



INFORMATION INFÖR PRAO -VT 2026

Vissa saker kan man inte läsa sig till utan det måste upplevas själv och då är Prao ett bra tillfälle för det. Prao betyder **Praktisk arbetslivsorientering** och tanken är att man ska få vara på en arbetsplats för att se hur det fungerar. Då får man också chans att prova på olika yrken, så att det blir lättare att börja fundera på vad man vill arbeta med i framtiden.

På Västbergaskolan har vi Prao i åk. 8 veckorna 21-22, alltså 18-29 maj 2026.

Var vill du göra din Prao?

Det är du själv som elev som skall ordna din praoplats och fördelen med det är att du då har större möjlighet att få komma till den arbetsplats som du själv vill. Fundera på var du helst skulle vilja vara och kontakta någon ansvarig på arbetsplatsen. Tänk på att vara ute i god tid!

Ibland kan det vara svårt att hitta ett ställe och därför ber jag er föräldrar om hjälp att få tag på en lämplig plats till ert barn om han/hon skulle få problem med att själv hitta någonting. Naturligtvis kommer vi på skolan att försöka hjälpa de elever som inte lyckas skaffa någon plats, men tyvärr kan jag inte lämna någon hundra procentig garanti för att vi lyckas med det. De praoplatsen skolan kan ordna är främst inom skola och barnomsorg. För att du som elev ska få en så bra bild som möjligt av hur arbetet på din praoplats fungerar, bör du inte arbeta med dina föräldrar. Däremot kanske dina föräldrar är villiga att ta emot en av dina klasskamrater?

När du har hittat din praoplats ska du be arbetsplatsen att 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.

Glöm inte!!

Blanketten lämnas sedan till mig eller din mentor **snarast**, dock **senast den 13 april**.

Handledare och arbetsuppgifter

Du ska ha en handledare som stöttar och ansvarar för dig på arbetsplatsen. På en del arbetsplatser får du följa en och samma person och delta i allt som denne 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. 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.

Ofta är man som skolelev inte tillräckligt erfaren för att kunna utföra alla sysslor på ett företag. I stället 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 eller arbete med farliga ämnen. 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 bör omfatta 7,5 timmar (inklusive lunch) och fördelas på 5 dagar/vecka.

Närvaro

Praoplatsen kommer att meddela skolan hur din närvaro sett ut. Tänk också på att passa de tider ni har gjort upp på arbetsplatsen. Om du blir sjuk under din prao anmäler du det till din handledare men du måste också sjukanmäla dig till skolan.

Be om ett skriftligt omdöme

Be om ett intyg på hur din praktik har varit. Ett gott omdöme kan vara toppen att lägga till i ditt CV när du söker arbete.

Försäkring

Du är olycksfallsförsäkrad genom skolan under din prao. Om något skulle hända, kontakta skolan.

Hälsa på!

Innan praon börjar ska du ta kontakt med arbetsplatsen, antingen om du ringer eller kanske hälsar på. Då kan du presentera dig och passa på att fråga om klädsel, resväg, lunch och arbetstider (om du inte redan gjort det förstås).

Resor och mat

Ligger praoplatsen mer än 2 km hemifrån och du inte har ett eget SL-kort kan du få låna ett Accesskort av skolan laddat med resor till och från praoplatsen. Kortet ska sedan återlämnas till skolan efter avslutad prao, borttappat kort ersätts ej.

Blir du inte erbjuden fri lunch på din praoplats och du inte kan äta på skolan har du möjlighet att beställa lunchlåda från skolmatsalen. Förutom förbeställning av lunchlåda på särskild blankett så att köket kan planera ska du även skicka ett meddelande innan kl 08:00 till kökets mobil (0704-589271) dagen innan och boka mat så att köket vet att inga ändringar har skett. Lunchlådan hämtas sedan antingen på morgonen innan klockan 09:00 eller efter lunch fram till klockan 14:30.

För att få SL-kort och/eller lunchlåda måste detta beställas i förväg på avsedd blankett. Blanketten skall vara inlämnad till skolan senast 13 april så att vi hinner förbereda köket.

Till sist hoppas jag att du får en riktigt rolig, intressant och givande praoperiod, som väcker tankar på framtida yrkesliv och vägen dit.

Nina Bagge, studie- och yrkesvägledare på Västbergaskolan