

Dokumentet innehåller  
en guide inför PRAO:n  
och vänder sig till  
elever samt  
vårdnadshavare.

# PRAO-guide

NYA MUNKEN

ELEV & VÅRDNADSHAVARE

- Årskurs 8
- Vecka 40 – 41
- 29 sept – 10 oktober

Läsår 2025/2026

# PRAO Praktisk Arbetslivsorientering

PRAO ger erfarenheter och vägledning inför framtiden. Det är nu ett obligatoriskt moment på högstadiet och alla elever ska erbjudas tio dagars PRAO under årskurs åtta eller nio enligt Skolverket. Att göra PRAO på en arbetsplats ger nya kontakter, många erfarenheter och egna insikter som kan bli viktiga förmågor inför framtida val. För eleven innebär det dels att få kunskaper om ett yrke eller en bransch men även möjlighet att träna upp sin sociala kompetens. Den här erfarenheten, kunskapen och självinsikten kommer till nytta inför kommande studie- och yrkesval.

**NÄR:** Eleverna på Nya Munken gör sina tio dagars PRAO på hösten i årskurs åtta.  
Vecka 40-41, 29 september – 10 oktober 2025.

**VAR FÅR JAG HA PRAO:** Överallt, men tänk på att det finns regler för minderåriga i arbetslivet. Många maskiner kräver utbildning eller så kan det finnas farliga ämnen som en minderårig inte får komma i kontakt med. Arbetstider och arbetsuppgifter för minderåriga är också reglerade. Läs mer om detta i Arbetsmiljöverkets broschyr “[Så får barn och ungdomar jobba](#)” eller på Arbetsmiljöverkets webbplats “[För dig som är ung i arbetslivet](#)”.

**FÅR JAG ORDNA EGEN PRAO-PLATS:** Vi ser gärna att elever hittar sin egen plats men först behöver eleven se om platsen finns i systemet [tillarbetslivet.nu](http://tillarbetslivet.nu). Finns platsen där behöver eleven inte söka upp företaget utan kan istället bara önska den platsen som ett val bland minst sju val.

Det är bra träning inför framtiden där eleverna får träna på att se vilka människor som finns i deras nätverk samt vad det finns för branscher, yrken mm. Dessutom tränar eleverna sin sociala kompetens när de kontaktar PRAO-platsen.

**REGISTRERING AV PRAO-PLATS:** Görs via [tillarbetslivet.nu](http://tillarbetslivet.nu)

**NÄR OCH HUR LÄNGE:** Arbetslagsstiftningen och dess arbetstider gäller:

- 6-8 timmar per dag
- Inte före 06.00
- Inte efter 20.00

**SJUKANMÄLAN:** Sjukanmälan görs av vårdnadshavare till skolan som vanligt. Det är viktigt att även meddela PRAO-platsens handledare, se därför till att ha telefonnummer tillgängliga hemma.

**LEDIGHET:** Beviljas av skolan på vanligt sätt, om du behöver vara ledig kontakta både:

- Skolan (Ledighetsansökan)
- Arbetsplatsen (Meddela handledaren)

**RESOR:** Om avståndet (fågelvägen) från bostaden till PRAO-platsen överstiger 4 km har eleven rätt till busskort som gäller under PRAO-perioden. Mentor ansvarar för att undersöka om eleven är berättigad busskort.

**LUNCH:** Matersättning 20 kr/dag gäller för de som inte har möjlighet att äta på skolan eller som inte blir bjudna på lunch på PRAO-platsen. [Matersättnings-blankett](#) och underskrift av vårdnadshavare ska vara inlämnad senast två veckor efter PRAO-periodens slut för att få ut ersättningen.

**FÖRSÄKRING:** Under PRAO-tiden är eleverna försäkrade på samma villkor som under skoltiden. Försäkringen gäller olycksfall!



