



DOKUMENTATION

PRAKTISK SVENSKA

MATERIAL FRÅN TOLGMODELLEN

[HTTP://TOLGMODELLEN.NYBRUKARNA.SE](http://tolgmodellen.nybrukarna.se)

INNEHÅLL

1. TEMA SAMHÄLLE	4
1.1 OLIKA LÄNDER	4
1.2 HUR SKA MAN HÄLSA?	4
1.3 ATT HÄLSA I SVERIGE	5
1.4 RELIGION	6
1.5 LAGAR OCH MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER	7
1.6 DEMOKRATI OCH RÖSTRÄTT	8
1.7 SKATT	9
2. TEMA FÖRETAG OCH PRAKTIKPLATSER	12
2.1 FÖRETAG	12
2.2 PRAKTIK INOM JORDBRUK	14
2.3 PRAKTIK SOM SNICKARE	15
ORDKUNSKAPSÖVNING HUS	16
ORDKUNSKAPSÖVNINGAR SNICKERI	17
STUDIEBESÖK HOS EN MJÖLKBONDE	21
3. TEMA NATUR	23
3.1 ALLEMANSRÄTTEN	23
3.2 FISKAR OCH ATT FISKA	24
3.3 VAD HITTAR VI I SKOGEN?	25
3.4 INSEKTER	27
3.5 ÅRSTIDER	33
3.6 KLÄDER	34
4. TEMA JOBB OCH JOBBSÖKNING	36
4.1 YRKEN	36
4.2 MÖJLIGA JOBB	37
4.3 EGENSKAPER	38
4.4 ATT SÖKA JOBB	39
4.5 ARBETS RÄTT	40
	42
5. TEMA HÄLSA	43

Jag mår bra av...	43
Jag skulle trivas på ett jobb där...	44
6. TEMA FRAMTID	45
6.1 MÅL, DELMÅL OCH AKTIVITETER	45
Aktivitetslista	46

1. TEMA SAMHÄLLE

1.1 OLIKA LÄNDER

Hur det är att leva i ett land beror på olika saker. Det spelar stor roll var i världen ett land ligger. Ett land nära ekvatorn har ett varmt klimat året runt och ett land som ligger lång norrut på jordklotet har det kallt under vinterhalvåret. Hur klimatet i ett land är bestämmer hur man bygger sina hus och även hur man klär sig.

Där det finns gott om skog ser man många trähus. Där det finns mycket sten och lera är det vanligare med murade hus.

Det spelar också stor roll om landet ligger vid havet eller om det saknar kust. Ett land med mycket kust kan ha en lång tradition av fiske. Troligen finns det också en utbredd kunskap inom båtbygge.

I öppna bördiga landskap är det lämpligt att vara bofast och odla. På platser där det är svårt att få grödor att växa kanske man istället har köttproduktion och flyttar med djuren till ställen där det finns något för dem att äta.

Mat i olika länder

Till vår avslutningslunch lagade vi maträtter från olika länder. Menyn bestod av:

- Anjero (somaliska pannkakor)
- Zukar gryta med lammkött (Somalia)
- Bulgur (Palestina)
- Köttbullar (Sverige)
- Saras falafel (Sverige, Palestina)
- Vegansk gryta (global)
- Sill och potatis (Sverige)



1.2 HUR SKA MAN HÄLSA?

Ibland är det svårt att veta hur man ska hälsa. Det beror på var man är och vem man hälsar på. Att hälsa är att visa att man respekterar varandra, att man känner tillhörighet och att man är vänligt inställd.

Det är viktigt att det känns bekvämt att hälsa. Kommer man från en kultur där kvinnor och män inte ska röra vid varandra får man välja ett annat sätt att hälsa än att ta i hand.

Det kan vara bra att förklara om man inte vill hälsa på någon på det sätt som förväntas. Det kan annars upplevas som väldigt otrevligt för den man möter.

Ett leende är alltid ett tecken på att man är vänligt inställd.



1.3 ATT HÄLSA I SVERIGE

Det vanligaste och artigaste sättet att hälsa i Sverige är att ta i hand. Det gör man med människor man inte känner så väl. Det kan passa om man t.ex. ska på jobbintervju.

Förr hälsade man olika om man var kvinna eller man och om man var rik eller fattig. En man kunde lyfta på hatten för att visa vördnad för den han mötte. Unga pojkar bockade. Kvinnor och flickor neg.

Nuförtiden reser vi mycket och människor flyttar mellan länder. Det gör att andra länders sätt att hälsa också börjar användas i Sverige.

Unga väljer ofta att kramas när de hälsar.

Kindpussen används mycket i södra Europa, mellanöstern och Sydamerika. Den används också i Sverige.

Waihälsningen är vanlig i bl.a. Thailand. Då sätter man handflatorna mot varandra framför hjärtat och bugar för den man möter. Inom vissa grupper används den hälsningen i Sverige.

1.4 RELIGION

I vissa länder är landets styre starkt sammankopplat med religionen och religiösa regler. I andra länder har religionen inget att göra med landets styre. Sverige har tidigare haft en statlig kyrka, men idag finns det ingen koppling mellan religion och politiskt styre.

Sedan 1779 har personer som flyttat till Sverige från utlandet haft rätt att fortsätta utöva sin egen religion även i Sverige.

Sedan 1951 råder religionsfrihet för alla i Sverige, det innebär också att man inte behöver ha någon religion alls. Varje människa bestämmer själv vad hen vill tro på eller inte tro på.



För att lagen om religionsfrihet ska fungera måste alla människor förstå och acceptera att det finns olika religioner. Man måste också acceptera att vissa människor inte har någon religion alls.

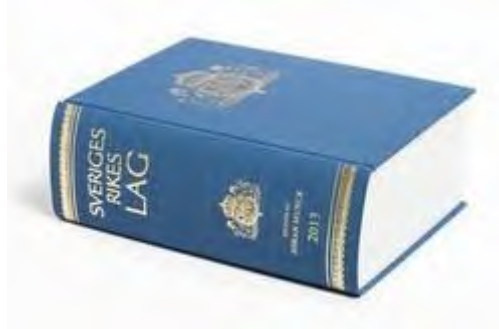
Ordkunskap

Religionsfrihet

1.5 LAGAR OCH MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

Lagarna i ett demokratiskt land är formade för och av landets invånare. Det råder ett växelspel mellan ett lands styre och människorna som bor i landet.

För att ett demokratiskt styre ska fungera ska människors värderingar och attityder så långt det går överensstämma med landets lagar och de normer som förmedlas.



I Sverige får man enligt lag gifta sig med vem man vill. Ingen annan har rätt att bestämma vem man ska gifta sig med. Man ska ha fyllt 18 år innan man får gifta sig.

Sedan 1944 har det varit tillåtet enligt svensk lag att älska och leva ihop med en människa av samma kön. Sedan 2009 är det tillåtet för homosexuella par att gifta sig.

