



# YRKESKAMPEN

## Skoltävling

Den här handledningen vänder sig till er lärare som vill erbjuda eleverna i högstadiet en möjlighet att upptäcka de 12 nationella yrkesprogrammen på ett pedagogiskt och praktiskt sätt. Handledningen och de medföljande övningarna ska också vara ett stöd för skolor som vill öka elevernas valkompetens.



# INTRODUKTION

Yrkeskampen är en upplevelsebaserad praktisk tävling som ska inspirera och sätta igång tankarna om framtida utbildning för eleverna i årskurs 8 runt om i Sverige. Initiativet är skapat av WorldSkills Sweden. Yrkeskampen är ett nationellt koncept och denna del fungerar som ett komplement till den teoretiska Lärarhandledningen som har tagits fram. På [www.yrkeskampen.se](http://www.yrkeskampen.se) kan du bland annat hitta *Lärarhandledning\_Yrkeskampen\_2020.pdf* och mer information om Yrkeskampen.

Med Yrkeskampen vill WorldSkills Sweden öka intresset för de yrken som gymnasiala yrkesprogram leder till. För dig som lärare eller studie- och yrkesvägledare blir tävlingen ett verktyg i undervisningen om olika utbildningsvägar och för eleverna ett sätt att öka sin valkompetens.

I en alltmer föränderlig värld ställs det höga krav på skolan att ge eleverna verktyg för att kunna genomföra välgrundade studie- och yrkesval. Undersökningar visar att ungdomar endast kan räkna upp ett fåtal yrken vilket indikerar att det finns stor utvecklingspotential i hur vi informerar elever om framtida yrkesval. För hur är det möjligt att genomföra välgrundade studie- och yrkesval utan kunskapen om vilka alternativ som finns?

## YRKESKAMPENS SYFTE

Yrkeskampens syfte är att ge eleverna chansen att få upp ögonen för de 12 gymnasiala yrkesprogrammen och de möjligheter som finns av att läsa ett sådant. Det syftar också till att krossa vanliga myter, som att man inte kan plugga vidare efter ett yrkesprogram eller att det inte ställs lika höga krav på dessa program som på de högskoleförberedande programmen. Detta är fördomar som tyvärr fortfarande lever kvar och enbart kan förändras med kunskap.

Den här lärarhandledningen kan med fördel användas av elever som ska delta och vara med att tävla i Yrkeskampen.

## OM WORLDSKILLS SWEDEN

WorldSkills Sweden har som mål att höja kvaliteten, statusen och attraktionskraft för svensk yrkesutbildning. WorldSkills Sweden är ett samarbete mellan Svenskt Näringsliv, LO och staten genom Skolverket, Utbildningsdepartementet och Myndigheten för yrkeshögskolan. Utöver dessa parter medverkar även branschorganisationer, yrkesnämnder, myndigheter, skolor och företag aktivt och ekonomiskt i denna angelägna och viktiga satsning.



# YRKESPROGRAMMEN

## DE 12 NATIONELLA YRKESPROGRAMMEN:

- Barn- och fritidsprogrammet
- Bygg- och anläggningsprogrammet
- El- och energiprogrammet
- Fordons- och transportprogrammet
- Handels- och administrationsprogrammet
- Hantverksprogrammet
- Hotell- och turismprogrammet
- Industritekniska programmet
- Naturbruksprogrammet
- Restaurang- och livsmedelsprogrammet
- VVS- och fastighetsprogrammet
- Vård- och omsorgsprogrammet

Yrkesprogrammen brukar delas in i sju kluster för enkelhetens skull. Uppdelningen efter huvudområde gör det lättare för eleverna att göra sitt gymnasieval, då värdeorden kan ge en fingervisning till den framtida yrkesbanan.

## BYGG:

- Bygg- och anläggningsprogrammet

## MÄNNISKOR:

- Barn- och fritidsprogrammet
- Vård- och omsorgsprogrammet

## FORDON:

- Fordons- och transportprogrammet

## KREATIV:

- Hantverksprogrammet

## SERVICE:

- Handels- och administrationsprogrammet
- Hotell- och turismprogrammet
- Restaurang- och livsmedelsprogrammet

## DJUR & NATUR:

- Naturbruksprogrammet

## TEKNIK:

- Industritekniska programmet
- VVS- och fastighetsprogrammet
- El- och energiprogrammet

# YRKESKAMPEN SKOLTÄVLING

Yrkeskampen skoltävling är ett koncept sprunget ut den nationella tävlingen Yrkeskampen. Den här versionen är anpassad för att genomföras av hela klassen, i klassrummet. Tanken med övningarna är att eleverna ska få upp ögonen för olika yrken och särskilt yrken kopplat till de 12 gymnasiala yrkesprogrammen. Eleverna ska också få fundera över vilka kompetenser och egenskaper som är viktiga för de olika yrkena.

Övningarna ska ge eleverna möjlighet att använda och utveckla praktiska kunskaper och redskap och ska ses som ett komplement till teoretiska genomgångar kring yrkesval. Tanken är att läraren också ska väcka en diskussion om yrken och berätta vilken funktion yrkena har i samhället.

## TÄVLINGSUPPLÄGG

Momenten är uppdelade i de sju kluster som yrkesprogrammen är uppdelade i. Dessa är bygg, fordon, kreativ, människor, service, djur & natur samt teknik. I varje kluster finns en kortare beskrivning av programmen som ingår, inriktningar på programmen samt exempel på yrken. Därefter kommer mellan två till tre moment per kluster som lärare/SYV kan välja mellan för att skapa en egen Yrkeskamp. Momenten är kompletta med en kortare beskrivning, materialspecifikation, förklaring av genomförandet samt några punkter som kan vara bra för skolpersonal att tänka på. Hänsyn har tagits för att göra dessa tävlingar enkla att förbereda och hålla ner kostnader för att öka möjligheten att genomföra dem.

