

Mina kompetenser & Företagshälsovård

Tid: En lektion (före digital aktivitet med AMK & Bank)

Kopplas till kunskapskrav i ämnena: idrott och hälsa, religionskunskap. Eleven kan utifrån undersökningar om hur religioner kan påverkas av och påverka samhälleliga förhållanden och skeenden beskriva **enkla** samband med **enkla och till viss del** underbyggda resonemang. Eleven kan också föra **enkla** resonemang om hur livsfrågor skildras i olika sammanhang och hur identiteter kan formas av religioner och andra livsåskådningar på ett sätt som **till viss del för resonemanget framåt**.

Eleven kan på ett i **huvudsak** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Syfte: Fundera över vilka kompetenser som kan vara till nytta för det kommande arbetslivet samt vilka kompetenser som kan behöva utvecklas. Fundera över vilka träningsformer som blir viktiga utifrån arbetsplatsens arbetsuppgifter.

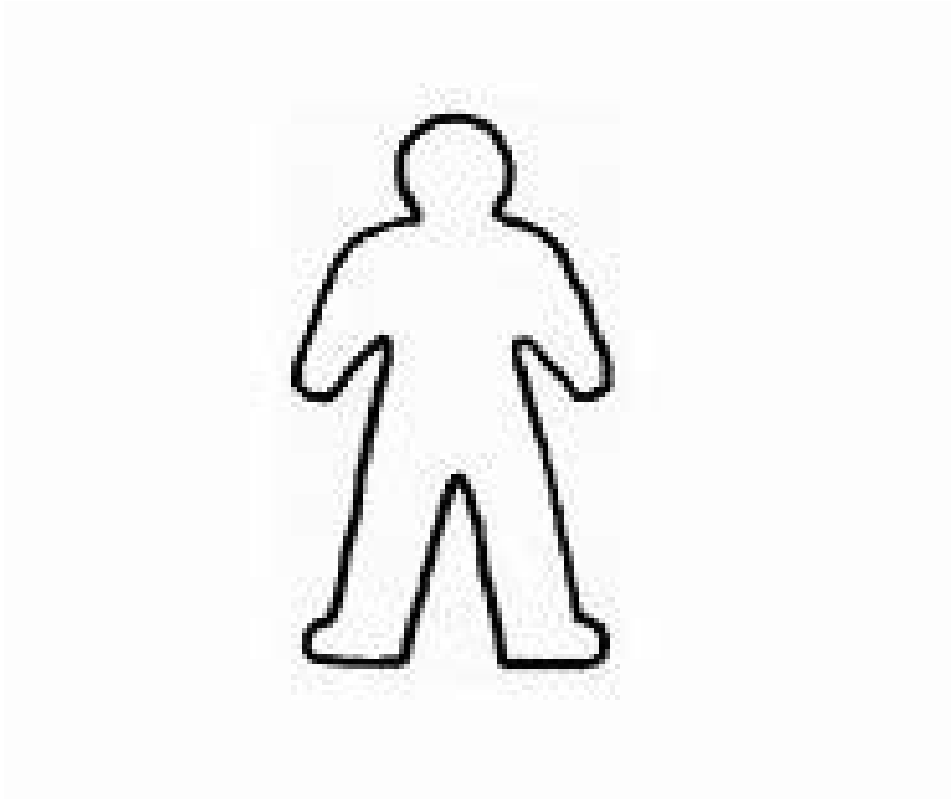
Uppgift 1

- Läraren delar in er i par.
- Berätta för varandra vilka kompetenser ni besitter och era styrkor. Använd egenskapsordlistan som stöd.
- *Tips: förklara för eleverna vad platsbanken är d.v.s. att det är Sveriges största samlade jobbsajt. Ni ska logga in på <http://www.platsbanken.se/> för att hitta ett jobb till klasskompisen utifrån deras kompetenser och styrkor.*
- Presentera vilket jobb ni har valt åt varandra.
- Redovisa genom att ställa frågor som exempelvis "jag uppfattade det som att du är väldigt kreativ, stämmer det?", "då jag uppfattade dig som väldigt omhändertagande tänkte jag att det hade passat dig att arbeta inom vården, vad tror du om det?".

Uppgift 2

Arbeta i era företagsgrupper. Lägg till svaren på frågorna i eran powerpointpresentation.

- 1) Titta på bilden nedan. Definiera vilka muskelgrupper som är mest viktiga för att orka med arbetet som ni arbetar med. Markera dessa områden.



- 2) Skriv ner fem övningar/aktiviteter som en anställd på företaget bör utföra för att må bra. Beskriv också hur dessa övningar påverkar hälsan. Rita om du vill och använd google för att hitta övningar.
- 3) En anställd på företaget uttrycker till sin chef att hen mår dåligt på jobbet. Vad ska chefen göra? Vad för ansvar ligger på den anställda för att förbättra sitt mående?