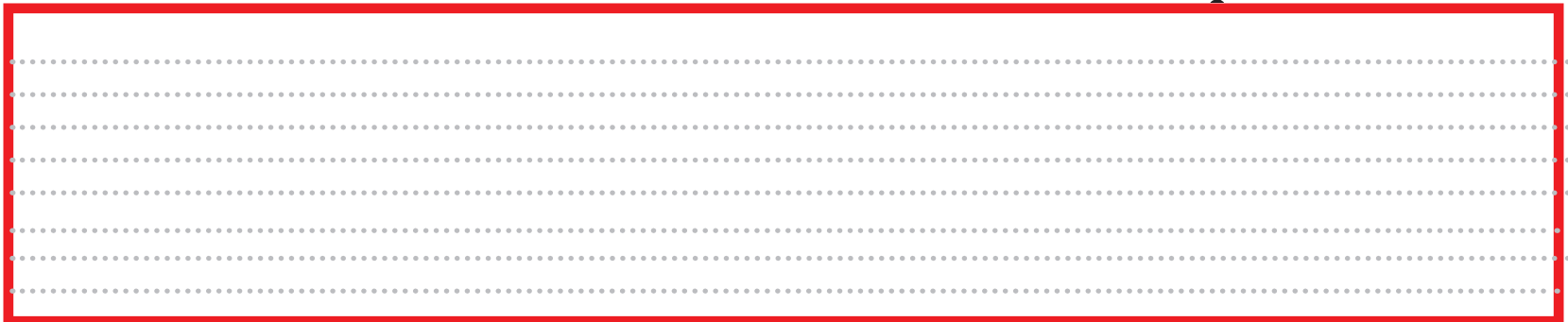
1



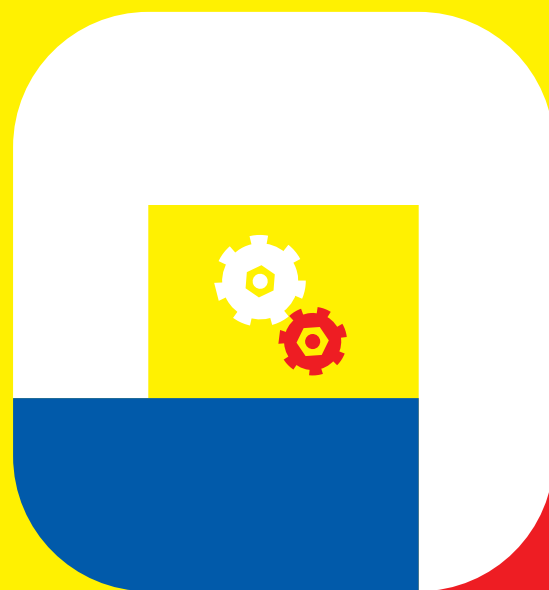
2



3



OMA
LINJA



ÅRSKURS

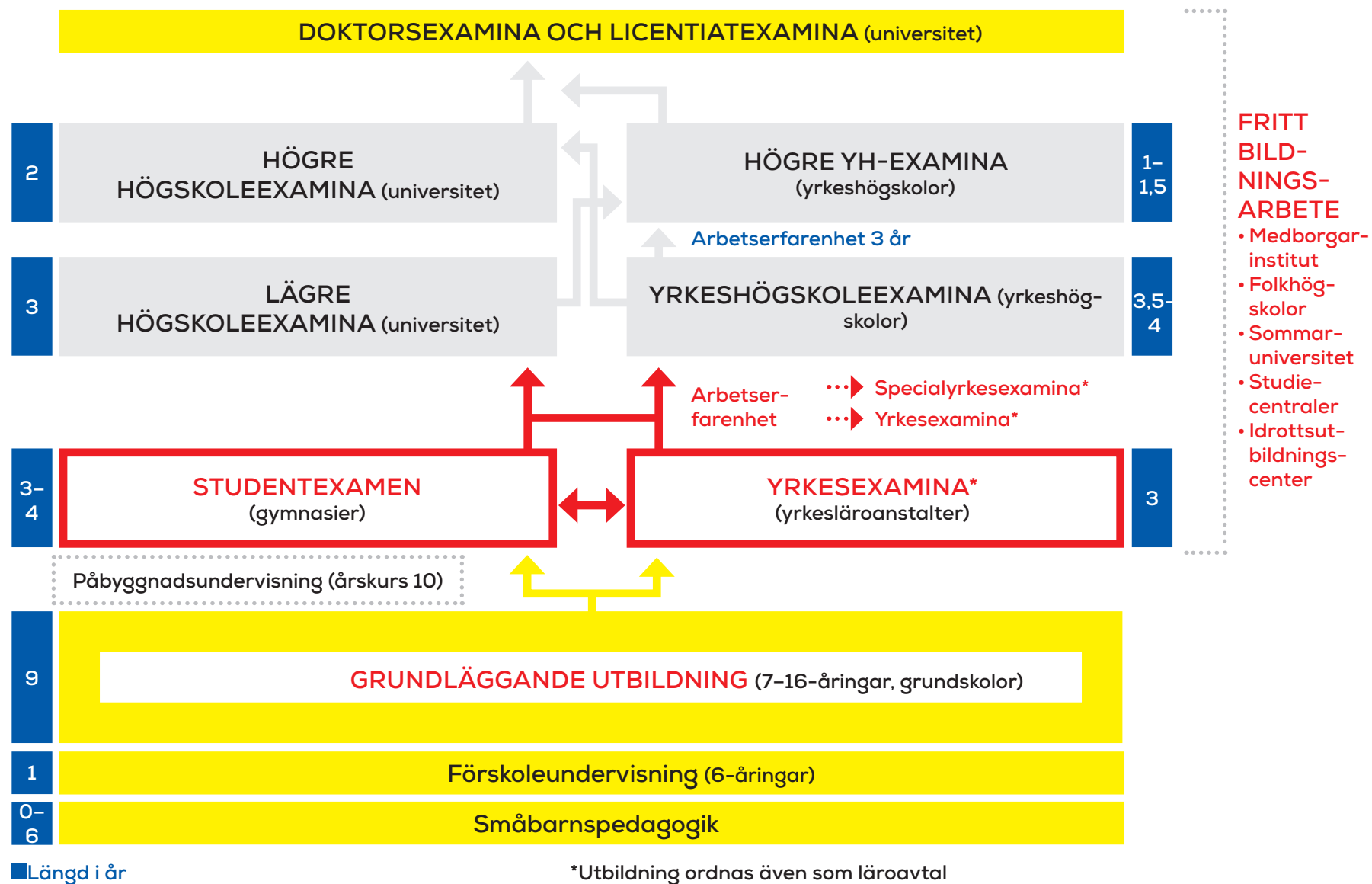


Känn dina alternativ

*"Fortsätt
framåt, du
kommer inte att
ångra det.
Om du ger upp,
glömmer du det
aldrig."
- OKÄND*



