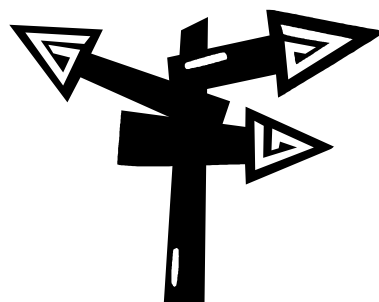


# PRAO-GUIDEN

## Innehåll:

- PRAO-guiden – SYV Info
- PRAO
- Att ordna egen praoplats
- Hur får du tag på praoplats
- Äta bör man...
- Hälsokontroll
- Resor under praon
- Försäkring
- Närvaro
- Om du blir sjuk
- Besök från skola
- Att tänka på under praoperioden
- Efter praon
- Fundera framåt
- Drömjobbet?
- Kontakta SYV



## PRAO-guiden – SYV\* Info

Du läser nu PRAO-guiden som är ett litet informationsblad med sådant som rör studie- och yrkesvägledning. I PRAO-guiden kommer det att stå bla. om praon, och nyttiga hemsidor som du bla kan göra intressetest.

Du hittar **PRAO-guiden** på schoolsoft och på kommunen hemsida. Det kommer också att finnas några exemplar i tidningsställen utanför mitt rum. Visa gärna **PRAO-guiden** till dina föräldrar så att även de får ta del av syv- info (som ofta är viktigt även för dem!).



## PRAO

### Visste du att praon är en förkortning för praktisk arbetslivsorientering?

Tanken med PRAO är bland annat att du ska få möjlighet att skaffa dig erfarenhet och kunskap om arbetslivet.

Du får prova på olika arbetsuppgifter som kan vara till hjälp i ditt framtida studie- och yrkesval. **Kort sagt: PRAO är en chans för dig att få prova på något nytt och få kunskap om hur det kan vara inom ett visst yrke!**

Du får också möjlighet att känna dig vuxen ett tag, ta ansvar och även uppleva stämningen i fikarummen.

Du som går i årskurs 8 har du möjlighet att gå ut på prao för första gången under en vecka på vårterminen. Du som går i årskurs 9 har du möjlighet att gå ut på prao för andra gången under en vecka på Höstterminen.

Förhoppningsvis har många av er redan fixat en praoplats.

Att ordna en prao plats på egen hand ger dig en möjlighet att välja och prova som du vill "prova på".

Att du tar kontakta med olika arbetsplatser är en bra träning tex. inför att skaffa sig sommarjobb.

SYV går ut till klasserna i god tid och informerar om vad PRAO innebär, och ger tips om hur man kan skaffa egen prao plats, delar ut prao- blankett med mera.

### **Att ordna egen praoplats**

Det kan vara svårt att få tag på en egen praoplats. Många företag kan inte ta emot elever under 18 år. Det finns lagar på att den som är under 16 år inte får utföra vissa arbetsuppgifter, t.ex. stå i kassan. Dessa regler gör att det kan vara svårt att hitta meningsfulla arbetsuppgifter till eleverna. Att ta emot PRAO-elever innebär också ett visst extraarbete för företagen då någon skall kunna handleda och ta hand om eleverna när de kommer. Det kan vara lättare att hitta en egen plats om man känner någon på ett företag.

### **Hur får du tag på praoplats?**

#### **Undersök ditt nätverk**

Undersök därför ditt eget nätverk, vart arbetar dina föräldrar, släktingar, vänner till familjen, kompisars föräldrar, eller andra vuxna i din närhet som du kommer i kontakt med. Fråga dem om

det finns möjlighet att göra din PRAO på deras arbetsplats.

#### **Träna på att ta kontakt**

Du kan också ringa till olika företag och fråga om de tar emot PRAO-elever. Adresser och telefonnummer kan du hitta i telefonkatalogen och på nätet. Att ringa till ett okänt företag kan kännas lite pirrigt och då kan det vara bra att skriva ner lite punkter om du skulle glömma bort vad du skall säga. Förslag på vad du kan säga:

**Lite tips,** presentera dig själv genom att tala om ditt namn och vilken årskurs du går och vilken skola du ringer ifrån. Det viktigaste är att låta trevlig och intresserad. Berätta varför du är intresserad av att göra din PRAO hos just dem. Företagen vill ha intresserade elever.