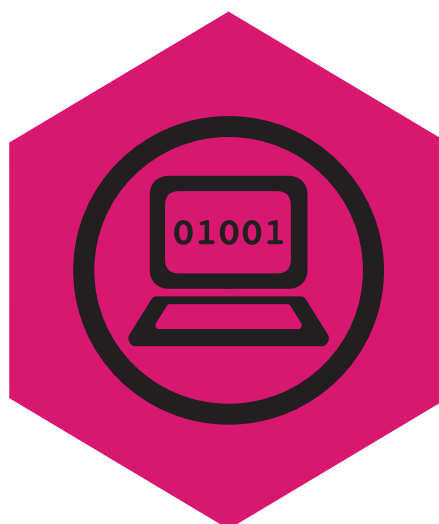
## TÄVLINGSFÖRBEREDELSE

Dela in klasserna i två lag. Börja med att låta lagen tävla mot varandra i ett antal moment, förslagsvis fem stycken. Tänk på att välja moment som kommer från olika kluster, exempelvis ett moment ur fordon, ett ur människa och så vidare. Det visar på bredden bland valen, samtidigt som det är bra med variation för klassen och elevers olika kompetenser kommer fram.

När lagen har tävlat mot varandra, och ett vinnande lag har tagits ut i varje klass är det dags att möta parallellklassens vinnare. Om ni har många klasser som ska tävla, se till att bygga upp ett schema för kval och semifinaler.

Finalen är för de lag som klarat sig längst. Välj ut ett par av momenten som ni har sparat, och låt skolan heja fram en vinnarklass! Vissa av momenten är väldigt publikvänliga, exempelvis träningsteknik och gods-hantering.

Vilka moment som ska användas som kval och vilka som används för finalomgångarna är upp till skolan att välja ut. Det finns inga rätt och fel, det handlar om att eleverna ska få chansen att uppleva momenten på ett lekfullt sätt som bidrar till positiva tankar kring yrkesprogrammen.





*Bygg- och anläggningsprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med att bygga, underhålla och göra ombyggnationer av hus och anläggningar. Man lär sig om byggnation och anläggning och får kunskap om hur man bygger rationellt, säkert och miljömässigt. Man lär sig om branschens olika yrken och arbetsprocesser. Det finns fem inriktningar inom programmet; anläggningsfordon, mark och anläggning, husbyggnad, måleri samt plåtslageri.*

**Exempel på yrken:** murare, grävmaskinist, byggnadsmålare, stenmontör, golvläggare och snickare

---

## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### SNICKERI

#### UPPSKATTAD TID: 5-10 MIN

Momentet går ut på att snickra ihop en mobillåda, årets julklapp 2019. Det är en relativt enkel men ändå användbar konstruktion, och förmodligen något som eleverna har hört talas om tidigare. Det här momentet övar elevernas tålamod och insikt i att snickeri kräver både tålamod, styrka och precision.

Detta moment bedöms med fördel utifrån estetik. Arbetet ska inte bara göras, utan göras snyggt, noggrant och enligt instruktion.

Materialspekifikation per grupp/elev:

- En bottenplatta i rektangulär form
- Två kortsidedplankor med mått som stämmer med bottenplattan
- Två långsidedplankor med mått som stämmer med bottenplattan
- Tre avskiljare med mått som stämmer med lådan
- Minst 45 småspikar (ev. med förborrade hål)
- Hammare
- Valfri dekoration

#### Gör så här:

Börja med att spika ihop de fyra sidorna av lådan. Var försiktig med spikarna så att de inte går utanför plankan. Blir det snett så börja om. Sätt minst två spikar per hörn och sida, vilket innebär 8 spikar totalt för sidorna.

När sidorna har satts ihop, är det dags att spika på undersidan. Tänk på att bottenplattan ska ligga exakt i linje, annars blir det inte snyggt. Använd en spik i varje hörn, och minst en spik för att fästa varje kort- och långsida. Sist spikas avskiljarna på plats.

Dekorera med valfria tillbehör.

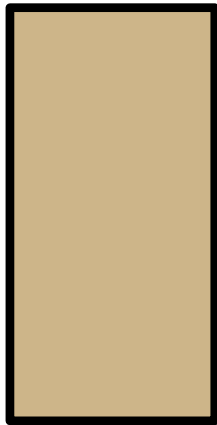
#### Tänk på:

- Inte använda för smala plankor, de måste hålla för spikarna.
- Använd gärna några snygga plankor och bottenplatta, så kanske ungdomarna vill behålla sina mobillådor efteråt.
- Låt klassen rösta fram den bästa, och använd som klasslåda.
- Dekoreringen går att variera, vill ni öva på kreativiteten så skaffa lite färg, glitter, märken och liknande på en hobbyaffär.
- Kolla in vad som finns i träslöjden på skolan. Kanske finns det mesta av materialet på skolan redan?