Finlands utbildningssystem

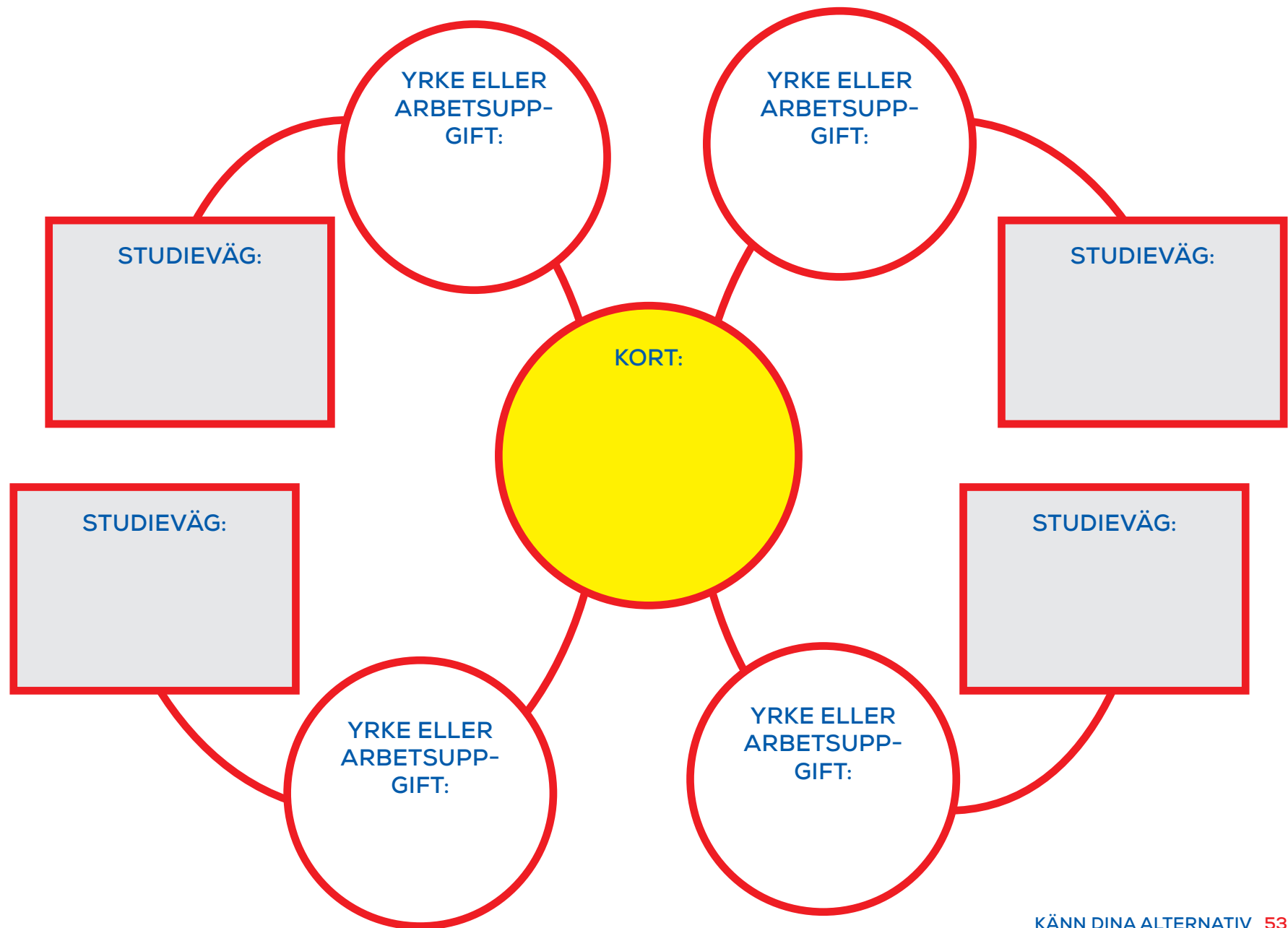


1

NEDAN finns kort som beskriver sysslor och verksamhet som är en del av olika yrken. **FUNDERA** över hurudana uppgifter du kunde arbeta med. Vilka saker kunde vara kopplade till ditt drömyrke? **RINGA IN** två kort som intresserar dig mest.