Det blir lagligt i fler och fler länder med samkönade äktenskap. Men i flera länder är det fortfarande straffbart att vara homosexuell.

Enligt de mänskliga rättigheterna har du rätt att söka asyl om du riskerar att förföljas eller diskrimineras av staten i ditt hemland. Också om du är utsatt för allvarliga hot från din familj p.g.a. din sexuella läggning eller din religiösa övertygelse.

Läsa mer – webbplatser

Migrationsverket.se

regeringen.se

Ordkunskap

Asylrätt

Mänskliga rättigheter

1.6 DEMOKRATI OCH RÖSTRÄTT

I Sverige har alla myndiga medborgare rösträtt - alltså alla som är minst 18 år och svenska medborgare. Är man inte svensk medborgare men har haft uppehållstillstånd i minst tre år så får man rösta i kommun- och landstingsvalen.

Val till riksdag, landsting och kommun sker vart fjärde år.

I Somalia och Palestina har också både män och kvinnor rösträtt, men åldern är olika; 15 respektive 16 år.

Landsting

Region Kronoberg

Beslutar om sjukvård,
busstrafik m m



Kommun

Växjö, Lessebo

Beslutar om skola,
äldreomsorg och det
som rör kommunen

Riksdag

Sverige

Utser regering.
Beslutar om lagar och det som
rör hela Sverige.

Ordkunskap

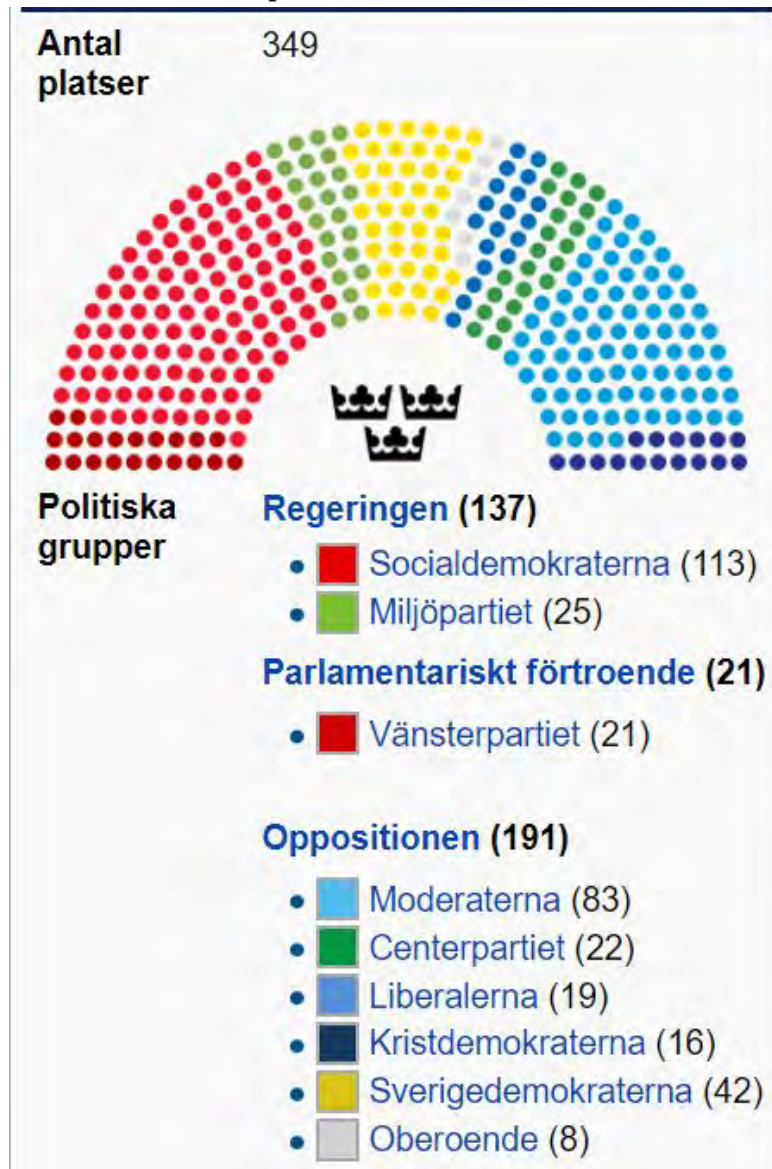
Valsedel

Röstkort

Förtidsrösta

Sveriges riksdag idag

(5 september 2018, före valet)



I år blev valresultatet i riksdagen ovanligt, ingen majoritet för något politiskt block. I november hade det fortfarande inte blivit någon ny regering.

Ordkunskap

Majoritet

Vågmästare

1.7 SKATT

Offentlig verksamhet (stat, landsting och kommun) finansieras huvudsakligen via skatter. Den mesta skatten betalas på lön och på det vi handlar (moms).

Vad används skattepengarna till?

Staten:

- Arbetslösa
- Pension
- Vägar
- Brandmän, brandkår
- Polis
- Militär
- Bistånd – hjälpa andra länder
- Sjuk (Försäkringskassan)

Kommun och landsting:

- Skolor
- Parker
- Gamla människor (bostad, omsorg)
- Vårdcentral
- Sjukhus
- Vägar

Hit gick skatten 2017 i Växjö

Äldre- och handikappomsorg: 29,73 % av skatten.

Grundskola och skolbarnomsorg: 23,10 %

Förskola: 11,70 %

Gymnasieskola: 6,82 %

Individ- och familjeomsorg: 6,60 %

Kultur- och fritidsverksamhet 5,19 %

Stadsbyggnad, gator, parker: 4,59 %

Varför kostar en snickare 500 kronor i timmen?

När man köper en tjänst kan man tycka att det är dyrt. Till exempel kan en snickare kosta 500 kronor i timmen. Vart går de pengarna?

Exempel

Pris	500	Det som kunden betalar
Moms (skatt)	100	Skatt till staten
Lön	140	Den anställdes pengar
Skatt på lönen	50	Skatt till kommun och landsting
Arbetsgivaravgift	60	Skatt till staten
Företagets personalkostnader	60	Semester, pension, sjuklön, utbildning...
Företagets övriga kostnader	90	Chef, fakturering, bilar, verktyg...



2. TEMA FÖRETAG OCH PRAKTIKPLATSER

2.1 FÖRETAG

Det finns små och stora företag. En person som driver ett företag kallas företagare. Om företaget har anställda är man även arbetsgivare.

I Tolg finns det flera företag. Vi har kommit i kontakt med några av företagen på praktikplatserna och när vi gjort studiebesök.



Pär och Marie Renevall driver företagen Tolgs Lanthandel och Ringagården Form & Funktion. När vi besökte dem pratade vi bland annat om hur affärer kan se ut i olika länder.

Ordkunskap:

Företagare

Arbetsgivare

Arbetstagare

Anställd

Kund

Sara Palm driver företaget Frunas Hage, med bland annat Pannkakshuset. På avslutningsdagen lagade vi mat i Pannkakshusets kök.





