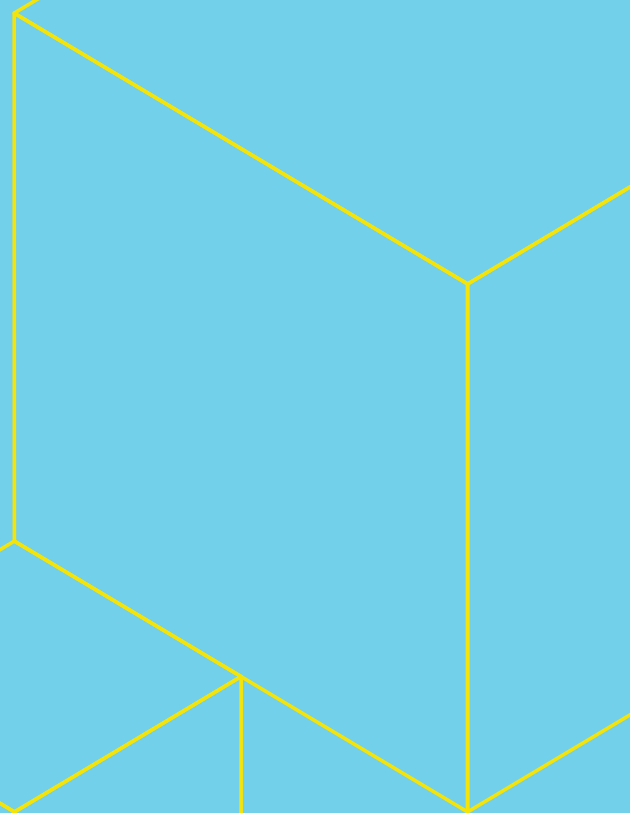
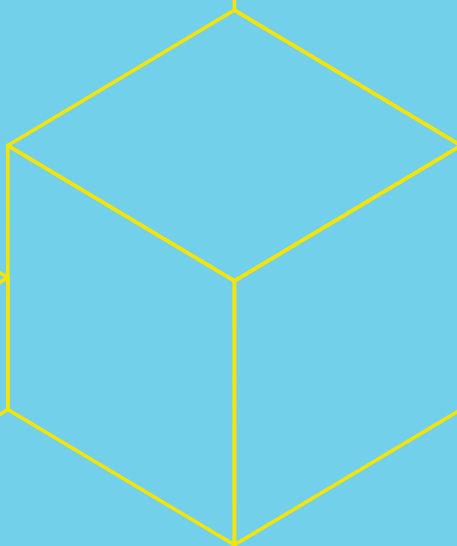
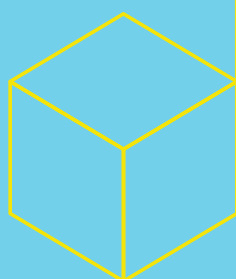