Fråga om företaget tar emot PRAO-elever. Glöm inte att tala om vilka veckor som du skall göra din PRAO.

Om arbetsgivaren säger att de ska ringa tillbaka för att ge dig besked, fråga då när de kommer att ringa tillbaka så att du vet när du kan få besked. Hör de inte av sig måste du själv ta kontakt med arbetsgivaren igen. Man måste alltså vara aktiv och inte sitta och vänta för länge på att få besked. De kan vara så att de har glömt bort att de skulle ringa tillbaka till dig.

Ge inte upp om du får ett nej. Du kanske måste ringa till flera företag innan du får ett ja.

När du ordnat din praoplats, kom ihåg att fylla i praoblanketten med uppgifter om arbetsplatsens namn, adress, kontaktpersons namn mm. Föräldrar

godkänner platsen skriftligen på praoblanketten.  
Blanketten skall lämnas in till mig SYV.

Om du inte lyckas att hitta någon praoplats, då måste du höra av dig till mig i god tid. Naturligtvis ska jag försöka hjälpa dig, men jag kan inte garantera eller lova att jag lyckas, eftersom jag är precis som du måste kontakta olika arbetsplatser för att se om de kan ta emot praoelever. De platser som jag främst kan ordna är inom skola, och barnomsorgen, dvs. fritids och förskola.



## Äta bör man...

**...annars dör man.** Ja, äta måste man ju även när man praoar (kanske extra viktigt då om man har ett ansträngande arbete). Du som praoar Surahammar, Virsbo eller Ramnäs skall du äta lunch på den närmaste grundskola. Du som "praoar" på en annan ort ordnar mat på egen hand eller får lägga ut pengar själv. Du får mat ersättning i efterhand, ersättningen är 40 kronor per dag.



## Hälsokontroll

Alla elever som under sin PRAO kommer i kontakt med livsmedel t.ex. café, restaurang måste enligt livsmedelslagen genomgå en enklare hälsoundersökning samt hygieninformation hos skolsköterskan. Du kommer att få ett hälsointyg från skolsköterskan som sedan ska lämnas till handledaren på PRAO-platsen.

## Resor under praon

Du som ordnar praon på en annan ort och måste resa till arbetsplatsen inom rimliga avstånd får tåg kort av din SYV. Kortet lämnas tillbaks till SYV så fort din praon är slut.

## Försäkring

Du är försäkrad genom skolan under hela praoperioden.

## Närvaro

**Närvaro på praon, lika viktigt som närvaro i skolan.** När man praoar är det viktigt att passa de arbetstider man fått. Du kommer att få med dig en närvaro och omdöme blankett. På den blanketten finns rutor där handledaren ska fylla i din närvaro och ge ett litet omdöme hur du varit på din praoplats. Denna ska du sedan ta med och lämna in till dina klassföreståndare eller till mig SYV efter praon är avslutad.



**Om du blir sjuk** eller måste vara ledig av annan anledning, är det viktigt att du ringer till din handledare och även till skolan. Har du inte anmält din frånvaro orsak räknas det som ogiltig frånvaro= skolk.

## Besök från skolan

För att följa upp att allt fungerar på din praoplats kommer du att få ett besök i viss mån av en lärare eller din SYV. Vid besöket pratar vi med både dig och din handledare för att få en klar bild av praoplatsen och hur det fungerar. Är det inte möjligt att genomföra besöket kommer det istället att ske en telefonkontakt med antingen dig eller din handledare.

## Att tänka på under praoperioden

**Kontakta alltid** din handledare innan PRAO-periodens början för att kontrollera alla uppgifter du fått. Det

kan också vara bra att ta reda på vilken tid du skall komma första dagen, resväg, lunchmöjligheter, arbetskläder mm.