Nybrukarna

Nybrukarna är ett företag som odlar grönsaker på några olika platser i Tolg; i växthuset i Brogård, på fältet bredvid Majas hus nära skolan och på fältet och i växthuset i Bråna bredvid Joes hus. Nybrukarna har också varit en praktikplats inom Tolgmodellen.

Under odlingssäsongen levererar Nybrukarna kassar med grönsaker till sina kunder. Det finns tre olika storlekar på kassar. Varje vecka packas kassarna med de grönsaker som är färdiga att skörda.

Vilka grönsaker som blir bra är beroende av vädret. I sommar har det varit mycket varmt och torrt.

Exempel på grönsaker som Nybrukarna har odlat i år:

- rödbeta
- majskolv
- vitlök
- morot
- tomat
- sockerärter
- pumpa
- zucchini
- sallad
- potatis
- gurka

Arbetsuppgifter:

- Packa kassar
- Rensa ogräs
- Plocka grönsaker
- Skörda grönsaker
- Så frön



2.2 PRAKTIK INOM JORDBRUK

Tobias Gideonsson driver företaget TKG Jordbruk. På denna praktikplats har vi fått pröva på olika arbetsuppgifter som finns på en gård och inom jordbruk.

Exempel på arbetsuppgifter:

Rensa vete

Klippa träd

Bygga staket

Måla staket

Röja (köra röjsåg)

Köra traktor



Ordkunskap:

Röjsåg Skyffel Högaffel Räfsa Kvast

Spån Halm Hö Tång

Sprint Bult Traktor

2.3 PRAKTIK SOM SNICKARE

Flera personer har praktiserat hos snickaren Anders. De flesta gångerna har vi varit på badplatsen i Tolg och hjälpt till att bygga färdigt ett omklädningsrum. Vi har också gjutit ett fundament till badbryggan som kommer att läggas i sjön nästa sommar.

Som snickare jobbar man med många verktyg, både manuella och eldrivna. För att jobba som snickare behöver man ha gått snickarutbildning.

Exempel på arbetsuppgifter:

Gjuta fundament

Snickra väggar

Måla väggar



Ordkunskap:

Omklädningsrum

Badplats

Måttstock

Fundament

Mäta

Såga

Spika

Skruva



ORDKUNSKAPSÖVNING HUS

skorsten

källare

rök element

dörr

trappa

fönster



Fyll i rätt ord:

I husets _____ finns en vedpanna. I vedpannan eldar man med ved.

Elden värmer upp vatten som leds i ledningar till _____ inne i huset, och då blir huset varmt.

Från vedpannan genom hela huset finns en _____ och den översta delen syns på taket. När man eldar kommer det ut _____ ur denna.

Titta på bilden. Den är tagen innan Anders och Tolg Bygg gjorde ett jobb förra året (2017). Vad har de gjort?

ORDKUNSKAPSÖVNINGAR

SNICKERI

Hörselkåpor öra/öron öronproppar hörsel



För att skydda min _____ stoppar jag in

i mina _____.

Jag kan också använda _____ som jag sätter på mitt huvud.

fundament betongblandare cirkelsåg armeringsjärn
betong säck/säckar sten/stenar skottkärra
liter millimeter meter centimeter kannor kilo



På badplatsen har vi hjälpt till att bygga ett _____ till bryggan.

Först plockade vi _____ som vi körde till plats med hjälp av en
_____.

Sedan blandade vi betong med hjälp av en _____.

Man håller i ungefär 5 _____ vatten till 2 _____ betong,
exakt hur mycket beror på vad man ska använda blandningen till.

För att kunna fästa ordentligt borrade Anders hål i stenar för att kunna stoppa i
ett _____.

Det var ungefär 12 _____ tjockt.

På bilden på badplatsen ser ni man det gamla omklädningsrummet. Vi har hjälpt till
att bygga det nya omklädningsrummet.

När man bygger en vägg så reglar man först upp den

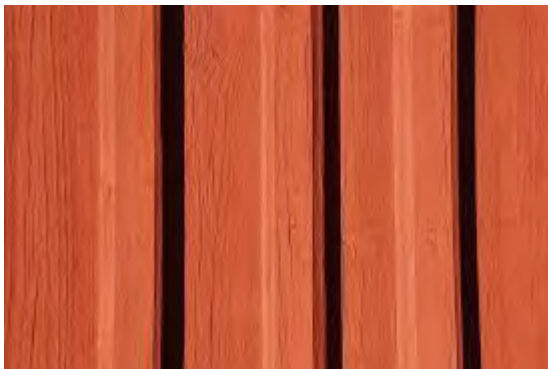


Sedan klär man väggen med brädor (plankor/panel)

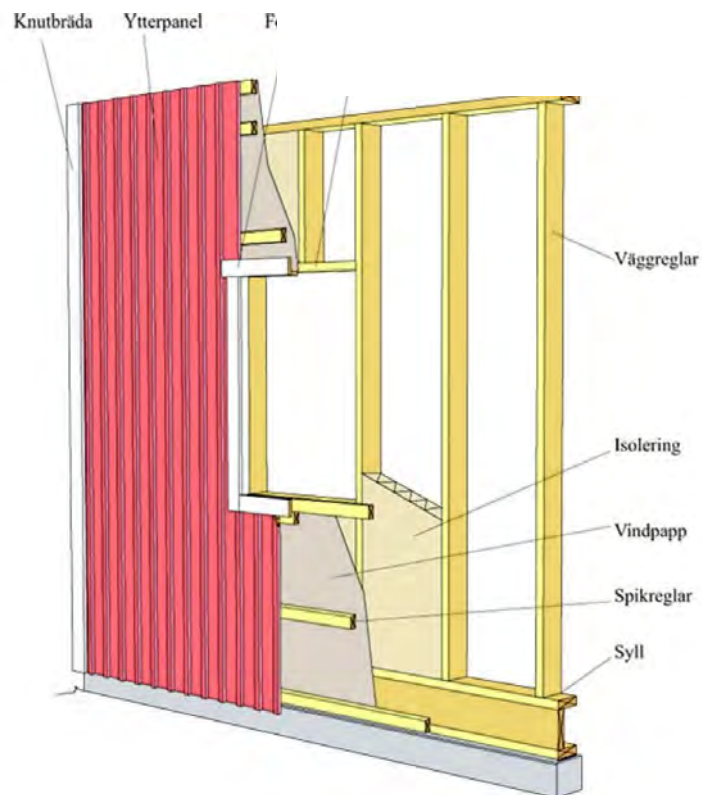


Virkesåtgång ca 9,1 löpmeter per kvadratmeter.

På panelen brukar man även sätta en läkt för att skydda mot vind och smuts



Bygga husvägg



Omklädningsrummet på badplatsen behöver inte vara isolerat. Därför använder vi ingen vindpapp och isolering. För en vägg som är ungefär 3 meter bred och 2 meter hög och inga fönster. Hur mycket material behöver man?