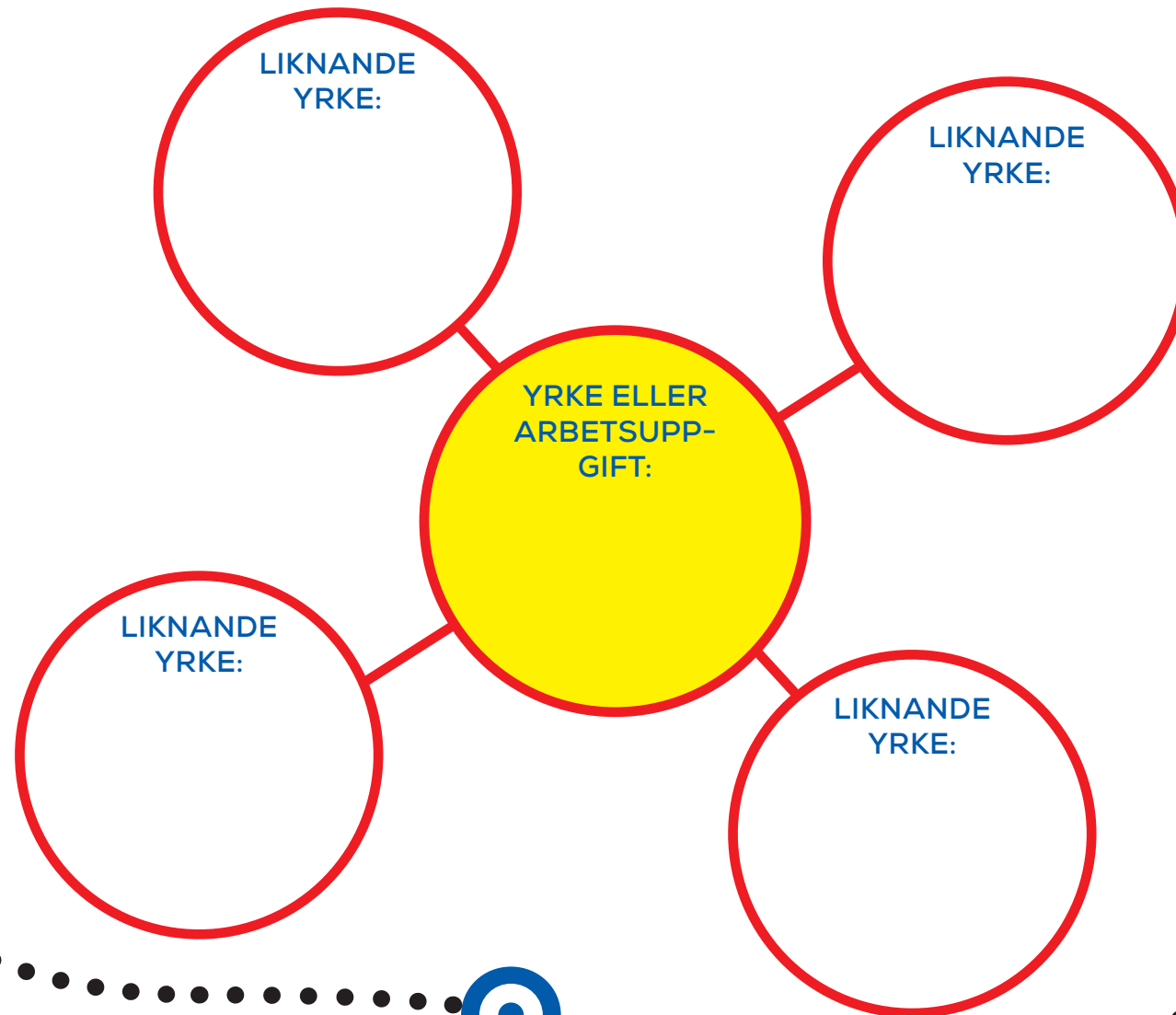
Att hjälpa människor	Fostran	Försäljning	Motion eller idrott	Att upprätthålla ordning	Natur och att röra sig i terrängen
Tillverkning av varor	Konstnärlighet	Skådespelarkonst	Informations-teknik	Organisering	Att vara företagare
Kommunikation (t.ex. sociala medier, tidningar, TV)	Handarbeten	Att uppträda	Kreativitet	Musik	Undersöka saker
Siffror	Planering	Detaljer	Användning av teknik och utrustning	Rådgivning/handledning	Problemlösning

2 **SKRIV** vilka kort du valt i mitten av figuren. Hurudana yrken är kopplade till de här korten? Vilka studier leder till dessa yrken?



