

### Skriftlig uppgift

#### **E-nivå**

Ett arbete där du beskriver en vecka i ditt liv 7 dagar: Se exempel nedan

Hur många timmar sover du?

Hur mycket äter du och vad?

När på dagen äter du?

Träningspass , vad tränar du, hur ofta och hur länge?

Micro pauser under dagen, vilka gör du och hur ofta?

Vilka är dina uppvärmningsövningar innan arbetspassen?

Vad gör du för att återhämta/vila dig?

#### **C-nivå**

Följ samma mall som det föregående arbetet, men gör även ”den ideala veckan” för din kropp och hälsa. (1 till dokument)

**A-nivå** Skall innehålla E + C nivån samt följande uppgift: **Följ** den ideala veckan under en vecka, och skriv loggbok varje dag. Hur du mår, vad du gör samt skriv en utvärdering av vad du uppnått beträffande ork och mående denna vecka. (2 till dokument)

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Sömn timmar							
Mat +mängd							
Mattider							
Träning							
Micropauser							
Uppvärmning							
Återhämtning /vila							



Del 2.

Skriv ett arbete som beskriver den fysiska och den psykosociala arbetsmiljön

Välj vilken nivå du vill skriva på.

E nivå

*Eleven beskriver **översiktligt** hur den fysiska och psykosociala. I beskrivningen ger eleven konkreta exempel från sin egen arbetssituation samt **enkla** förslag på hur man själv kan påverka sin arbetsmiljö. Dessutom ger eleven och andra bestämmelser som reglerar arbetsmiljö, säkerhet och miljö. Eleven beskriver **översiktligt** arbetsrelaterade olyckor inom yrket samt hur man agerar vid olyckor.*

C-nivå

Eleven beskriver **utförligt** hur den fysiska och psykosociala arbetsmiljön påverkar individen och arbetsplatsen. I beskrivningen ger eleven konkreta exempel från sin egen arbetssituation, **redogör utförligt för möjliga konsekvenser av dem** samt ger **välgrundade** förslag på hur man själv kan påverka sin arbetsmiljö. Dessutom ger eleven exempel på lagar och andra bestämmelser som reglerar arbetsmiljö, säkerhet och miljö **samt redogör utförligt för hur de påverkar den egna arbetssituationen**. Eleven beskriver **utförligt** vanliga arbetsskador och arbetsrelaterade olyckor inom yrket, hur de förebyggs samt hur man agerar vid olyckor.

A-nivå

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** hur den fysiska och psykosociala arbetsmiljön påverkar individen och arbetsplatsen. I beskrivningen ger eleven konkreta exempel från sin egen arbetssituation, **redogör utförligt och nyanserat för möjliga orsaker till och konsekvenser av dem** samt ger **välgrundade och nyanserade** förslag på hur man själv kan påverka sin arbetsmiljö. Dessutom ger eleven exempel på lagar och andra bestämmelser som reglerar arbetsmiljö, säkerhet och miljö **samt redogör utförligt och nyanserat för hur de påverkar den egna arbetssituationen**. Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** vanliga arbetsskador och arbetsrelaterade olyckor inom yrket, hur de förebyggs samt hur man agerar vid olyckor

Inlämning sker via mail senast den 20 november 2013