## Elev

- Engagerar sig för att hitta egen PRAO-plats eller loggar in på [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu) och önskar minst sex platser (det finns ingen garanti att en elev får en av de önskade platserna då det är hård konkurrens om platserna i systemet)
- Titta alltid först i [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu) om platsen redan finns där då kan du som elev bara logga in och önska den platsen (alltså ingen ide att gå till arbetsplatsen och fråga)
- Kollar sitt nätverk för att hitta en PRAO-plats (föräldrar, syskon, släkt, vänner, grannar mm)
- Kontakter arbetsplatser och försöker hitta en egen plats, skicka länk till PRAO-platsen för att registrera den i systemet (elev loggar in på [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu) för att kunna skicka länken) eller fyll i pappersblanketten [“Egen PRAO-plats”](#)
- Önskar plats som finns i systemet (minst 6 val) eller registrerar egen PRAO-platsen på [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu)
- Ansöker om busskort via sin mentor
- Se till att handledaren fyller i närvaron i PRAO-kortet på [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu)
- Tar med PRAO-kortet tillbaka till skolan med handledarutlåtande och närvaro ifyllt.
- Lämnar i [mattersättningsblankett](#) påskriften av vårdnadshavare senast två veckor efter avslutat PRAO-period.

## Vårdnadshavare

- Här önskar och registrerar eleverna sina PRAO-platser [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu)
- Hjälp gärna till att erbjuda PRAO-plats till ditt barn eller till någon annan elev på skolan
- Vill ni som vårdnadshavare erbjuda PRAO-plats till våra elever kontakta [SYV](#) på skolan
- Sjukskriver elev som vanligt till skolan och meddelar även PRAO-platsen (ha kolla på kontaktuppgifter till PRAO-platsen)
- Skriver under mattersättnings-blankett och hjälper till så blanketten kommer in till mentor senast två veckor efter avslutat PRAO-period.

## Länkar

- Här finns PRAO-platser att önska och här registreras egna platser: [tillarbetstlivet.nu](https://tillarbetstlivet.nu)
- Info till vårdnadshavare och elev: [Nya Munkens hemsida](#)
- [Arbetsmiljöverket](#) webbsida eller broschyren [“Så får barn och ungdomar arbeta”](#)
- [Skolverket](#) obligatorisk PRAO
- Skolverket: [Ta emot en PRAO-elev och bidra till samhällsnytta](#)



# Checklista PRAO

- Önska PRAO-plats på [tillarbetstlivet.nu](http://tillarbetstlivet.nu) eller hitta en egen (titta först om platsen finns i systemet så kan du inte gå till just den PRAO-platsen utan får hitta en annan)!
- Om jag vill ha en egen plats! Checka av ditt nätverk! Vem kan hjälpa dig?
  - Familj, vänner, släkt, grannar mm
  - Fyll i uppgifterna digitalt via [tillarbetstlivet.nu](http://tillarbetstlivet.nu) alternativt maila länk till PRAO-platsen som fyller i alla uppgifter eller ta med pappersblanketter [“Egen PRAO-plats”](#) och få den ifylld.
- Hur gör jag?
  - Besök eller ring arbetsplatsen och fråga om PRAO (men titta först om platsen redan finns i systemet)
  - Var förberedd med ett personligt brev, där det står vilken skola du kommer ifrån, vilken årskurs, när PRAO-perioden är samt din skolmail
- Registrera egen plats på [tillarbetstlivet.nu](http://tillarbetstlivet.nu)
  - Namn på handledare
  - E-post & mobilnummer till handledare
  - Adress till arbetsplats
  - Riskbedömning ifylld av PRAO-platsen
- Busskort
  - Mentor ansvarar för att lämna in en klasslista över vilka elever som är berättigade busskort och lämnar till SYV (mer än 4 km krävs för att få ett PRAO-busskort)
  - Gäller ej för elever som redan har ett skolbusskort
- Närvaro och handledarutlåtande
  - Sjukanmälan görs som vanligt av vårdnadshavarna till skolan
  - Elev sjukanmäler sig också till sin handledare
  - Elev ansvarar för närvaro-rapporteringen kommer in
  - Elev ser till att handledarutlåtande kommer in
- Matersättning
  - [Blankett](#) finns att ladda ner på hemsidan. Underskrift av vårdnadshavare krävs
  - Lämnas sedan in till mentor senast två veckor efter avslutad PRAO