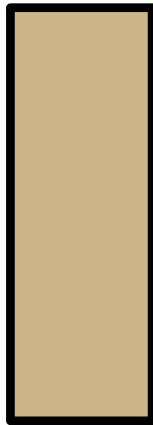
①



④2x



②x



①x

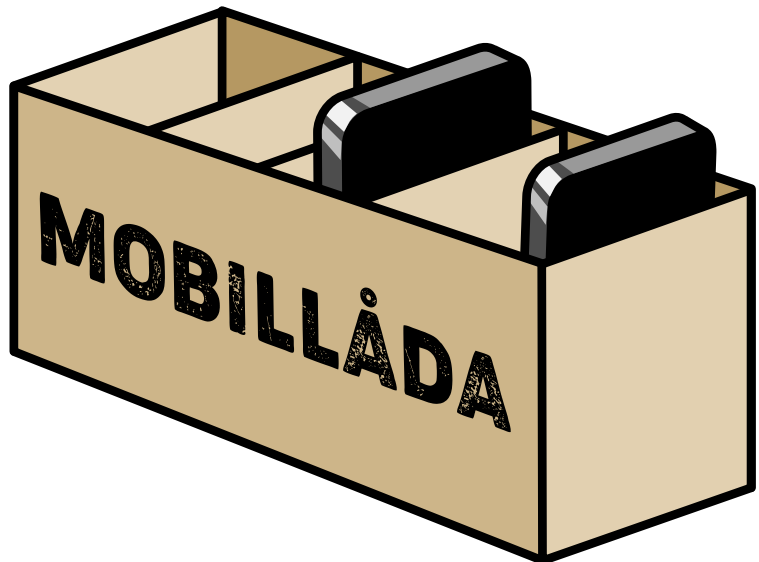


②x



③x

②



## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

### MÅLERI

#### UPPSKATTAD TID: 5 MIN

Momentet går ut på att måla med precision och att använda de verktyg som erbjuds. Det gäller att inte vara otålig och snabba på processen. Målaryrket betyder både stora rum och ytor, men även finmåleri av detaljer. Här övar vi på både stort och smått, och med olika tekniker.

Detta moment bedöms med fördel på kombinationen snabbhet och noggrannhet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

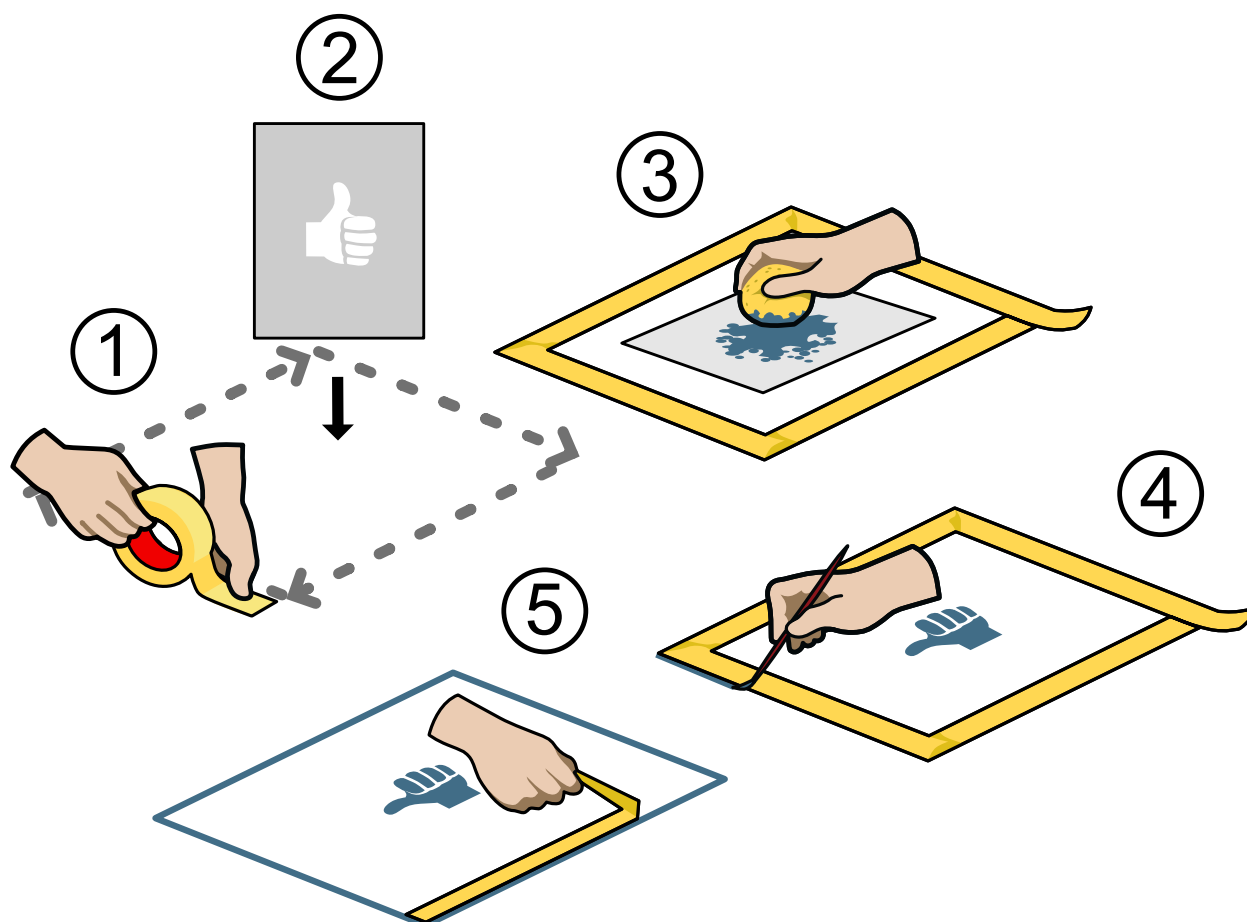
- Blanka A4-papper
- Svamp
- Tejp
- Målarpensel
- 2 olika målarfärger