Reglar:

Spikreglar (samma material som spikläkt):

Brädor till ytterpanel:

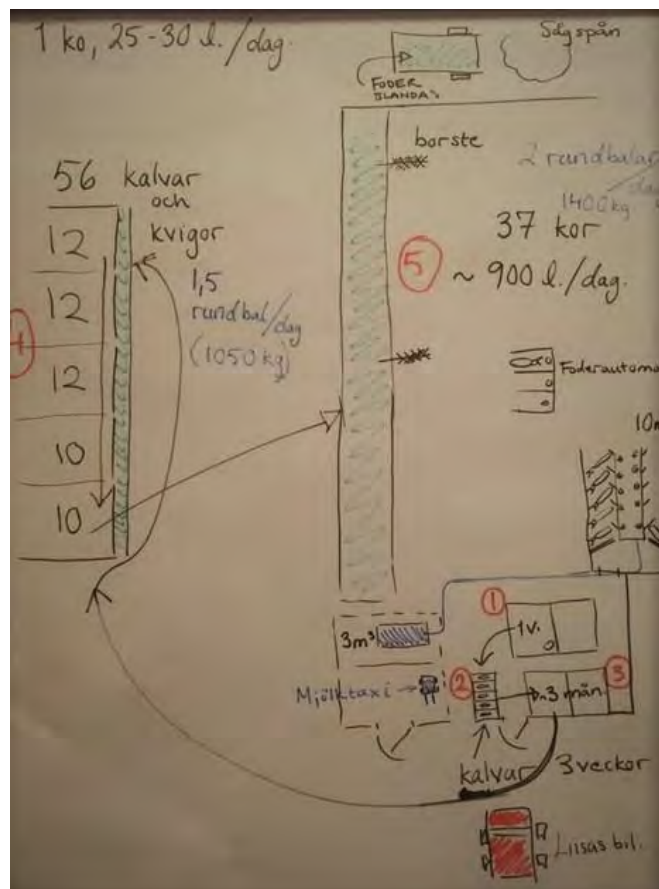
Läkt till ytterpanel:

Vad kostar det ungefär?

STUDIEBESÖK HOS EN MJÖLKBONDE

Frågor till Uffe:

1. Vad gör du om det inte kommer något regn under ett år?
2. Vad kostar en liter mjölk om man köper den av dig?
3. Hur mycket mjölk ger en ko?
4. Vem köper mjölk av dig?
5. Hur gammal är en ko/kalv när den slaktas?
6. Hur mycket gräs/hö/ensilage går åt på din gård varje år?
7. Har du något jobb åt mig?
8. Hur många kor har du?
9. Hur ofta mjölkar du korna?

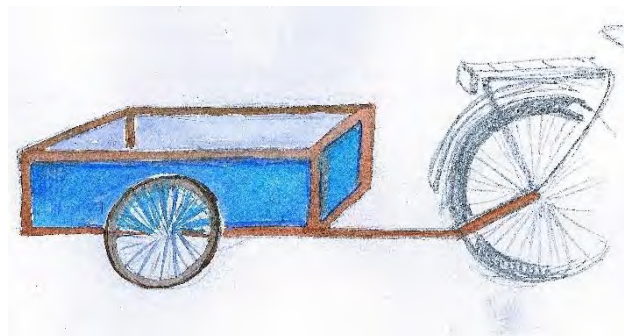
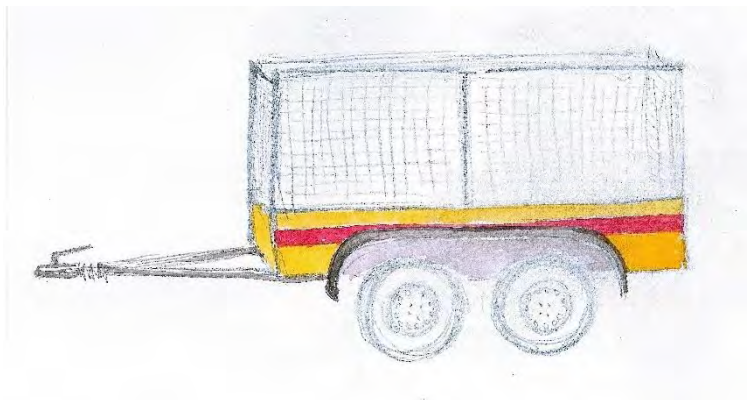


Svar

1. Om det inte kommer något regn så räcker inte maten till korna. Då får jag skicka fler än jag planerat till slakt.
2. En liter mjölk kostar 10 kronor om man köper den här från gården.
3. En vuxen mjölkko ger 25-30 liter mjölk på en dag.
4. Ett företag som heter Arla köper mjölken från mig. Arlabilen kommer ungefär varannan dag och hämtar mjölken.
5. En ko mjölkar bra tills hon är ungefär fem år. Sedan går hon till slakt.
6. Det går åt ungefär 2,5 ton hösilage varje dag. (2500 kg.)
7. Nej, jag jobbar själv från 5:30 -19:00 och så har jag en timanställd på ca 50%. Jag köper in arbetskraft efter behov.
8. Jag har 37 kor som ger mjölk och ungefär 50-60 unga djur.
9. Korna mjölkas två gånger om dagen. En gång på morgonen och en gång på kvällen.

Här är tre olika sorters kärror; cykelkärra, skottkärra, släpkärra.

Vilken är vilken?



3.TEMA NATUR

3.1 ALLEMANSRÄTTEN

Alle (alla) - **mans** (människors) - **rätten** (Rätt/tillåtelse)

I Sverige finns en lag som kallas allemansrätten.

Vi använder oss av allemansrätten när vi är ute och går i skogen. Enligt lag får alla vistas i naturen. Alla har rätt att plocka bär och svamp även om någon annan äger marken. Man får också tälta ett par dygn utan att fråga markägaren. Det är viktigt att man vet vad man får göra när man är ute i naturen.

Om man vill göra upp eld måste man göra det på ett säkert sätt och ta reda på om det är tillåtet att elda. Ibland är det förbjudet att elda för att det är för torrt i naturen. Är det mycket torrt är det lätt att elden sprider sig.

På vissa platser har kommunen ordnat friluftspplatser. På de platserna finns det ofta eldplatser och torrtoaletter. Ibland finns det också vindskydd som man kan sitta eller sova i.

Det finns mycket som man inte får göra också. Man får t.ex. inte bryta kvistar från träd eller gå över odlad mark.

Det är viktigt att man förstår att naturen är de vilda djurens hem. Man får inte skrämja djur i onödan. Man ska också komma ihåg att aldrig lämna kvar skräp i naturen. Att alla visar hänsyn är en förutsättning för att allemansrätten ska fungera.



