

# BALINGSNÄSSKOLAN

Prao åk 8, 15 – 26 april 2024



Foto: Kungsfoto

## Information om prao

Här finner du:

- Information om prao
- Regler för prao
- Tips på hur du ordnar egen praoplats

# P r a o i n f o r m a t i o n

## Vad innebär prao?

Prao betyder praktisk arbetslivsorientering. På Balingsnässkolan är prao en del av skolans undervisning om arbetslivet. Under två veckor erbjuds därför eleverna i åk 8 att genomföra prao ute på en arbetsplats. Praon är en möjlighet för eleven att få erfarenhet och kunskap om hur det fungerar på en arbetsplats och hur det kan vara inom ett visst yrke. Erfarenheten från prao kan ligga som grund inför framtida studie- och yrkesval.

## Vem ordnar praoplats?

Som elev kommer du vara aktiv i att själv söka fram och hitta en prao-plats som passar just dig och du bör redan nu börja fundera på vad du vill göra. När du har fått en prao-plats fyller du i blanketten " praoavtal och riskbedömning" tillsammans med den ansvariga på arbetsplatsen. Dina föräldrar/vårdnadshavare ska också godkänna prao-platsen. Därefter lämnar du blanketten till din mentor senast fredag den 15 mars (v.11).

Om du inte hittar någon plats kommer Balingsnässkolan att kunna erbjuda en prao-plats. Det kan vara t ex på en förskola, skolmatsal, eller annan verksamhet, beroende på vad vi kan erbjuda just då.

## Närvarointyg

Handledaren på arbetsplatsen får en blankett för närvaro och omdöme av dig, som ska fyllas i och ges till eleven sista dagen på prao:n. Intyget lämnas sedan till studie- och yrkesvägledaren.

Behåll en kopia på intyget, det kan användas när du söker sommarjobb eller extrajobb!

## Viktiga tidpunkter kring prao 2024

- 15 mars Sista dag att lämna in prao-avtalet
- 15 - 26 april PRAO
- 17 maj Sista dag att lämna in närvarointyget
- 17 maj Sista dag att lämna in begäran om lunchersättning

# R e g l e r f ö r p r a o

## Arbetsmiljö och hälsa

För barn och ungdomar finns det särskilda regler för arbetsuppgifter och arbetstider. Är man mellan 13-15 år får man ha ett lätt och ofarligt arbete, t ex enkelt kontorsarbete, lättare arbete i affär, lättare restaurangarbete, lättare trädgårdsarbete, lättare paketeringsarbete etc. Eleven ska också ha en handledare som är tillgänglig för instruktioner och som kan svara på frågor. Det är viktigt att du läser igenom broschyren "[Så får barn och ungdomar arbeta](#)" från Arbetsmiljöverket innan du går ut på prao. Läs broschyren tillsammans med dina föräldrar.

Elever mellan 13 år och 15 år:

- Får arbeta högst 7 timmar/dag.
- Ska ha minst 30 minuters rast efter 4½ timmars arbete.
- Får inte arbeta mellan kl. 20:00 och 06:00.
- Får inte utföra arbetsuppgifter som kan vara skadliga för elevens hälsa.

## Lunch

De elever som inte får fri lunch på praoplatsen eller kan äta på en skola i närheten ersätts för lunch med upp till 30 kr per dag. För att ersättning för lunch ska betalas ut krävs att närvaro styrks med närvarointyget och att vårdnadshavare och handledare fyllt i och undertecknat dokumentet "Lunchersättning". Denna lämnas i studie- och yrkesvägledarens brevlåda senast den 17 maj.

## Resor

Elever som måste åka med kommunala medel till praoplatsen och som inte har eget SL-kort, får om avståndet (gångvägen) är *minst* 5 km, resekort av skolan.

### Frånvaro

Om du blir sjuk under din prao ska du själv kontakta handledaren på arbetsplatsen. Du ska även sjukanmäla dig till Balingsnässkolan.

### Försäkring

Du är försäkrad genom skolan under praoperioden. Försäkringen gäller under arbetstid samt resväg till och från arbetsplatsen.

### Hälsodeklaration

De elever som kommer att arbeta inom sjukvården måste besöka skolsköterskan innan prao för att få en hälsodeklaration (ett intyg som arbetsgivaren kräver för att ta emot praoelever). P.g.a. infektionsrisken får piercning i ansiktet inte förekomma vid arbete med livsmedel och sjukvård.

### Problem

Om något problem uppstår under prao ska eleven i första hand försöka lösa det med sin handledare – går inte det kan eleven kontakta SYV eller mentor.