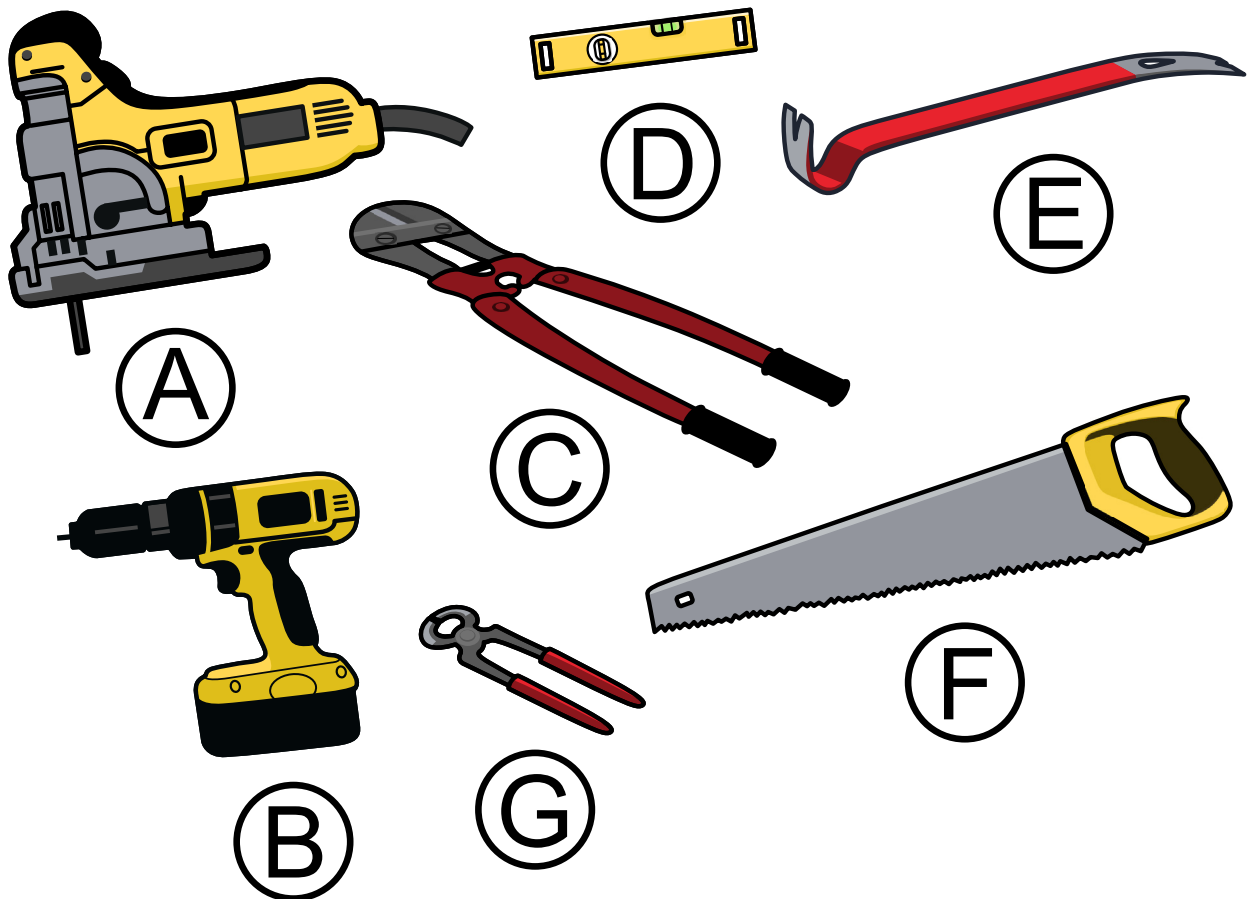
#### Gör så här:

Börja med att klippa ut tunna remsor från ett blankt papper, och lägg över det blanka A4-pappret i formen av tex. en romb. Stöppla (dutta med svampen) på insidan av romben. Låt eleverna själva avgöra hur mycket man vill täcka med färg. Låt färgen torka snabbt, och plocka försiktigt bort romben. Måla försiktigt resten av arket med valfri färg. Låt torka.

#### Tänk på:

- Att inte ta bort romben för tidigt eller för snabbt, då kan färgen kletas ut.
- Det mesta av materialet finns förmodligen på skolan, i bildsalen.





### TÄVLINGSFÖRSLAG 3

#### PARA IHOP

#### UPPSKATTAD TID: 2 MIN

Att veta vilka verktyg som behövs för ett bygguppdrag är a och o. Det är oerhört tidsödande att behöva åka till jobbet för att hämta ett glömt verktyg. Vi har valt ut några av de vanligaste verktygen för att eleverna ska få klura ut vilket som är vilket.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet samt snabbhet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

- Utskrivna lappar med illustrerade verktyg.
- Utskrivna lappar med namnen på verktyg.
- Tidtagarur för domaren/läraren.

#### Gör så här:

Ett alternativ är att skriva ut lappar med verktygen samt lappar med namnen på verktygen. Lägg dem upp och ner framför varje elev och låt dem få vända papperna på en given signal. Låt dem därefter para ihop rätt verktyg med rätt namn. Den som är snabbast med flest rätt vinner.

#### Tänk på:

- Låt alla eleverna vända på sina lappar samtidigt. Detta för att ingen ska se någon annans lappar och se vad andra väljer. Det riskerar risken för tjuvkik.