Torrdass



Vindskydd



Eldstad



Dricksvatten



Fornlämning

Läsa mer – webbplatser

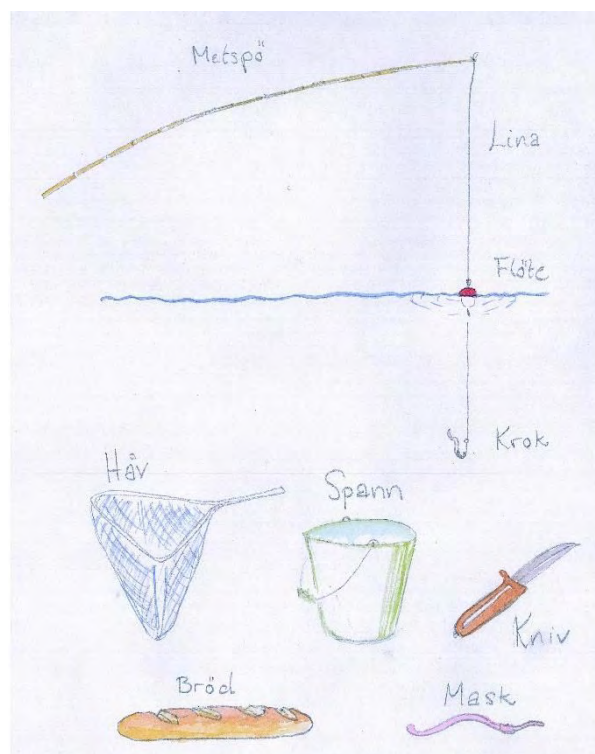
STF.se

Svenska Turistföreningen

naturvardsverket.se

Här finns broschyren "allemansrätten på lätt svenska"

3.2 FISKAR OCH ATT FISKA



På vissa platser får man fiska utan att fråga. I de mindre sjöarna behöver man köpa fiskekort för att få fiska. Man kan köpa fiskekort som räcker en dag, en vecka eller ett år.



3.3 VAD HITTAR VI I SKOGEN?

I skogen kan man titta på träd och buskar. De flesta träd och buskar har löv (eller blad). Sådana träd kallas lövträd. Löven ramlar av på hösten. Ett lövträd på vintern ser naket ut.

Några träd har barr istället för blad. De träden kallas för barrträd. Barren är smala och hårda och sticks om man tar på dem. Enbusken har också barr. Barren ramlar inte av på vintern.

Barrträden har kottar där trädens frön finns. Enbuskens kottar ser precis ut som bär och kallas för enbär.



På hösten finns det mycket svamp i skogen. Många människor tycker mycket om att vara ute i skogen och plocka svamp.

Vill man plocka och äta svamp är det viktigt att man vet vad det är för sort man tar med sig hem. En del svampar är väldigt giftiga och man kan bli sjuk eller till och med dö om man äter vissa sorter.



Läsa mer – webb

svampguiden.com

Kantareller

Vet du någon svampsort som är vanlig i matbutikens grönsaksdisk?

3.4 INSEKTER

Varför behövs insekter? Vilka är de?



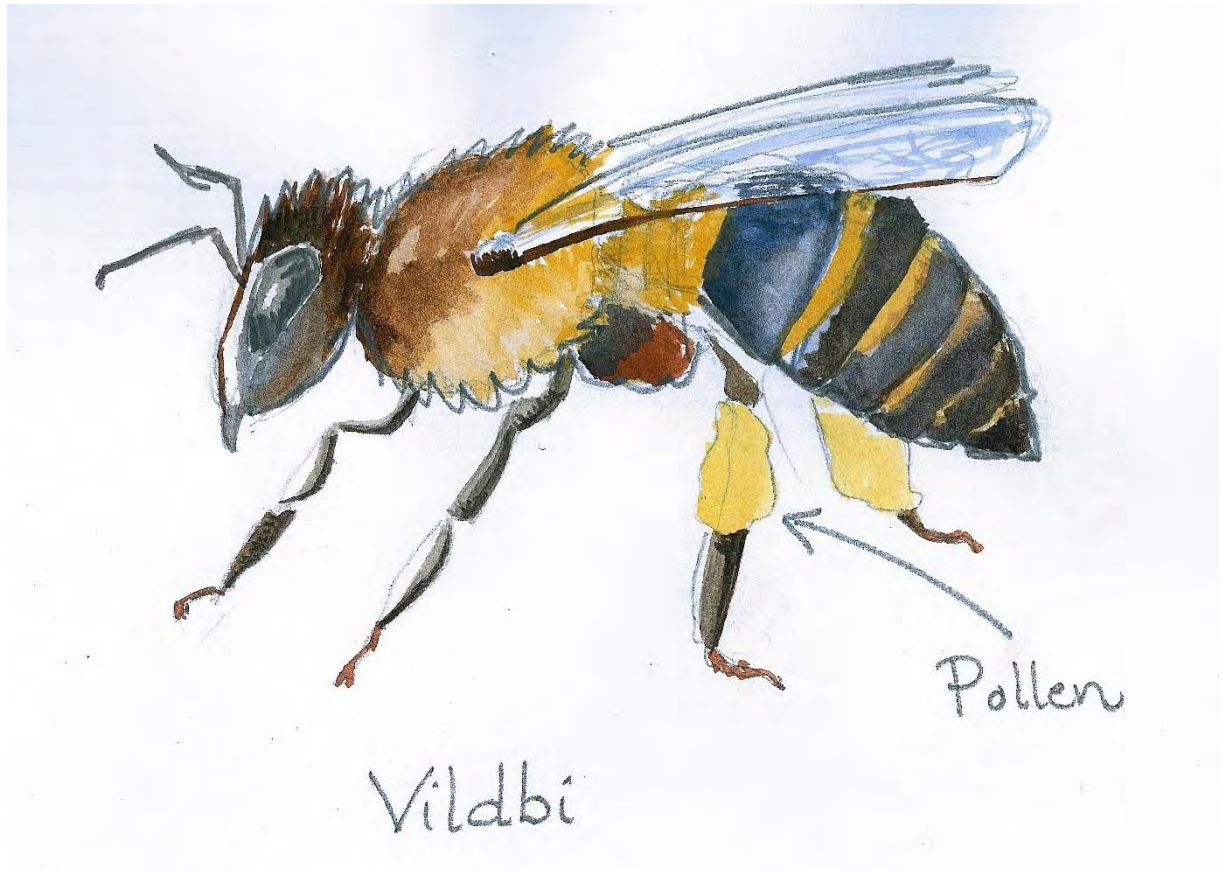
Ståndare producerar pollen. **Pistillen** innehåller fröämnen.

När en blomma pollineras leder det till att nya frön skapas som kan bli till nya växter.

Fruktträden och flera andra växter behöver hjälp av insekterna att sprida sitt pollen från en blomma till en annan. Annars kan det inte bli nya frön så att nya växter kan bildas. När insekterna sprider pollen från en blomma till en annan kallas det pollinering. Utan insekterna skulle våra äppelträd och päronträd inte få frukt. Fruktträdens blommor skulle bara vissna ner och dö.

För att locka till sig insekter har blommorna ofta starka färger och luktar gott. När insekten landar på blomman fastnar det pollen på insekten. På nästa blomma den landar på lossnar det lite pollen som kan befrukta fröämnena inne i pistillen.