ÖVNINGAR FÖR ETT GIVANDE BESÖK

KOM
FÖRBEREDD



4-6 MAJ 2026
STOCKHOLMSMÄSSAN
YRKESSM.SE


Yrkes-SM

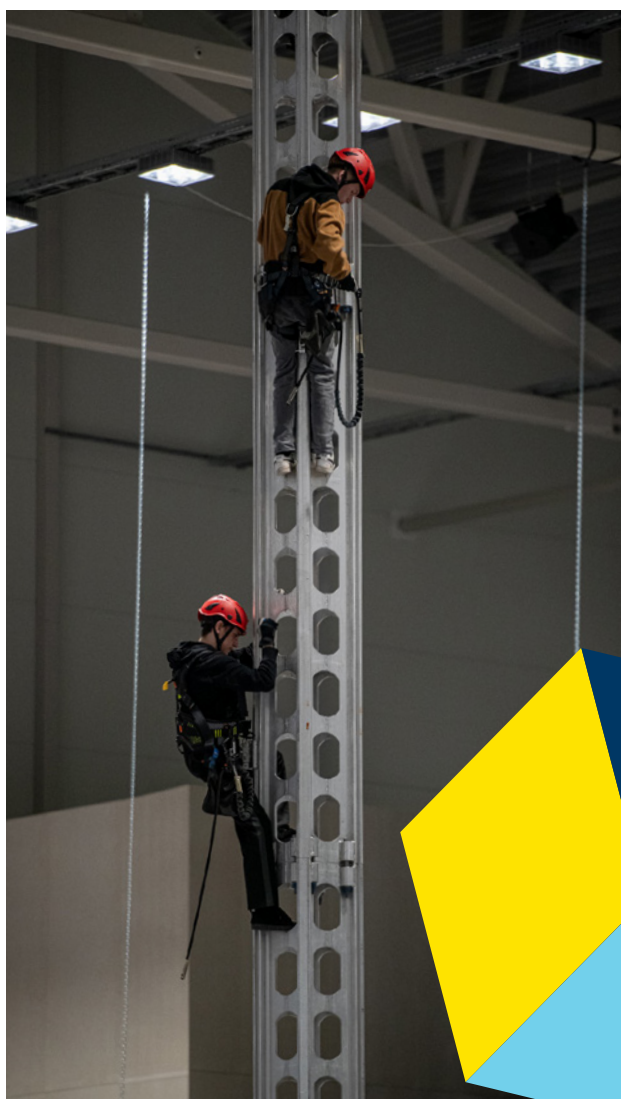
DET BÖRJAR I KLASSRUMMET

Ska du besöka Yrkes-SM med din klass? För att få ut så mycket som möjligt av dagen är det viktigt att förbereda eleverna. I det här materialet finns övningar som väcker tankar om yrken, yrkesutbildningar och framtiden. Du får också stöd för att planera besöket och för att följa upp elevernas reflektioner efteråt.

Förankrat i läroplanen

Lgr22 betonar att elever ska få en utbildning av hög kvalitet och ett bra underlag för att välja vidare studier. Det kräver samverkan mellan grundskola, gymnasieutbildningar, arbetsliv och närsamhälle – något ett besök på Yrkes-SM kan bidra till. Genom att arbeta med övningarna hjälper du som lärare eleverna att:

- Öka medvetenheten kring olika valalternativ både vad gäller yrkesutbildningar och framtida yrken.
- Öka medvetenheten i relationen mellan sig själva och olika valalternativ samt våga välja efter intresse och talang.



YRKESKLUSTER

Inom varje yrkeskluster finns ett stort antal yrken. Se aktuella yrken på yrkessm.se

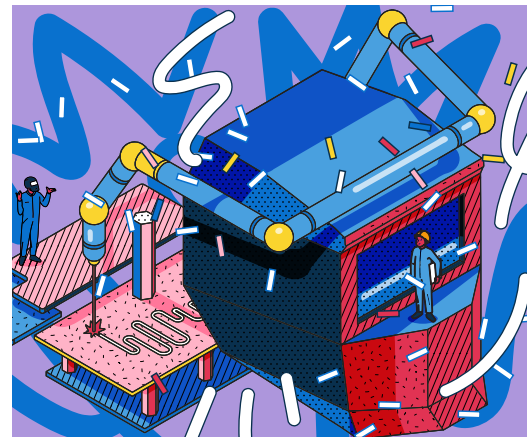
KONSTRUKTION OCH BYGGTEKNIK



DJUR, SKOGS- OCH LANTBRUK



MASKIN- OCH VERKSTADSTEKNIK



INFORMATIONS- OCH KOMMUNIKATIONSTEKNIK



KREATIVITET OCH DESIGN



SOCIAL OCH PERSONLIG SERVICE



TRANSPORT OCH LOGISTIK



ANPASSAD GYMNASIESKOLA



ANVÄNDARGUIDE

Övningarna är indelade i före, under och efter besöket på Yrkes-SM. Övningarna är inte sammankopplade med varandra vilket gör det lätt för dig att plocka ut de övningar som passar just din klass. Du väljer själv i vilken omfattning du vill arbeta med övningarna och en uppskattad tid för genomförandet finns vid respektive övning. Om tiden är pressad har vi gjort ett förenklat alternativ som vi kallar "Snabblektionen".