3 **VÄLJ** det yrke som intresserar dig mest bland alternativen på föregående sida och skriv in yrket i mitten av figuren.

HITTA på andra liknande yrken och fyll i dem i figuren.



SKRIV nedan en fråga om yrket som du vill ha svar på:

.....

.....

.....

SVARET PÅ frågan:

.....

.....

.....

.....

.....



Mot förändring

*"Förändring är
svårt i början,
kaotiskt i mitten
och underbart i
slutet."*

- ROBIN SHARMA



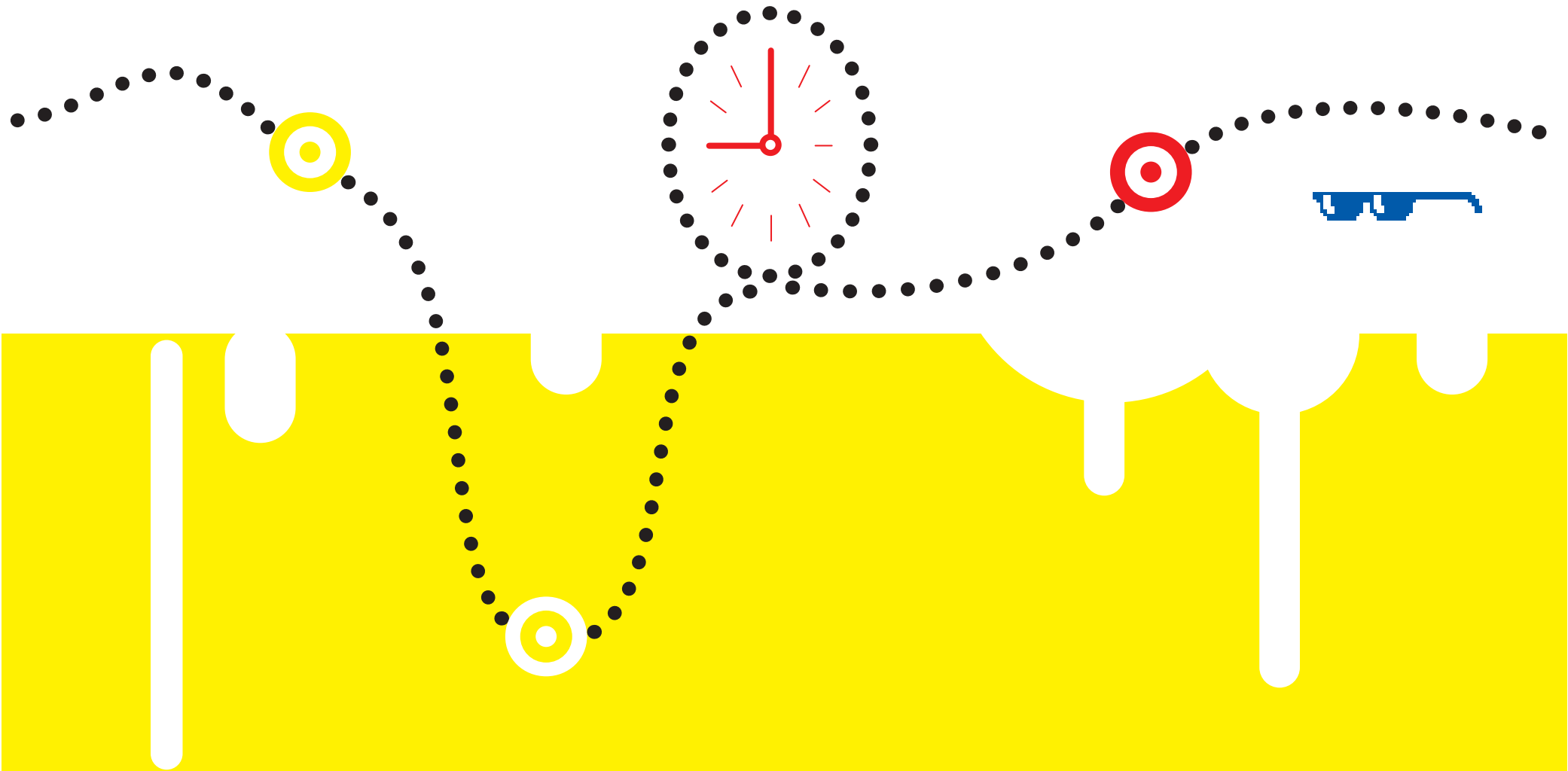
1 **FÖRESTÄLL** dig nästa höst när grundskolan är över. **LISTA** först saker som du är rädd för eller som du ser som hot. **SKRIV** sedan en lista på saker som du ser som möjligheter.