Våra vanligaste pollinerande insekter är vildbin och humlor. Andra insekter som pollinerar är flugor, fjärilar och skalbaggar.



Insekterna trivs inte där det odlas stora arealer av en och samma gröda. På sådana odlingar används också ofta bekämpningsmedel.

Insekterna behöver en natur där det finns många olika sorters växter.

De behöver också bra ställen att övervintra på. Övervintringsplatser kan vara lövhögar, sandhögar, gamla stubbar eller nerfallna träd. Sådana platser är ofta svåra att hitta i en välstädd trädgård.

Ibland kan det vara bra att hjälpa insekterna att hitta lämpliga ställen att bo på.

Vi bygger insektshotell

Det har blivit populärt att ha insektshotell i sin trädgård eller vid sin odling. Meningen är att skapa bra ställen för insekterna att övervintra på. Får man insekterna att trivas hjälper de odlaren att pollinera. Har man fruktträd i sin trädgård kan man få en mer bättrade skörd.



insekterna hittat hotellet och flyttat in.

Det finns olika sätt att göra insektshotell. Det viktiga är att man får tag i material som insekterna tycker om. Man kan plocka gamla pinnar, löv och kottar i skogen.

Ofta börjar man med att göra en ram av trä. I ramen gör man sedan mindre rum som man fyller med olika material som man hittat. Då kommer det vara olika sorters insekter som trivs i de olika rummen. Det är bra att täcka framsidan med ett nät så att kottar och löv inte trillar ut.

När man hänger upp sitt insektshotell är det viktigt att det hänger på en plats skyddad från den värsta vinden. Ungefär en och en halv meter ovanför marken kan vara lagom att placera det. De flesta insekter vill ha sol. Det är bra om hotellets framsida kan vara mot öster eller söder. Nära hotellet ska det finnas blommor att pollinera och vatten att dricka.

Man måste ha tålamod efter att man hängt upp sitt hotell. Det kan ta flera månader och ibland ett år innan de första

Verktyg som kan komma till användning när man ska bygga:

Såg, hammare, spik, skruvdragare, vinkelhake, tumstock.

3.5 ÅRSTIDER

I Sverige är det fyra årstider. Det är stor skillnad på vädret olika tider på året. Kanske är det därför människor som bor i Sverige pratar mycket om just vädret.

Vinter

Vintern är den kallaste årstiden. 1 december t.o.m. 28 februari



Dagarna är korta och nätterna långa. Längst upp i norra Sverige är det mörkt hela dygnet.

På vintern vilar naturen och ingenting växer. Även människorna brukar bli tröttare på vintern. Många tycker om att vara inomhus och tända ljus och läsa eller titta på TV.

Vissa jobb finns bara på vintern, t.ex. snöröjning av vägar. Många bönder jobbar med att ploga vägarna med sina traktorer på vintern.

Många människor tycker om att åka skidor. På vissa platser ordnar kommunen så att det finns skidspår att åka i.

Att åka skridskor är också en vinteraktivitet. Är det riktigt kallt så fryser sjöarna och man kan åka skridskor på dem. Det är viktigt att man vet att isen är tjock nog.

Vår

På våren börjar allting om. 1 mars t.o.m. 31 maj



Efter vinterns mörker och kyla kommer våren. Dagarna blir längre och solen börjar värma skönt. Naturen vaknar och det börjar växa.

Människorna får också mer energi och brukar bli gladare. Många tycker om att vara ute i sina trädgårdar och göra det fint. Vi kallar det vårkänslor.

För den som jobbar som bonde är det dags att harva och så på åkrarna. Kor som stått inne hela vintern får komma ut och äta gräs.

Sommar

Sommaren är den varmaste årstiden. 1 juni t.o.m. 31 augusti



På sommaren vill många människor vara lediga. Det är varmt och skönt att vara ute och barnen har sommarlov. I skogen och på ängarna finns bär och blommor att plocka. Många tycker om att vara på stranden och att bada i havet eller i någon sjö. Långt upp i norra Sverige är det ljus hela dygnet på sommaren.

Vissa människor får istället jobba extra mycket på sommaren. Många turistmål har bara öppet på sommaren.

Är man bonde har man mycket att göra på sommaren. Djuren som går ute behöver tillsyn. De ska ha vatten och tillräckligt med mat. Har de ätit upp gräset i en hage måste man flytta dem till en ny. Många djur får också ungar. Skördetiden börjar på sommaren.

Höst

Hösten är skördetid. 1 september t.o.m. 30 november



Efter den ljusa sommaren kommer hösten. Naturen förbereder sig för vintern igen. Trädens blad får härliga höstfärger innan de faller av och lägger sig på marken.

Hösten är ofta en fuktig tid. Det regnar mycket och luftfuktigheten gör att det blir dimmigt. De sista grödorna är färdiga att skörda.

Det brukar finnas skördefester att gå på där man kan köpa frukt och grönsaker. Bonden jobbar hårt på hösten för att hinna ta hand om allt.

3.6 KLÄDER

Det är viktigt att man lär sig hur man ska klä sig för att hålla sig varm och torr när det är blött eller kallt ute. Svenska språket har ett uttryck som används ofta;

”Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder.”

Med det menar man att klär man sig på rätt sätt så kan det alltid vara skönt att vara ute.

För att kunna vara ute hela dagen och arbeta kan det vara bra att ha följande plagg:

- Arbetsbyxor
- Fleecetröja
- Regnjacka
- Regnbyxor
- Gummistövlar
- Handskar
- Mössa

Att klä sig i ”lager på lager” är bra.

Då har man flera plagg över varandra istället för att ha t.ex. bara en stor varm jacka. Det värmer bättre så och man har möjlighet att ta av sig bara lite grann om man skulle bli för varm.

Läsa mer – webb

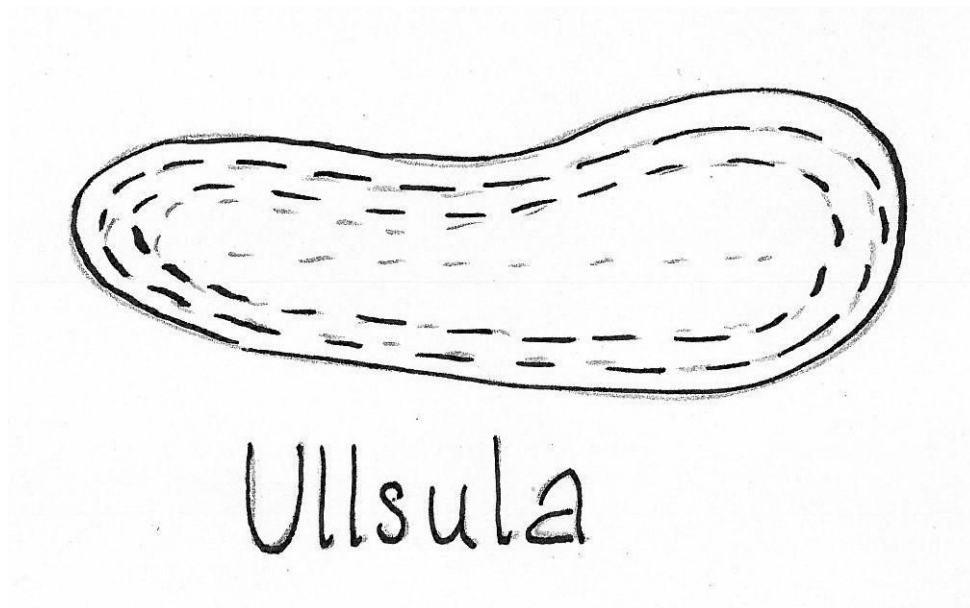
friluftsfremjandet.se

klä dig rätt!