Före besöket

I förberedelsefasen är tanken att låta eleverna jobba med att öppna upp, inspireras och fundera kring framtid, värderingar och attityder kring olika yrken och kommande gymnasieval. Denna del sätter också Yrkes-SM i sitt sammanhang och ger en bild över vad eleverna kan förvänta sig av besöket.

Under besöket

Yrkes-SM är stort och för att nyttja tiden på plats på bästa sätt rekommenderar vi att du planerar hur ni ska disponera tiden. I den här delen får eleverna konkreta uppgifter att utföra under besöket.

Efter besöket

Tiden efter besöket är en mycket viktig del i processen för att fånga upp de tankar som eleverna har med sig tillbaka ifrån Yrkes-SM. Detta sker dels genom att eleverna får reflektera över Yrkes-SM och de funderingar som väckts. Det innebär även att på olika sätt arbeta vidare med frågeställningar som rör framtid samt studie- och yrkesval.



"SNABBLEKTIONEN"

För dig som har ett pressat tidschema följer här några enkla steg för att förbereda klassen inför besöket. **Tid: 15–60 minuter.**



1. Se filmen med Hampus Hedström (ca 15 minuter)

Hampus Hedström besöker Yrkes-SM och testar yrken. Filmen ger en överblick av evenemanget och några exempel på vad som finns att testa på plats. Se filmen på yrkessm.se eller [här](#).

2. Samtal efter filmen

Efter att ni har sett filmen kan det vara bra att diskutera med eleverna: Vilka yrken kände de till och vilka känner de inte till? Blev eleverna extra nyfikna på något yrke och i så fall varför?

3. Förbered frågor att ställa till utställarna

Planera besöket tillsammans i klassen. Vilka yrken vill ni besöka på plats? Be sedan eleverna att förbereda frågor som de vill ställa till utställarna. Behöver ni inspiration så finns förslag på frågor på sida 9.

4. Fördjupningsuppgift "Utforska yrket"

Låt eleverna utforska ett yrke lite extra genom att läsa på om yrket innan besöket och att de sedan på plats intervjuar, filmar och fotar. Låt dem få reflektera och presentera sitt yrke för klassen efter besöket på Yrkes-SM.

Lycka till!

ÖVNINGAR FÖRE YRKES-SM

Övning 1

DISKUSSION

Tid: 15–30 minuter

I denna övning får eleverna personligen ta ställning. Målet är att använda övningen som ett underlag för diskussion kring gymnasievalet.

FÖRBEREDELSE

Ställ alla stolar i en ring så att alla ser varandra.

GENOMFÖRANDE

Du ger ett antal påståenden. Om en elev tycker att påståendet stämmer överens med vad de själva tycker så reser de sig upp och byter plats med någon annan som också håller med om påståendet. Finns det inte någon att byta med behåller eleven sin plats. Efter varje påstående låter du några elever dela med sig av sina tankar kring frågan. När du har ställt ett tiotal frågor går du sedan över till efterdiskussionen.

- Jag kollade på film igår (uppvärmningsfråga).
- Jag gillar pizza bättre än kebab och hamburgare (uppvärmningsfråga).
- Jag tycker att många av mina kompisar pratar om gymnasievalet.
- Jag tror att de flesta vet vad de vill gå på gymnasiet.
- Jag tycker inte det är viktigt att välja samma gymnasieprogram som mina kompisar.
- Jag tycker det är viktigt att välja ett gymnasieprogram som är roligt.

- Jag tycker det är viktigt att välja ett gymnasieprogram som ger jobb.
- Jag tycker inte att det är viktigt att föräldrar är med och bestämmer vilket gymnasieprogram deras barn ska gå.
- Jag tycker att vissa gymnasieskolor är bättre än andra.
- Jag tycker det är svårt att hitta information om olika gymnasieprogram.
- Jag har ingen aning om vilket gymnasieprogram jag ska välja.
- Jag känner till Yrkes-SM.