Hot:	Möjligheter:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



2 **VAD** måste du göra för att möjligheterna ska bli verklighet?

A large dotted-line box containing 18 horizontal lines for writing, with a dotted arrow pointing to the right on the right side.



Stressad?

"Frågan är inte vad du tittar på, utan vad du ser."

- HENRY D. THOREAU



1 SKRIV i lådorna nedan:

A) Vilka faktorer kan orsaka stress?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

B) Vad är tecken på stress?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

C) Hur kan stress lindras?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2 BESVARA följande frågor:

Vad gör dig stressad inför övergången till andra stadiet?

.....

Hur märker du att du är stressad?

.....

Med vilka metoder kan du lindra stress?

.....

Ett steg i taget



"Det här är din resa och endast din, andra kan gå vid din sida, men ingen kan gå för dig."

- RUMI



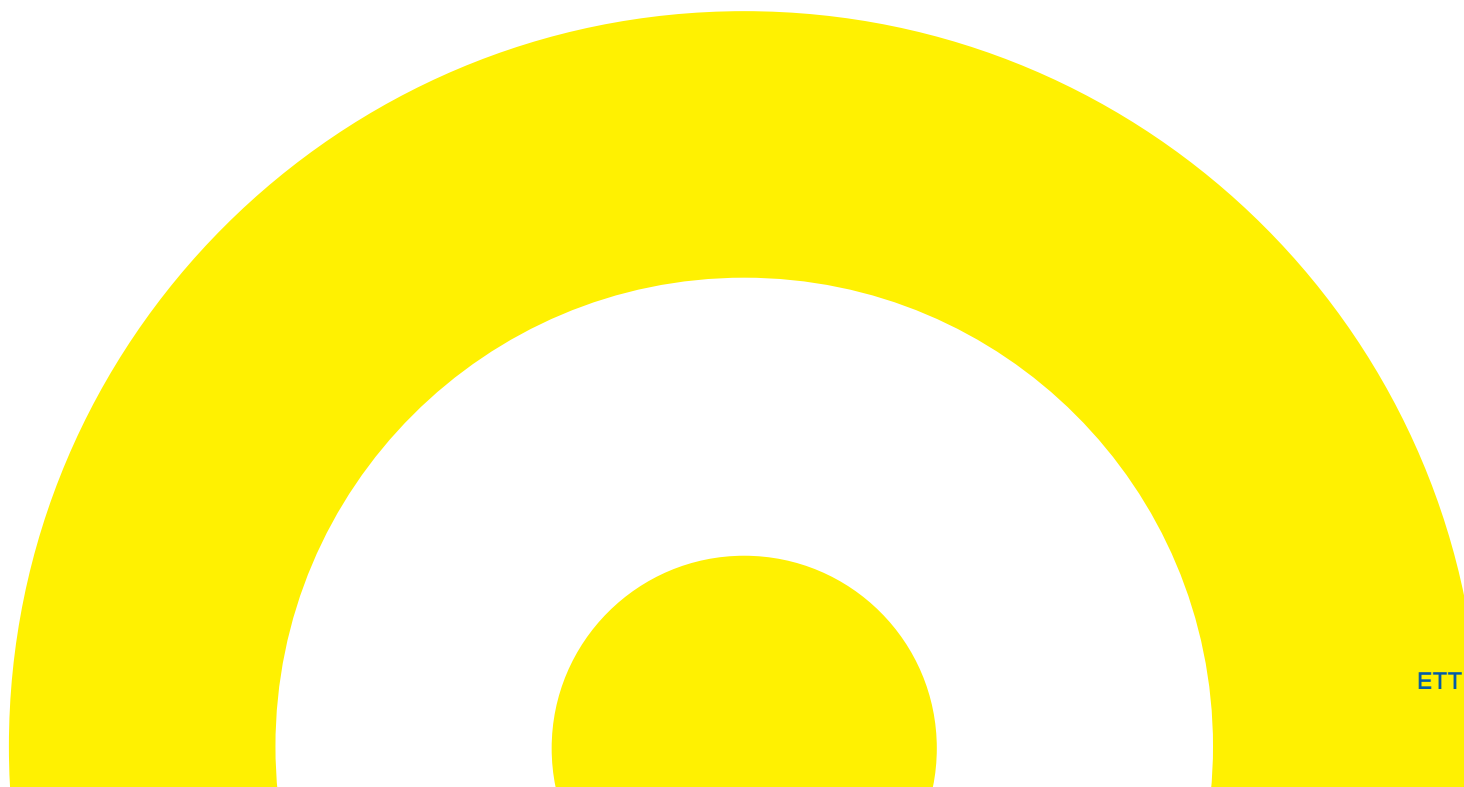
Det lönar sig att dela upp ditt mål i mindre etapper. De hjälper dig vidare mot det slutliga målet.



Kom ihåg att målet ska vara realistiskt, mätbart och konkret.

NÄR DU STÄLLER UPP DELMÅL, FUNDERA PÅ FÖLJANDE SAKER:

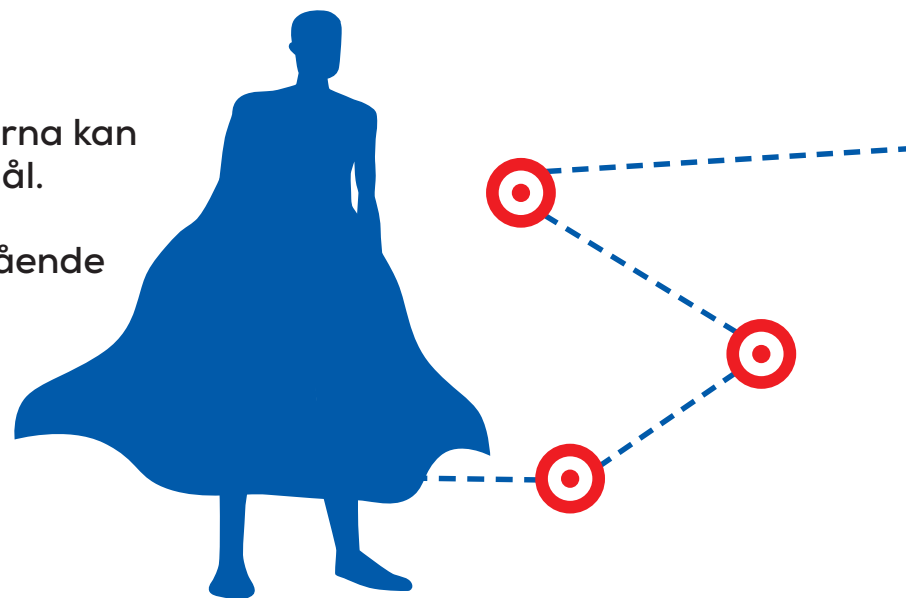
- Vad gör du för att uppnå delmålet?
- Klarar du av att uppnå delmålet?
- Inom vilken tidsperiod uppnår du delmålet?