Ullsulor

För att hålla fötterna varma är det viktigt att man har skor eller stövlar med en bra sula. Sulan ska hålla kylan ute. Om skorna är för kalla kan man lägga i en värmande sula inuti i skon.

Under veckorna i Tolg sydde vi ullsulor för att ha i gummistövlarna.



Ull är ett material som håller värmen bra. Det värmer även om det skulle råka bli blött.



4. TEMA JOBB OCH JOBSÖKNING

4.1 YRKEN

Det finns många olika yrken. Vi har pratat om vad som är möjliga jobb för oss, men även om yrken som kan vara lite speciella för Sverige, t ex om man vill jobba i skogen.

Skogsarbetare

Det är ganska gott om arbetstillfällen för skogsarbetare, och det är ofta säsongsbetonade arbeten. I detta yrke är man mycket utomhus.

Arbetsuppgifter:

Plantera skog, t ex granplantor.

Skogsmaskinförare

Att jobba som skogsmaskinförare kräver en utbildning där man lär sig att köra och även ta hand om maskinerna som används. Man jobbar ofta ensam i skogen med sin maskin.

Arbetsuppgifter:

Skörda

Gallra

Motorsåg

4.2 MÖJLIGA JOBB

När man söker jobb måste man dels fundera på vad som passar en som person, men även vad det finns för **krav** (något man MÅSTE kunna) respektive önskvärda **meriter** (något som är BRA att kunna, men inget måste). För många jobb i Sverige ställs det krav på svenskt körkort.

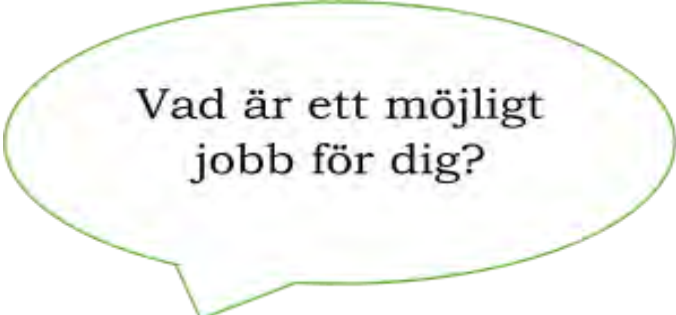
I Platsbanken finns det många platsannonser. När man tittar på en annons är det bra att fundera på om det är ett möjligt jobb för mig.

Ordkunskap:

Platsannons (kallas även jobbannons)

Krav

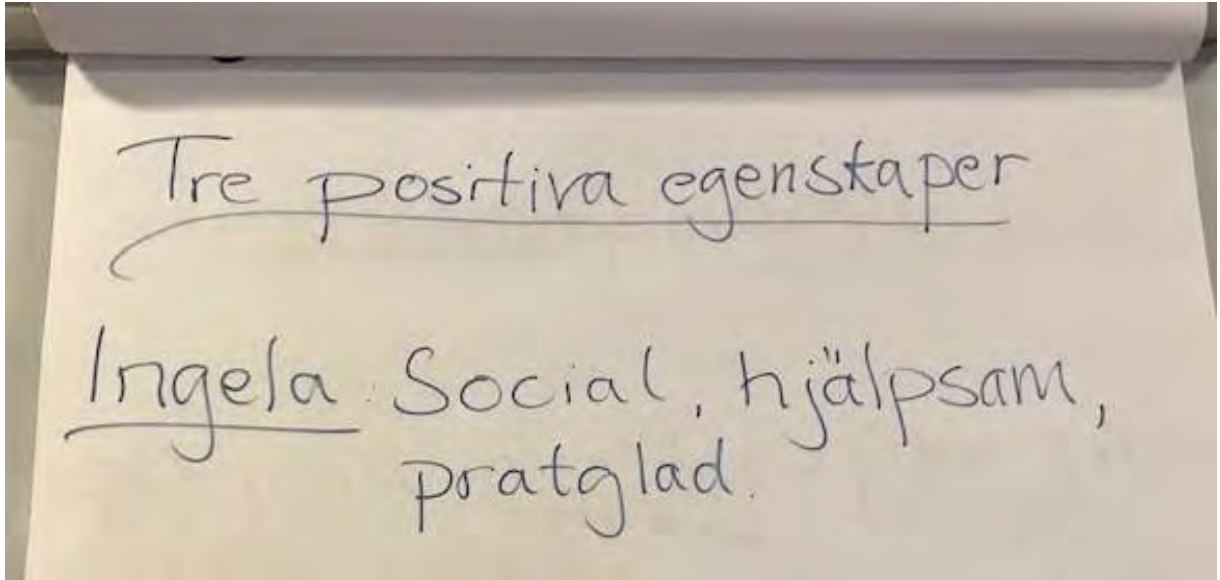
Merit



Vad är ett möjligt
jobb för dig?

4.3 EGENSKAPER

Egenskaper beskriver hur en person är. I en jobbsökan kan det vara bra att nämna något om sina personliga egenskaper. I en intervju blir man ofta ombedd att nämna några positiva egenskaper och några som man kan förbättra.



Exempel på egenskaper:

Social

Hjälpsam

Pratglad

Pålitlig

Tålmodig (ha tålamod)

Otålig

Teoretiskt lagd

Händig

Noggrann

Stark

Arbetsvillig

Blyg

Utåtriktad

Glad

Ledsen

Punktlig

Lugn

Intensiv

Pedagogisk

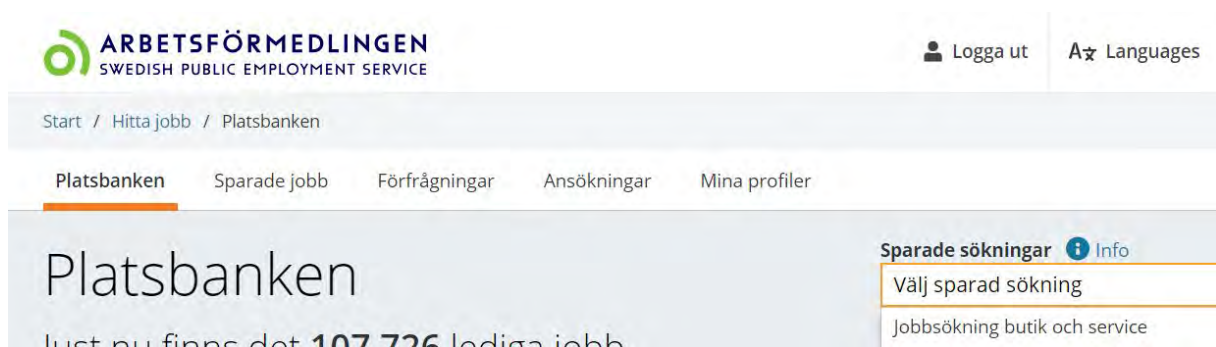
Vilka egenskaper beskriver dig bäst?
Välj två eller tre ord.