**Arbetsplatsens tider** skall följas om inte annat överenskommes. Du får inte delta i s.k. farliga arbeten enligt regler för minderåriga (**AFS 1996:1**)

[www.av.se](http://www.av.se) Du bör inte delta i arbete före kl. 06.00 eller efter 20.00. Du får inte heller jobba mer än 8 timmer. Läs mer i broschyren "**Så får barn och ungdomar arbeta**".

**Om något problem uppstår** ska du i första hand tala med din handledare. Om det inte går att lösa problemet då ska du ringa till mig/SYV på tel nr: 0220-39205. Du får aldrig lämna praoplatsen utan att först kontakta skolan.

**Gör ditt bästa** även om det inte alltid är jätteroliga arbetsuppgifter.

**Be om ett skriftligt omdöme** i slutet av din praoperiod; antingen kan handledaren skriva på närvaroblanketten eller på ett separat papper. Detta omdöme är endast till för din egen skull.

**Ny kunskap:** ta reda på så mycket du kan under din praktik, var intresserad och ställ frågor till dem som arbetar, ta egna initiativ, förslå saker som du tycker du kan göra.

**Bra uppförande:** Tänk på att Ditt uppförande och stil påverkar både ditt och skolans rykte.

Ett artig uppträdande skapar goda kontakter som Du själv kan ha nytta av då Du skall söka sommarjobb eller ordinarie jobb. Skolan får också komma igen med praoelever ett annat år.

## Efter praon

**I vissa ämnen kommer du få uppgifter som du ska redovisa på olika sätt.** Glöm inte bort att föra anteckningar och prata eller till och med intervjua andra personer än din handledare. Du kan aldrig samla på dig för mycket information. Efter praon kan du sammanfatta allt och fundera på vad tiden gav dig.

## Fundera framåt

**Är detta något jag skulle kunna tänka mig att jobba med i framtiden?** En sådan fråga kan vara bra att fundera på när du är ute och praoar. Fråga gärna vad de som arbetar på stället har för utbildning, om det krävs något speciellt för att kunna jobba inom det yrket, vad de tycker är bäst och sämst med jobbet osv.

Om det inte är ett jobb du skulle vilja ha, fundera då på vad som inte var kul och varför, fanns det någon bit av arbetet som var intressant och rolig? Vilka andra typer av jobb tror du att du hade trivts bättre med? Det är rätt smart att börja fundera kring sådana här saker inför gymnasievalet (som närmar sig med stormsteg!).



## Drömjobbet?

**Är du nyfiken på vad just du skulle kunna passa inom för yrken?** Gör intressetestet på arbetsförmedlingens hemsida: [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se) (Välj "För arbetssökande" > "Yrke och framtid" > "Tester och guider" > "Intressetest"). Du kan också under "Yrke och framtid" läsa om massvis med olika yrken; bl.a. vad man sysslar med i yrket och hur man blir det.

Gå in på [www.framtidsvalet.se](http://www.framtidsvalet.se) och gör intressetest. På denna hemsida kan du även läsa tex. om framtidens arbetsmarknad, hur du kan söka jobb, hur du skriver en jobbansökan, tips om sommarjobb och tips om hur du kan starta eget företag.

[www.gymnasieguiden.se](http://www.gymnasieguiden.se) här kan du göra intressetest och få massor av tips om vilket gymnasieprogram som passar ditt gymnasieval.

[www.yrmis.se](http://www.yrmis.se) YRMiS är ett inspirationsverktyg som ger en levande bild av det moderna arbetslivet. Filmerna visar dig en mångfald av unga förebilder och chefer, som beskriver sina arbetsplatser och val i livet. Y.R.M.i.S står för Young Role Models in School.



## Kontakta SYV

Alla elever på skolan och föräldrar som önskar kontakta mig ang. Studie och yrkesval eller vägledningssamtal är varmt välkomna. Du hittar mig ofta på skolan. Men ibland är jag också i väg på möten eller annat. Du kan också kontakta mig via mail:

[lilly.mesganaw@surahammar.se](mailto:lilly.mesganaw@surahammar.se) eller på telefon 0220-39205