EFTERDISKUSSIONEN

Exempel på frågor som du kan ta upp i klassen:

- Vad tyckte ni om övningen?
- Var det svårt eller lätt att bestämma sig?
- Vad handlade övningen om?
- Har ni börjat fundera kring gymnasievalet?
- Känns det kul eller rent av stressigt att välja till gymnasiet?
- Är det svårt att välja gymnasieprogram?
- Vad är viktigt att tänka på när ni väljer gymnasieprogram?



ÖVNINGAR FÖRE YRKES-SM

Övning 2

TANKEKARTOR

Tid: 20–30 minuter

I denna övning kommer eleverna att göra tankekartor tillsammans för att se hur långt ut de olika yrkena kan förgrena sig.

FÖRBEREDELSE

Varje grupp behöver minst ett papper i A4-storlek och en penna.

GENOMFÖRANDE

Dela upp eleverna i grupper. Börja med att måla upp en ring på tavlan med ett yrke eller en yrkeskategori i. Måla sedan tre mindre ringar, skriv i relaterade yrken eller inriktningar och dra streck till den stora ringen i mitten. Berätta sedan att grupperna ska göra egna tankekartor och se till att inga grupper väljer samma yrke. Ge eleverna fem minuter att göra tankekartor och berätta sedan att de ska rotera ett steg åt höger och lämna kvar sin tankekarta så att nästa grupp kan fortsätta på den. Ge dem fem minuter att slutföra sina tankekartor och gå sedan in i efterdiskussion. Ett alternativ är att endast göra en tankekarta tillsammans på tavlan i helklass.

EFTERDISKUSSION

Exempel på frågor som ni kan ta upp:

- Vad tyckte ni om övningen?
- Titta på tankekartorna tillsammans. Kan ni se något mönster?
- Vilken tankekarta blev störst? Vad beror det på?
- Var det några yrken som förekom på flera olika tankekartor?
- Vad tror ni att man behöver för utbildning för att få yrket i de stora ringarna?
- Varför valde ni den yrkeskategorin?

Övning 3

VÄRDERA EGENSKAPER

Tid: 20–40 minuter

I denna övning kommer eleverna att sortera olika ord kopplat till yrkeskategorier och värdera vad som är viktigt för olika yrken. Det kommer att utmana eleverna kring sina värderingar om olika yrken samt få upp ögonen för yrken som medverkar på Yrkes-SM.

FÖRBEREDELSE

Du behöver skriva ut och klippa ut de olika egenskapskort som du hittar på sidan 8. Eller så skapar ni era egna kort.

GENOMFÖRANDE

Dela upp eleverna i grupper och se till att varje grupp har en uppsättning med egenskapskort. Låt eleverna sedan välja ett yrke som finns med på Yrkes-SM och berätta att de ska välja ut de fem viktigaste egenskaperna man borde ha för att arbeta inom det yrket. Ge eleverna 5–10 minuter till detta. Berätta sedan att de ska ta bort två av egenskaperna och rangordna de kvarvarande tre egenskaperna efter vad de tror är viktigast. Presentera och diskutera med resten av klassen.

EFTERDISKUSSIONEN:

Exempel på frågor du kan ta upp i klassen:

- Vad tyckte ni om övningen?
- Var det svårt eller lätt att välja ord?
- Hur gjorde ni för att enas om vilka ord som skulle väljas?
- Tror ni att personer som arbetar med dessa yrken skulle välja samma ord?
- Vad känner ni till om dessa yrken?
- Vilken utbildning krävs?
- Hur tror ni en typisk arbetsdag ser ut för dessa olika yrken? Välj ut något som exempel.
- Skulle ni kunna tänka er att arbeta med dessa yrken? Varför/Varför inte?