## Att ordna egen praoplats

### Ta chansen att få den praoplats du mest av allt vill ha

Vid en första anblick kanske du tycker att det är svårt att hitta en praoplats själv. Du kanske tänker att det är svårt att komma på vart du vill göra din prao eller hur du ska göra för att få kontakt med ett praoföretag. För att ge dig idéer kring vart du kan göra din prao har vi sammanställt några exempel på arbetsområden där tidigare elever har utfört prao. När du har läst igenom sammanställningen och funderat lite kring några tänkbara arbetsgivare kan du gå vidare och undersöka ditt nätverk eller leta efter ett företag via Internet. Innan du tar kontakt med arbetsplatsen är det bra om du läser under rubriken "Att tänka på vid personligt arbetsplatsbesök" – på så sätt får du lite tips inför besöket eller om du ringer.

### Exempel på arbetsområden där elever har genomfört prao:

- Restaurang
- Matbutik
- Sporthandel
- Klädbutik
- Leksaksbutik
- Bageri/konditori
- Bilverkstad
- Förskola
- Sjukhus
- Äldreomsorg
- Bibliotek
- Djuraffär
- Låssmed
- Vaktmästare
- Bank
- Posten
- Databutik
- Apotek
- Bokhandel
- Florist
- Frisör
- Teater

### Undersök ditt nätverk

Kanske finns det någon i din närhet som arbetar inom något yrkesområde som du är intresserad av. Undersök därför ditt eget nätverk för att på så sätt finna en praoplats. Ta reda på var dina föräldrar arbetar, dina släktingar, vänner till familjen, dina kompisars föräldrar. Du kan också få förslag av idrottsledare, lärare på skolan eller andra vuxna i din närhet. Fråga dem om det finns möjlighet att göra prao på just deras arbetsplats.

### Att söka praoplats via internet

Ett annat sätt att söka praoplats är att använda sig av [www.allabolag.se](http://www.allabolag.se). Du kan skriva t ex "Huddinge" i sökrutan. Sök sedan vidare under rutan "avgränsa sökresultat" och sortera på bransch m m. Genom att använda sökmotorn kan du få hundratals förslag på företag som du kan ringa eller besöka. Kanske något av företagen kan ta emot just dig som praoelev.

### **Gör personligt besök på arbetsplatsen**

Många företag vill att du som elev gör ett personligt besök på företaget och frågar om praoplats. Det är bra om du besöker företaget ensam eller tillsammans med en förälder. Om fler elever än en (1) besöker en arbetsgivare är risken stor att ingen av er kommer att få någon praoplats.

### **Ringa**

Du kan även ringa de företag du är intresserad av att göra din prao hos. Då berättar du vem du är och varför du vill göra prao hos just dem. Se nedan hur du kan förbereda dig.

### **Att tänka på vid personligt arbetsplatsbesök eller vid telefonsamtal**

Om handledaren uppfattar dig som en trevlig och seriös elev ökar dina möjligheter att få en praoplats. Därför är det viktigt att du gör ett gott intryck under ditt arbetsplatsbesök.

Här följer några tips på hur du kan lägga upp samtalet vid en första kontakt:

- Presentera dig: Vad du heter, vilken skola du går i och hur gammal du är (det är viktigt att du har ett trevligt och intresserat tonläge).
- Berätta varför du tar kontakt: Du är intresserad av att göra prao på arbetsplatsen.
- Fråga om de har möjlighet att ta emot dig som praoelev och berätta vilken period det gäller (15-26 april)
- Berätta varför du är intresserad av att göra din prao hos just dem (arbetsgivare är endast intresserade av att ta emot elever som visar intresse för arbetsuppgifterna).
- Om arbetsplatsen inte kan ta emot dig – tacka för att de tog sig tid! Ring/besök sedan nästa företag på din lista.
- Om arbetsplatsen är villig att ta emot dig är det bra om ni tillsammans bestämmer när du kan komma förbi. Glöm inte att fylla i praoblanketten "praoavtal och riskbedömning" tillsammans med arbetsplatsen.
- Kom ihåg att anteckna allt som bestäms så att du inte glömmet något (ex. kontaktperson/handledare, telefonnummer, tid för nästa kontakt, när du ska börja första dagen, o.s.v.).

*Lycka till med dina försök att hitta en bra praoplats!*

OBS! Alla blanketter och broschyrer som hänvisas till i informationen finns som PDF och kan hämtas via Balingsnässkolans hemsida, [https://www.huddinge.se/balingsnasskolan/elever\\_vardnadshavare/studie-och-yrkesvagledning/](https://www.huddinge.se/balingsnasskolan/elever_vardnadshavare/studie-och-yrkesvagledning/) eller hos SYV på skolan.

Kontakta Balingsnässkolans Studie- och yrkesvägledare Erika Wahlgren, [erika.wahlgren@huddinge.se](mailto:erika.wahlgren@huddinge.se), tel: 08-535 361 04 om du har frågor.