*(Tävlingslappen finner ni i slutet av kompendiet.)*

*Fordon- och transportprogrammet vänder sig till ungdomar som vill lära sig om fordons funktion och konstruktion och hur man diagnostiserar, reparerar och utför service på fordon. Eleven lär sig hur man transporterar gods eller passagerare och hanterar gods på lager och i terminaler. De lär sig också att använda datorer och olika datasystem. Det finns fem inriktningar inom programmet; godshantering, karosseri och lackering, lastbil och mobila maskiner, personbil samt transport.*

**Exempel på yrken:** personbilsmechaniker, billackerare, bussmekaniker terminalarbetare och lastbilsförare

---

## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### GODSHANTERING

#### UPPSKATTAD TID: 5 MIN

Vid godshantering är det väldigt viktigt att komma fram snabbt, men framförallt att lasten är korrekt hanterad och inte skadad. I detta moment får de öva på båda egenskaper och samtidigt ha roligt tillsammans. Momentet visar att godshantering kräver precision och försiktighet.

Detta moment bedöms med fördel på snabbheten och att godset är oskadat.

Materialspekifikation per grupp/elev:

- Pirra
- Tre backar eller lådor
- Koner/stolar
- Tidtagarur för lärare/domare

#### Gör så här:

Sätt upp en bana med hjälp av konerna/stolarna. Det ska inte gå att springa för fort, utan det ska också till en stor dos tålamod. Eleverna ska lasta backarna/lådorna på pirran och köra iväg den snitslade banan, utan att nudda någon av konerna/stolarna.

#### Tänk på:

- Se till att eleverna inte kommer åt någon av konerna/stolarna. Varje påstötning leder till en sekunds tidspålägg.
- Vill ni skoja till det lite extra, lägg ett par ägg i varje elevs gods. Är äggen hela händer inget, men är något trasigt blir den en sekunds tidsavdrag (per ägg)!
- Backar eller lådor borde ni kunna låna från skolans kök eller någon avdelning. Ägg finns ofta i kök, och en pirra kan ni säkert få låna av något byggvaruhus i närheten av skolan.
- Momentet är roligast utfört utomhus, då det blir lite svårare med ojämnheter i marken och mer utrymme för banan.



## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

### KNOP

#### UPPSKATTAD TID: 3 MIN

Att jobba till havs är både ett jobb och en livsstil, och ute till havs är rätt typ av knop-anordning vitalt –tampen på fartyget får helt enkelt inte lossna. En pålstek är en bra grund till havs!

Detta moment bedöms med fördel på snabbhet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

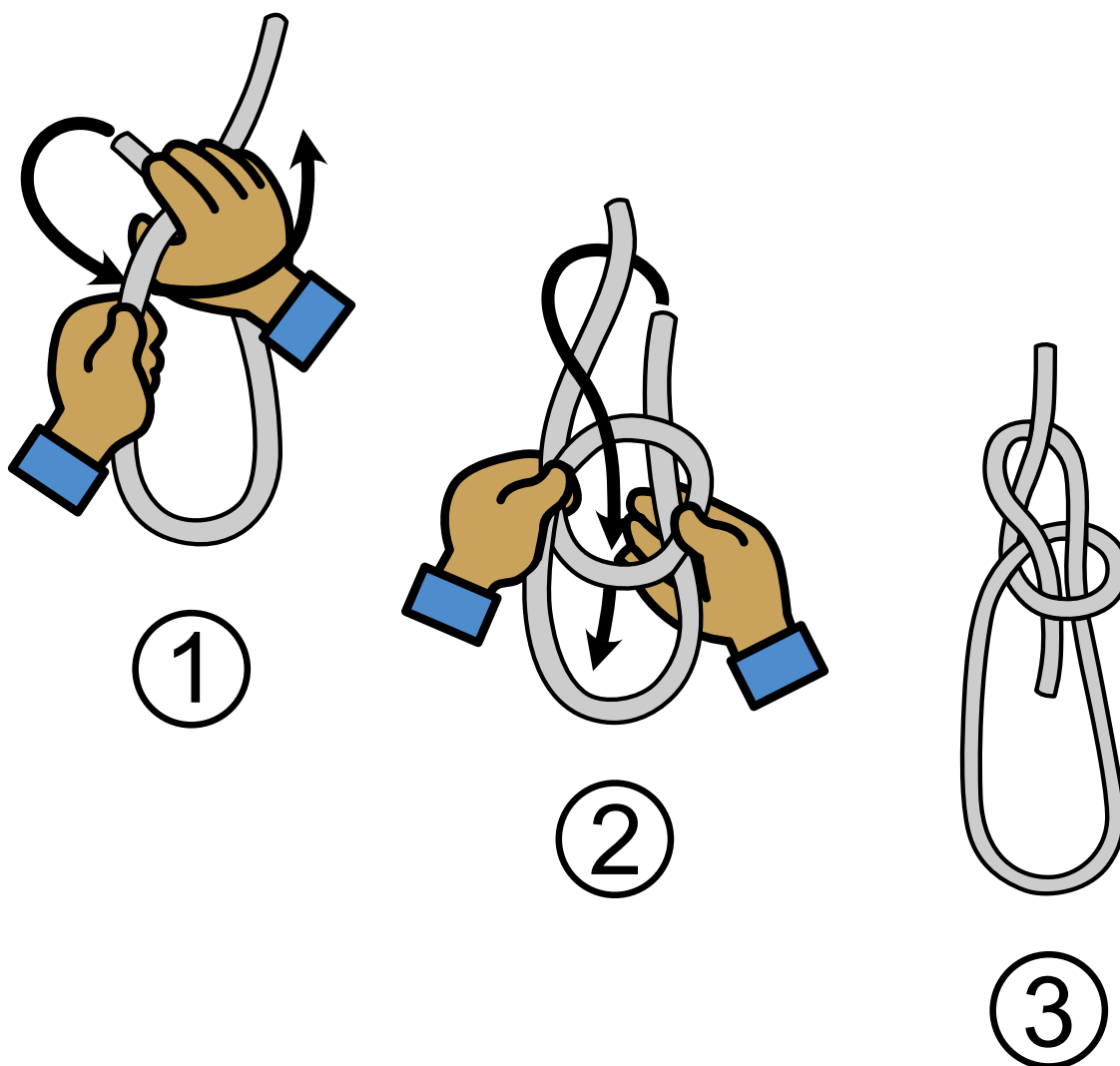
- En stor bild på pålsteken
- En tamp på minst 1 meter
- Något att slå tampen runt, exempelvis en stolsben eller liknande.
- Visselpipa åt lärare/domaren

