

Redovisning APL

Ditt namn

Årskurs 3
Vårterminen 2022
Handledare:
Elmina och Robert



Instruktör inom fritid och hälsa - allmänt vt

APL i åk 3 omfattar mål från kurserna *Fritid och friskvårdsverksamheter*, *Entreprenörsskap* och *Kost och hälsa*.

Syfte:

APL har till syfte att utveckla elevens färdigheter och kunskaper gällande:

- Pedagogisk kompetens
- Kommunikativ kompetens
- Ledarskapsförmåga
- Hälsöfrämjande förhållningssätt

Uppgifter:

1. Fritid och friskvårdsverksamheter

Genomför en arbetsmiljöundersökning på din arbetsplats. Redovisa i löpande text.

Arbetsplats:

Kontaktperson:

Datum :

Genomförd av:

Område:	Fråga: stryk under ditt svar	Anteckningar
Arbetsplatsens har gjort en riskbedömning utifrån:	Fysisk arbetsmiljö JA NEJ	
	Psyko-social arbetsmiljö JA NEJ	

	Är arbetsplatsen tillgänglighets- anpassad. JA NEJ	
Värdegrund	Har verksamheten en värdegrund som bygger på: alla människors lika värde, demokratisk grundsyn, respekt för individen, jämställdhet mellan könen. JA NEJ	
Information:	Skyddsombudet/chef är informerad om att arbetsplatsen tar emot APL elev JA NEJ	
	Eleven har under introduktionen informerats om risker i arbetsmiljön. JA NEJ	
Handledare	Har deltagit i handledarutbildning eller handledarinformation? JA NEJ	
Kommunikation	Finns det tid för handledarsamtal, elev/handledare? JA NEJ	
	Finns det tid för ansvarig lärare att besöka APL-platsen? JA NEJ	
	Finns det rutiner för dokumentation kring elevens lärande? JA NEJ	
Hälsofrämjande arbetssätt	Upprättas det schema över arbetstider, rast och vila som stämmer överens med arbetstidslagen? JA NEJ	

	Tar man hänsyn till elevens mognad och utbildningsnivå. JA NEJ	
	Har eleven möjlighet att ha visst inflytande över arbetstider kopplat till resväg. JA NEJ	
Övrigt av vikt för arbetsmiljön.		

Min kortfattade analys av arbetsplatsen (löpande text):

2. Gymnasiearbete

Genomför flera återkommande aktiviteter eller en större aktivitet. Använd vår "Planeringsmodell". Aktiviteterna kan kopplas till ditt UF men det är **inte** nödvändigt.

3. Entreprenörskap

Beskriv din APL-plats utifrån dessa frågor:

(Intervjua din handledare eller någon annan insatt person)

G. Hur samarbetar personalen på APL-platsen?

Några gemensamma projekt?

Vilka fördelar ser ni med samverkansprojekt på skolan?

H. Hur ser ledningsgruppen ut? Vilken typ av ledarskap bedrivs?

I. Hur ser framtiden ut för APL-platsen? Några orosmål? Hur tacklas detta?

J. Vad är viktigt för att din APL-plats för att fortsätta utvecklas?

Reflektionsuppgift

Om du skulle starta en liknande verksamhet, vad tar du till dig från intervjun?

Vilka kunskaper behöver du för att starta din verksamhet?

4. Kost och hälsa

Uppgift A

Gör testet nedan på 1 person på din APL plats. Om det inte är möjligt, gör testet på en vän eller släkting.

<https://www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida/>

Skriv ned dina reflektioner om personens matvanor och vilka förändringar han/hon skulle kunna göra för en bättre hälsa. Tänk på hur du framför budskapet, inga pekpinningar utan förslag på hur personen skulle kunna äta för att komma närmare de rekommendationer vi har.

1. Vad är hälsofrämjande i personens kostvanor?
Motivera ditt svar!
2. Finns det några risker med personens matvanor?

Motivera ditt svar med exempel. Vad kan matvanorna ev leda till på sikt?
3. Vilka råd skulle du ge personen? Utgå från befintliga matvanor, tänk små förändringar och att det alltid är bättre att lägga till en bra vana än att ta bort en mindre bra.

Uppgift B

Gör på en person antingen på APL plats eller vän/familj

Be personen att fota allt han/hon äter under 4 dagar och lämna in till dig.

Vad drar du för analyser av kosten utifrån:

1. Måltidsfördelning
2. Grönsaksmängd
3. Fibrer
4. Proteinmängd och kvalitet
5. Fettmängd och kvalitet
6. Typ av kolhydrater?
7. Mat som inte ger så mycket näring men energi? (skräpmat, sockerrik mat)
8. Undviker personen några livsmedel? Kan det innebära några näringsbrister på sikt?

Vilka råd ger du personen? Utgå från befintliga matvanor, tänk små förändringar och att det alltid är bättre att lägga till en bra vana än att ta bort en mindre bra.

Glöm inte att fråga om det är en vanlig kost för personen (om inte, hur brukar personen äta i vanliga fall?)

Uppgift C

Om du skulle vara kostrådgivare på din APL-plats, vilka förändringar skulle du göra för att fler lättare göra hälsosamma livsmedelsval?

5. Redovisa din kunskap i detta dokument.

6. Låt din handledare läsa igenom allt du skrivit och ha ett samtal med denna om din utveckling, då kan ni passa på att även fylla i APL-matrisen. Eleven antecknar handledarens feedback och skriver in det i matrisen.

Inlämning och redovisning:

Redovisning i klass sker vecka 9. Du lämnar in allt material i detta dokument vecka 9 i Classroom.

Robert och Elmina