EGENSKAPSKORT



ALLVARLIG	GLAD	MOTIVERAD	SMART
ANSVARSFULL	HÅRD	MÅLINRIKTAD	SNABB
BESTÄMD	HÄNDIG	ORÄDD	SJÄLVSTÄNDIG
DISCIPLINERAD	INSIKTSFULL	OTÅLIG	SJÄLVSÄKER
DISKRET	KARISMATISK	PRAKTISK	STARK
EFFEKTIV	KOMPETENT	PROFFSIG	TÅLMODIG
ENTUSIASTISK	KREATIV	PUNKTLIG	UTBILDAD
ENVIS	LOJAL	PÅLITLIG	UTHÅLLIG
ERFAREN	LUGN	RESULTATINRIKTAD	UTÅTRIKTAD
EXPERT	MEDMÄNSKLIG	ROLIG	VAKSAM
FÖRSIKTIG	MODIG	SAMARBETSVILLIG	VÄLTRÄNAD

ÖVNINGAR UNDER YRKES-SM

Evenemangsområdet är stort och det finns utställare och aktiviteter både inomhus och utomhus. Har tiden sprungit i väg och du får svårt att hinna förbereda klassen med övningar inför? Då är vårt tips att planera hur du vill lägga upp ert besök på plats. Börja med att bestämma om ni ska gå runt tillsammans eller om du ska låta eleverna gå fritt på området.

Kolla på evenemangskartan i klassen

Evenemangskartan ger en bra överblick över alla utställare på plats och är en bra hjälp för dig att planera besöket. Kartan finns både på yrkessm.se och på skyltar på plats.

Gemensam rundvandring

Du som lärare kan med hjälp av evenemangskartan planera en rutt som passar för just din klass. Visa evenemangskartan för eleverna och berätta om vilka yrken ni kommer att besöka gemensamt.

Låt eleverna gå fritt

Efter er gemensamma rundvandring kan du låta eleverna besöka de yrken som de är mest intresserade av. Vår rekommendation är att eleverna har en uppgift att lösa på plats. Tänk på att också låta eleverna ha tid att prova på och ta del av aktiviteterna som de tycker verkar roliga.

Övning på plats

INTERVJUA OCH UTFORSKA

Tanken med övningen är att eleverna ska intervjua ett antal personer på Yrkes-SM. Eleverna delar in sig i grupper och ska intervjua tre personer. Målet är att lära sig om yrken som verkar intressanta.

FÖRBEREDELSE

Eleverna behöver förbereda sina intervjufrågor innan de kommer till Yrkes-SM. Du behöver också dela in eleverna i grupper och låta dem välja yrken att intervjua. Om eleverna inte har haft möjlighet att förbereda frågorna kan de använda sig av dessa frågor.

- Vilket gymnasieprogram gick du?
- Vad är det bästa/sämsta med ditt yrke?
- Vad gör du en typisk arbetsdag?
- Varför tycker du att jag ska jobba med ditt yrke i framtiden?

Ett tips är att ha skrivit ut frågorna och dela ut dem på plats.

GENOMFÖRANDE

Varje grupp får två-tre yrken och de ska hitta en person som arbetar med respektive yrke samt intervjua personerna.



ÖVNINGAR EFTER YRKES-SM

Övning 1 – Eftertankar

Tid: 10–20 minuter

Ge eleverna möjlighet att stanna upp och reflektera kring besöket på Yrkes-SM. Förslag på frågor är:

- Vad tycker ni om besöket på Yrkes-SM?
- Vad gjorde ni under dagen?
- Vilka pratade ni med?
- Var det som ni hade tänkt er?
- Vad var roligast/tråkigast?
- Lärde ni er något nytt?
- Vilka yrken verkade intressanta/tråkiga?
- Skulle ni kunna tänka er att jobba med något av yrkena i framtiden?
- Vilka program ska man välja om man vill jobba som: plåtslagare, målare, frisör, hästskötare, guldsmed, lastbilsförare, svetsare, plattsättare, IT-tekniker?
- Väckte besöket tankar kring gymnasievalet?