4.4 ATT SÖKA JOBB

Det finns flera sätt att söka jobb. Ett bra verktyg är att skapa en eller flera profiler på Arbetsförmedlingens hemsida. De kan sedan användas för att filtrera platsannonser i Platsbanken. Från profilen kan man även skapa ett CV inklusive presentation. Det blir som ett dokument man kan skicka med när man söker ett jobb.

I sin profil anger man

- VAD man vill jobba som – yrken
- VAR man vill jobba – plats
- Vilken arbetslivserfarenhet och utbildning man har sedan tidigare
- Vilka kompetenser man har



Ordkunskap:

Bank-ID

Profil

CV

Presentation

Personligt brev

Arbetslivserfarenhet

Kompetenser

Bemanningsföretag

4.5 ARBETSRÄTT

Som anställd har man både rättigheter och skyldigheter. Det som styr är

- För alla – lagar, t ex
 - Arbetstidslagen – 40 timmar/veckan (i snitt)
 - Semesterlagen – 5 veckors semester/år
- Per bransch – kollektivavtal
 - T ex lönenivåer, ersättningar
- Per person – anställningsavtal, t ex
 - Anställningsvillkor
 - Arbetsuppgifter

Fackförening per bransch, t ex



Hotell- och restaurangfacket



Kollektivavtal skrivs mellan
fackförening och
arbetsgivarorganisation

EXEMPEL - ANSTÄLLNINGSAVTAL

Arbetsgivare

Pannkakshuset Frunas Hage
Tolg Frunas 1
363 35 TOLG

Ansvarig: Sara Palm
Telefon: 070-526 22 91

Anställd

Namn: Kalle Svensson
Personnummer: 010101-0101

Arbetsuppgifter och anställningsvillkor

Arbetsuppgifter: beredning, servering, städning och diskning i Pannkakshuset
Anställningsform: timanställning enligt schema.
Tidsbegränsad anställning fr o m 2017-05-25, t o m 2018-08-31
Arbetstid: Normalt infaller arbetstiden inom tiderna 09.00 – 21.00, vardagar och helger
Löneform: Ersättning sker per timme, utbetalas månadsvis i efterskott

Om lön

Timlön: 95 kr/timme
OB ersättning 22,50 kr/timme
Semesterersättning: 12% på intjänad lön

Anställningsvillkor

- Anställningsform
 - Timanställd/behovsanställd
 - Fast anställd/tillsvidare. Kallas även vanlig anställning.
- Omfattning:
 - Heltid – oftast 40 timmar/vecka
 - Deltid – mindre än 40 timmar/vecka, anges ofta i procent, t ex 75%
- Löneform
 - Månadslön – samma lön varje månad, man får betalt även under semester
 - Timlön – ersättning per timme. Då har man oftast rätt till semesterersättning

Containerplock på deltid i Växjö

FÖRETAG: Inpeople Sverige AB

KOMMUN: Växjö

YRKE: Lagerarbetare

ANSTÄLLNINGSFORM: Deltid, 3 - 6 månader

PUBLICERAD: Igår, kl 17:04

SÖK JOBBET SENAST: 18 januari 2019

5. TEMA HÄLSA

Jag mår bra av...

Mat

Balanserad kost

En del mår bra av att fasta

Sömn

Hur många timmars sömn mår du bra av?

6-8 timmar är normalt, men behovet är individuellt.

Motion

Vardagsmotion är bra.

Vad tycker du är skönt? Cykla, promenera, springa, träna på gym?

Den bästa träningen är den som blir av!

Jag skulle trivas på ett jobb där...

Välj de uttryck som passar dig bäst:

- Jag får prata mycket
- Jag får lyssna mycket
- Jag får tänka mycket
- Jag får skriva mycket
- Jag får vara tyst
- Jag får göra mycket med händerna
- Jag är mycket inomhus
- Jag är mycket utomhus
- Jag gör många olika saker
- Jag gör inte så många olika saker
- Jag bestämmer mycket själv
- Jag får tydliga instruktioner om vad jag ska göra
- Jag träffar många människor
- Jag träffar inte så många nya människor
- Arbetsdagarna är ganska lika
- Arbetsdagarna är ganska olika

6. TEMA FRAMTID

6.1 MÅL, DELMÅL OCH AKTIVITETER

För de flesta av oss är de långsiktiga målen att må bra och att ha en försörjning. Men det är inte alltid man kan nå sina långsiktiga mål med en gång, utan man behöver sätta upp delmål.

Exempel på delmål:

- Må bättre/fortsätta att må bra
- Förbättra min svenska
- Hitta möjliga jobb

För att kunna nå sina delmål är det bra att skriva ner ett antal aktiviteter som man behöver göra för att kunna nå sitt delmål. Skriv ned vad du ska göra och när eller hur ofta. Tänk på att det ska vara lagom många aktiviteter, kanske tre, så att du orkar och hinner med att göra dem.

Exempel på aktiviteter:

För att förbättra min svenska ska jag...

Gå på språkcafé en gång i veckan
Titta på svenska filmer
Gå till biblioteket och låna svenska böcker (och läsa böckerna)
Se på svenska nyheter varje dag
Lyssna på svenska nyheter varje dag
Läsa SFI två dagar (en dag, fyra dagar, fem dagar) i veckan
Träffa svenska kompisar en gång i veckan
Hitta en svensk fadderfamilj som jag kan träffa en gång i månaden
Gå med i en förening där jag bor
Jobba på Röda Korset en dag i månaden

För att fortsätta att må bra ska jag...

Promenera en timme minst tre dagar i veckan
Promenera 15 minuter varje dag
Köpa en cykel
Cykla minst en timme varje helg
Träna på gym en gång i veckan

För att hitta möjliga jobb ska jag...

Uppdatera min profil på arbetsförmedlingen.se
Skriva ett personligt brev

Skriva flera personliga brev
Söka jobb i Platsbanken, med min profil, en gång i ve
Söka ett jobb varje månad
Prata med
Bestämma träff med min handledare på

Aktivitetslista

Del mål	Aktiviteter	När?
För bätt ra min sve nsk a		
Del mål	Aktiviteter	När?
Hitt a möjl iga jobb för mig	Uppdatera min profil på arbetsförmedlingen.se	

