



Västbergaskolan

Information inför PRAO, PRaktisk ArbetslivsOrientering.

Att vara gäst i arbetslivet berikar eleverna på många sätt. Kunskap kommer inte enbart från teoretiska studier utan också genom det som de upplever eller lyssnar på.

Att få insyn i arbetslivet, vilka rutiner som finns där, att samarbeta med nya människor och smälta in i en ny grupp ger en bra social träning.

Att passa tider, vara tillgänglig för andra och få inblick i vilka rättigheter och skyldigheter man har på en arbetsplats som anställd är viktiga kunskaper. Att vara ifrån den invanda miljön och våga ställa frågor gör att eleverna växer som individer.

Om man är nyfiken på att se hur man arbetar inom något yrke man är intresserad av är den praktiska arbetslivsorienteringen ett utmärkt tillfälle att få en liten inblick. Vilka kunskaper kommer jag att behöva? Hur ser arbetsmiljön ut? Är det här något för mig? Känns det fel har man fått den insikten och vet vad man skall välja bort.

Praon är förlagd till årskurs sex och åtta. Eleverna uppmanas att själva hitta praktikplatser eftersom de "växer med uppgiften" och tar sina praoplats mer på allvar. Det är stor konkurrens mellan skolorna om praktikplatser som Stockholms företag erbjuder så den hjälp de kan få genom släkt och vänner är värdefull för att hitta bra platser. Naturligtvis kommer jag att försöka hjälpa de elever som inte har lyckats med att hitta en praoplats men vänta inte in i det sista för då kan det bli problem även för mig att hitta en plats. De platser som skolan främst kan ordna är inom skola och barnomsorgen, dvs. fritids och förskola, och matvarubutiker.

Praon är obligatorisk så det är inget alternativ att vara i skolan och arbeta med annat om det inte finns särskilda skäl.

När du har hittat din praoplats ska du be arbetsplatsen fylla i blanketten som du har fått av mig eller skrivit ut från hemsidan, så att vi vet var du kommer att göra dina praoveckor och vem som är din handledare på arbetsplatsen. Ska du vara på fler arbetsplatser fyller du i en blankett för varje företag.

Glöm inte!!

Blanketterna lämnas sedan till mig eller din mentor **snarast**. När du sedan ska gå ut på din prao får du tillbaka blanketten så att du har kontaktuppgifter till din praohandledare.

Handledare

Du ska ha en handledare som ansvarar för dig på arbetsplatsen. På en del arbetsplatser får du följa en och samma person och delta i allt som hen gör, men det kan också vara så att du kommer att följa med olika personer olika dagar, för att få möjlighet att se mer av verksamheten. Hur det ser ut på just din arbetsplats får du veta så snart du börjar. Det som är viktigt är att du vet vem som är din handledare och att du vet vart du ska vända dig om problem uppstår, om du blir sjuk eller om någonting annat händer.

Arbetsuppgifter

Ofta är man som skolelev inte tillräckligt erfaren för att kunna utföra alla sysslor på ett företag, istället får du gå bredvid en handledare och titta och lära. Du kommer också att få utföra de arbetsuppgifter som handledaren anser att du klarar av. Praon är ju till för att du ska få känna på hur det är att jobba, vara på en arbetsplats och få en inblick i yrket.

Det finns arbetsuppgifter som du som elev *inte får* utföra, till exempel arbete vid olika maskiner, arbete med farliga kemikalier, mm. Om du känner dig osäker inför en uppgift, eller att det inte känns riktigt bra, prata med din handledare eller kontakta oss på skolan. Försök ställa frågor och ta del av så mycket du kan på arbetsplatsen, det är ingen som förväntar sig att du ska kunna och veta allt när du kommer som praoelev. Du är ju där för att se och lära!

Arbetstider

Du ska i möjligaste mån följa arbetsplatsens tider, men det finns vissa regler för arbetstider när man är ung: Du får inte börja före klockan 06.00 eller arbeta efter kl. 20.00. Praktikdagen skall vara minst 7 ½ tim inklusive lunch. Tänk på att passa de tider ni har gjort upp på arbetsplatsen.

Mat och resor

Många företag bjuder på lunch. Om du behöver lägga ut för lunch får du tillbaka 40 kr för varje dag/lunch mot inlämnande av kvitto till skolan. Kvitton ska vara inlämnade i veckan efter praon och blankett för ersättning finns att hämta hos mig. För sent inlämnande ger ingen ersättning.

Om du gör din praktik inom Stockholm har du möjlighet att hämta SL-kort hos mig.

Närvaro och omdöme

När din praoperiod är slut ska din handledare lämna ett intyg på att du varit där. Om du blir sjuk under din praon anmäler du det till din handledare men du måste också sjukanmäla dig till skolan. Din handledare ska också gärna skriva ett omdöme som beskriver hur du har fungerat på arbetsplatsen, vilka arbetsuppgifter du haft, mm.. Ett gott omdöme kan vara toppen att lägga till i ditt CV när du söker arbete.

Försäkring

Du är olycksfallsförsäkrad genom skolan under din praon. Kontakta skolan om något skulle hända kontakta skolan.

VIKTIGT ATT VETA INFÖR PRAON

Innan praon börjar....

Senast veckan innan praon ska du kontakta arbetsplatsen. Antingen kan du ringa dem eller hälsa på, passa på att fråga om det är något speciellt du behöver veta innan praon startar. Gör också upp vilken tid du ska vara där första dagen. Att ringa i förväg är ett bra sätt att minska sin nervositet inför det nya och att undvika missförstånd och förbereda arbetsplatsen på att du kommer veckan efter.

Till sist...

Jag hoppas att du får en riktigt rolig, intressant och givande praoperiod, som väcker tankarna på framtida yrkesliv och vägen dit.

Lycka till!

Nina Bagge, studie- och yrkesvägledare på Västbergaskolan