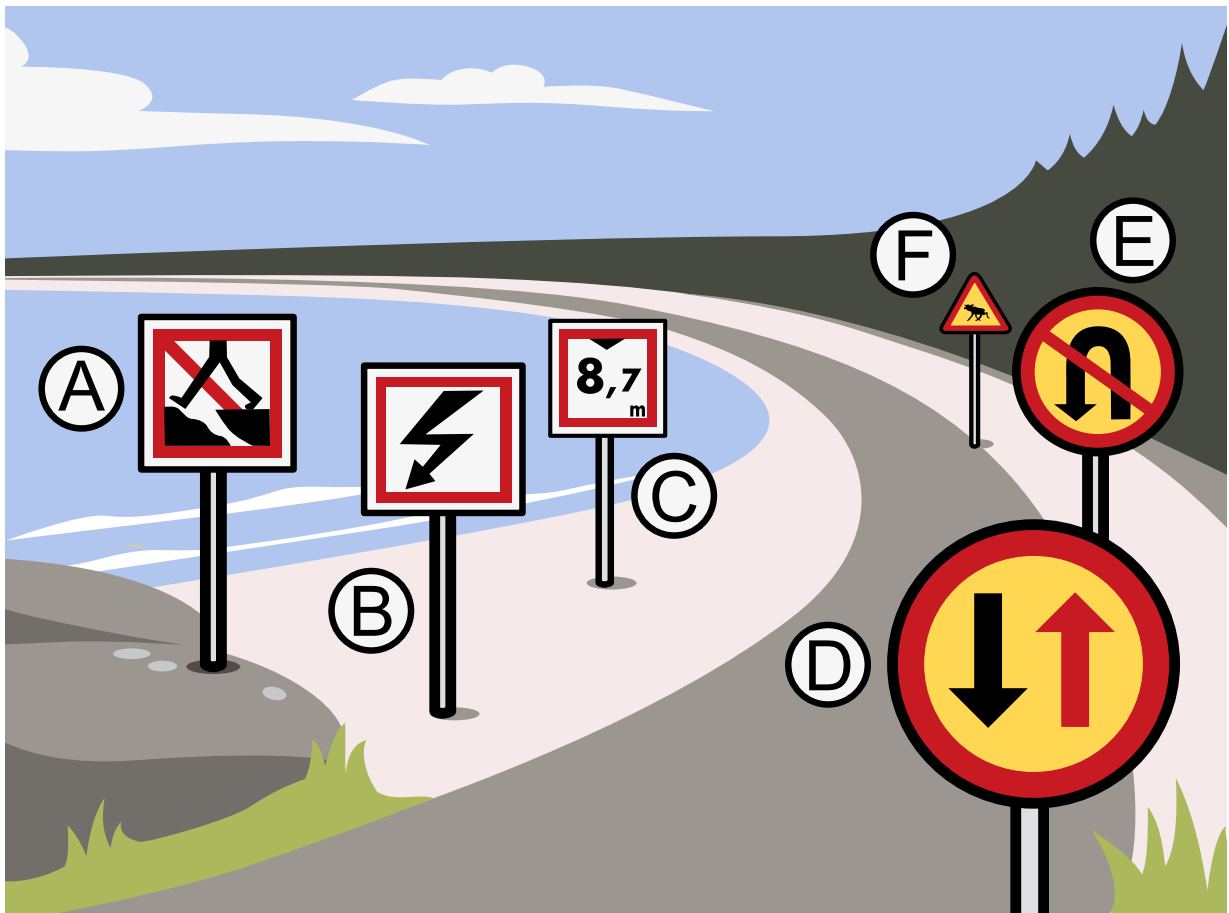
#### Gör så här:

Kika igenom bilden på knopen noggrant. Alla elever gör momentet samtidigt, så alla ställer sig så att de har något att slå knopen kring. Läraren blåser igång med en visselpipa. Eleverna slår en korrekt pålstek, och ropar sitt namn när de är klara. Snabbast vinner.

#### Tänk på:

- Alla elever bör göra momentet samtidigt så att de inte kan tjuvkika på varandras rörelsemönster.
- Tänk på att ha lite utrymme mellan eleverna. Momentet kan innebära yviga rörelser och svingande tampar.
- Hör med den lokala byggvaruhandlaren om det finns rest-stumpar av tamp att låna. Annars kanske det finns hos träslöjden?