SKRIV ditt mål i rutan.

AVANCERA mot ditt mål ett delmål åt gången. Etapperna kan vara små eller stora saker som hjälper dig att nå ditt mål.

SKRIV ner dina delmål med hjälp av frågorna på föregående sida.



2 **DELMÅL**
Vad gör jag? Inom vilken tidsfrist?

.....
.....

1 **DELMÅL**
Vad gör jag? Inom vilken tidsfrist?

.....



MITT MÅL:

4

DELMÅL

Vad gör jag? Inom vilken tidsfrist?

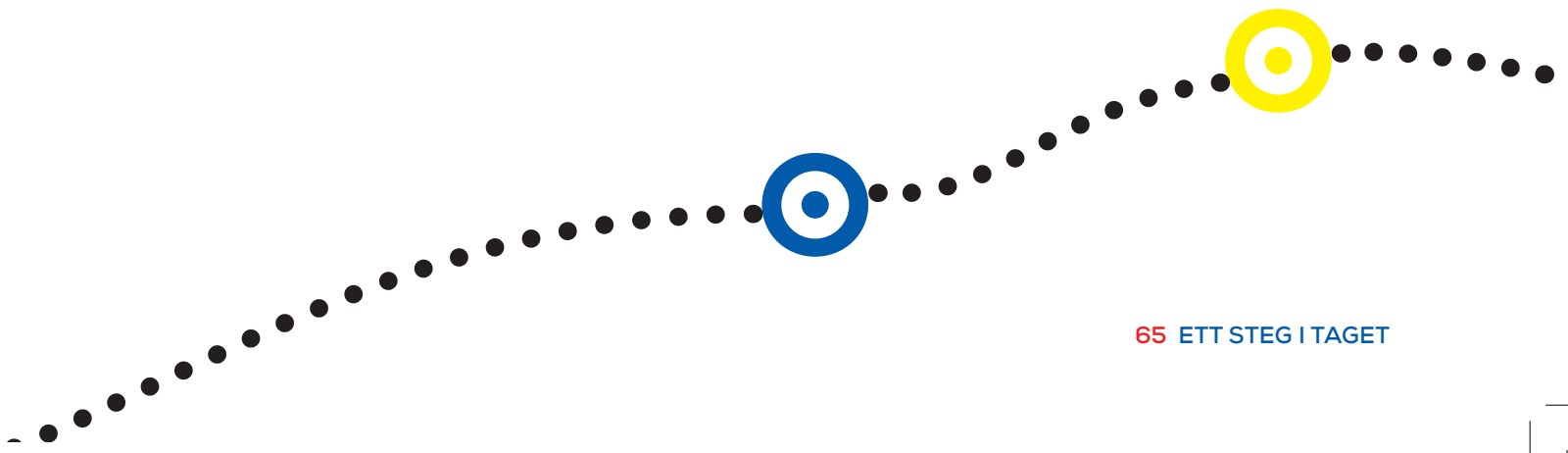
.....
.....

3

DELMÅL

Vad gör jag? Inom vilken tidsfrist?

.....
.....



Drömmar

*"Alla våra
drömmar kan
uppfyllas om vi
har modet att
uppfylla dem."
- WALT DISNEY*



HURDANA drömmar har du? Beskriv din dröm på den här sidan genom att rita, skriva och/eller klippa bilder ur tidningar.



OMA
LINJA
PARAS
LINJA

Upphovsmän: Dionne Pounds, Kaisa
Törnroos, Mikko Nykänen, Jan Wieland



Työterveyslaitos