Övning 2 – Berätta om intervjuerna

Tid: ca 30–60 minuter

Denna övning är aktuell om eleverna hade uppgiften att intervjua personer på Yrkes-SM.

GENOMFÖRANDE

Låt eleverna sammanställa sina resultat i sina intervjugrupper i ca 10 minuter. Be dem sedan att berätta för sina klasskamrater om vilka frågor de ställde och svaren som de fick.

EFTERDISKUSSIONEN

Exempel på frågor som man kan ta upp i klassen:

- Vad tyckte ni om uppgiften?
- Vad var svårt? Vad var lätt?
- Hur gick ni till väga?
- Vem av de som ni intervjuade var mest intressant? Varför?
- Blev ni mer/mindre intresserade av något yrke efter att ni intervjuat det? Varför?
- Vad hade de intervjuade gått på gymnasiet?
- Hur många av de som intervjuades hade vidareutbildat sig efter gymnasiet?
- Vad lärde ni er som ni inte visste sedan tidigare?



ÖVNINGAR EFTER YRKES-SM

Övning 3 – Självporträtt

Tid: 40–60 minuter

Denna övning hjälper eleverna att skapa ett visuell CV och en kreativ bild av sig själva. Det blir en omväxlande övning där eleverna tänker och skriver i olika omgångar.

FÖRBEREDELSE

Eleverna behöver papper och penna.

GENOMFÖRANDE

Säg till eleverna att de nu ska börja skriva listor. Du instruerar, de skriver sin personliga lista. Låt dem göra en lista i taget och ge dem runt 3–5 minuter att göra varje lista.

1. Det här är jag bra på. Förklara att alla ska lista tre saker de är bra på.
2. Det här gillar jag. Alla listar tre saker de gillar.
3. De här jobben låter roliga. Alla listar tre yrken de är intresserade av.
4. Det här vill jag ha i framtiden. Alla listar tre saker som de tycker är viktigt med deras framtid, exempelvis hus, jobb, många vänner med mera.

Eleverna ska nu skapa bilden av sig själva genom att göra en tankekarta. Utgå ifrån att de ska göra en stor streckgubbe i mitten som symboliserar eleven i framtiden och sedan fylla på med ord från sina listor i de olika hörnen.

I övre vänstra hörnet: Det jag är bra på.

I övre högra hörnet: Det jag gillar.

I nedre vänstra hörnet: De här jobben låter roliga.

I nedre högra hörnet: Det här vill jag ha i framtiden.

Ge deltagarna minst 10 minuter för detta och låt dem fylla papperet till bristningsgränsen.

EFTERDISKUSSION

Dela in eleverna i smågrupper och låt dem visa och berätta om sina självporträtt. Därefter åter-samlas alla i en helgrupp för den slutliga efterdiskussionen.

Förslag på frågor:

- Vad tycker ni om övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Varför gjorde vi det här?
- Funderar ni kring framtiden?
- Tänker ni på vad ni vill läsa på gymnasiet?
- Är det viktigt att välja rätt gymnasieprogram?
- Tror ni att många jobbar med det som de pluggade till?
- Vad är viktigt att tänka på när man väljer utbildning eller jobb?
- Vad skulle ni vilja arbeta med?



YRKESPROGRAM

Läs mer om Yrkes-SM och alla yrkesprogram på gymnasiet här yrkessm.se



WorldSkills Sweden arrangerar Yrkes-SM 2026 tillsammans med Stockholms stad och Region Stockholm och evenemanget går av stapeln den 4–6 maj på Stockholmsmässan.

Bakom Yrkes-SM står WorldSkills Sweden som är ett samarbete mellan Svenskt Näringsliv, LO och staten genom Utbildningsdepartementet, Skolverket och Myndigheten för yrkeshögskolan. worldskills.se

#YRKESM @YRKESM YRKESM.SE



Yrkes-SM