### TÄVLINGSFÖRSLAG 3

#### PARA IHOP

#### UPPSKATTAD TID: 3 MIN

Rätt begrepp till rätt sak är vitalt, både på vägen och till havs. Vi har valt ut några av de vanligaste begreppen för att eleverna att para ihop med rätt betydelse.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet samt snabbhet.

Materialspecifikation per elev:

- Utskrivna lappar med illustrerade begrepp.
- Utskrivna lappar med betydelsen av begreppen.
- Tidtagarur för domaren/läraren.

#### Gör så här:

Skriv ut lappar med begreppen samt lappar med betydelsen av dem. Lägg dem upp och ner framför varje elev och låt dem få vända papperna på en given signal. Låt dem därefter para ihop rätt verktyg med rätt namn. Den som är snabbast med flest rätt vinner.

#### Tänk på:

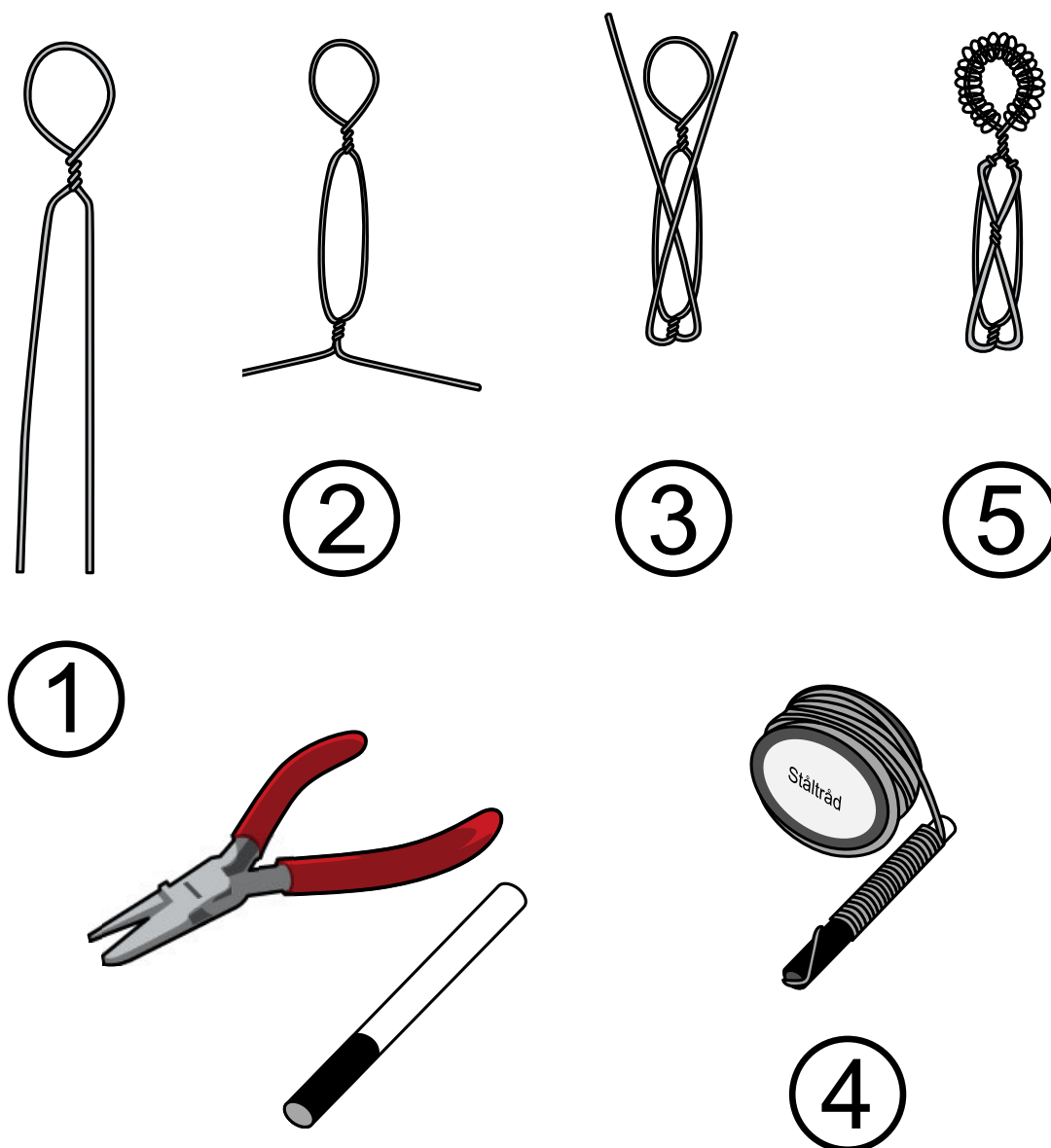
- Låt alla eleverna vända på sina lappar samtidigt. Detta för att ingen ska se någon annans lappar och se vad andra väljer. Det riskerar risken för tjuvkik.

*(Tävlingslappen finner ni i slutet av kompendiet.)*

# KREATIV Hantverksprogrammet

Hantverksprogrammet vänder sig till ungdomar som vill använda sina händer och arbeta med ett kreativt hantverksyrke. Det finns hantverk inom många olika branscher. På programmet lär eleven sig om hantverksprocessen, formgivning, företagande och service. De tränas i att utveckla idéer till färdiga produkter och att bedöma vilka material och maskiner som behövs, samt hur de bedömer ekonomisk lönsamhet. Det finns fem inriktningar inom programmet; finsnickeri, florist, frisör, textil design och övriga hantverk.

**Exempel på yrken:** båtbyggaraspirant, sömmerska, frisör, florist, sotare skomakare och glasblåsare



## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### VIRA VISP

#### UPPSKATTAD TID: 10 MIN

Ett urgammalt hantverk är att vira en metalltråd som dekoration, eller till och med som kökstillbehör. Ett exempel på det är en virad metallvisp, som går utmärkt att använda i köket. Det här momentet är något som eleven kan ta med hem och använda, samtidigt som de får upp ögonen för de kreativa möjligheterna inom hantverket.

Detta moment bedöms med fördel på noggrannhet och funktionsduglighet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

- Rostfri ståltråd. Cirka 130 cm av den tjockare varianten på 1,5 mm och cirka 70 cm av den tunnare varianten på cirka 1 mm.
- En penna att vira spiralen runt.
- En kombinationstång.

#### Gör så här:

Klipp till en 130 cm lång bit av den tjocka ståltråden. Böj på mitten, forma en ögla lagom stor för vispspiralen. Tvinna trådarna några varv, böj sedan ner dem parallellt med varandra.

Efter cirka 15 cm tvinnar du ihop dem igen. Böj sedan ändarna rakt utåt.

Böj trådarna upp mot vispöglan, de ska korsa varandra mitt på skaftet.

Tvinna några varv där de korsas.

Fäst trådarna runt vispens "axlar", klipp av ändarna. Spiralen: vira den tunna tråden runt till exempel en tjock penna, många varv, tätt, tätt (dra ut den lite).

Snurra på spiralen på vispöglan och klipp av överflödig tråd. Vispen är klar!

#### Tänk på:

- Kolla i träslöjden eller syslöjden om skolan har ståltråd. Annars finns det i hobbyaffärer, eller kanske till och med matbutiken.
- Ha utrymme mellan eleverna, så att de inte råkar komma nära sina klasskamrater med änden på ståltråden.
- Stressa inte, hantverk tar tid och detta finns ingen anledning att skynda fram.

## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

**SY**

### UPPSKATTAD TID: 5-7 MIN

Inriktningen sömnad på hantverksprogrammet erbjuder en stor variation av jobbmöjligheter, exempelvis inom mode och design. Efter vidareutbildning på yrkeshögskolan kan man också bli designer, mönsterkonstruktör eller modist. Det första någon som väljer sömnad bör veta är hur man hanterar en symaskin.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet samt snabbhet.

Materialspekifikation per grupp/elev:

- Tyglapp med för-ritade streck
- Symaskin med tråd

#### **Gör så här:**

Eleverna ska trä maskinen korrekt med en tråd som syns väl mot det valda tyget. Om momentet att trä tråden ingår i tidtagningen, så ska de sätta igång att sy på sina lappar så fort de kan. Om momentet



att trä tråden inte ingår i tidtagningen, vänta då tills alla har trätt sin tråd och blås igång tävlingen när alla är klara. Syr eleven utanför strecken, får de backa tillbaka och börja från den punkten.

**Tänk på:**

- Du som lärare kan välja att rita ut strecken själv om du vill spara tid- eller låt alla rita sina egna streck utifrån en vald modellform. Exempel; ett päron, en stjärna, ett hjärta, skriva ett namn eller liknande.

- Välj om momentet att trä maskinen ska ingå i själva tidtagningen eller ligga utanför.
- Använd syslödens material, här borde du hitta både tyg och maskiner.



# MÄNNISKOR

Barn- och fritidsprogrammet, Vård- och omsorgsprogrammet

*I klustret "Människor" finns det två programval; barn- och fritidsprogrammet och vård- och omsorgsprogrammet.*

*Barn- och fritidsprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med barn, ungdomar och vuxna. Man får lära sig om människor i olika åldrar och med olika förutsättningar. Man lär sig om människors lärande och växande, samarbete och kommunikation. Man tränar sig i att möta andra människor och utvecklar förmågan att vara lyhörd för deras behov. På programmet läggs stor vikt vid etik, demokratiska värderingar och mänskliga rättigheter. Barn- och fritidsprogrammet erbjuder tre inriktningar: fritid och hälsa, pedagogiskt arbete, socialt arbete.*

**Exempel på yrken:** barnskötare, omsorgsassistent, väktare, personlig tränare, skidlärare och hälsocoach

*Vård- och omsorgsprogrammet vänder sig till den som vill arbeta inom hälso- och sjukvård, psykiatri, äldreomsorg och med personer som har funktionsnedsättning. Utbildningen ger kunskaper om och färdigheter i vård, omvårdnad och omsorg samt ger kunskaper om hälsa, ohälsa och funktionsnedsättning. Inom vård och omsorg arbetar man med att bevara eller återställa människors hälsa och stödja deras förmåga att utveckla sina resurser. Arbetet utgår från en människosyn som betonar människors lika värde, mänsklig värdighet, livskvalitet och välbefinnande. I yrkesutövningen kombineras kunskaper från olika ämnesområden som medicin, pedagogik, sociologi, psykologi och vårdvetenskap.*

**Exempel på yrken:** undersköterska, stödassistent, personlig assistent och kriminalvårdare

---

## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### PARA IHOP

#### UPPSKATTAD TID: 3 MIN

En badvakt måste alltid vara på sin vakt – det handlar om människors liv. En varm sommardag kan det vara många människor att hålla koll på. Om olyckan skulle vara framme är det viktigt att veta var man är, för att kunna guida sjukvårdspersonalen. Därför måste eleverna ha koll på Sveriges största sjöar.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

- Utskrivna lappar med kartan i denna illustration, namnen finns bredvid.
- Tidtagarur för domaren/läraren.

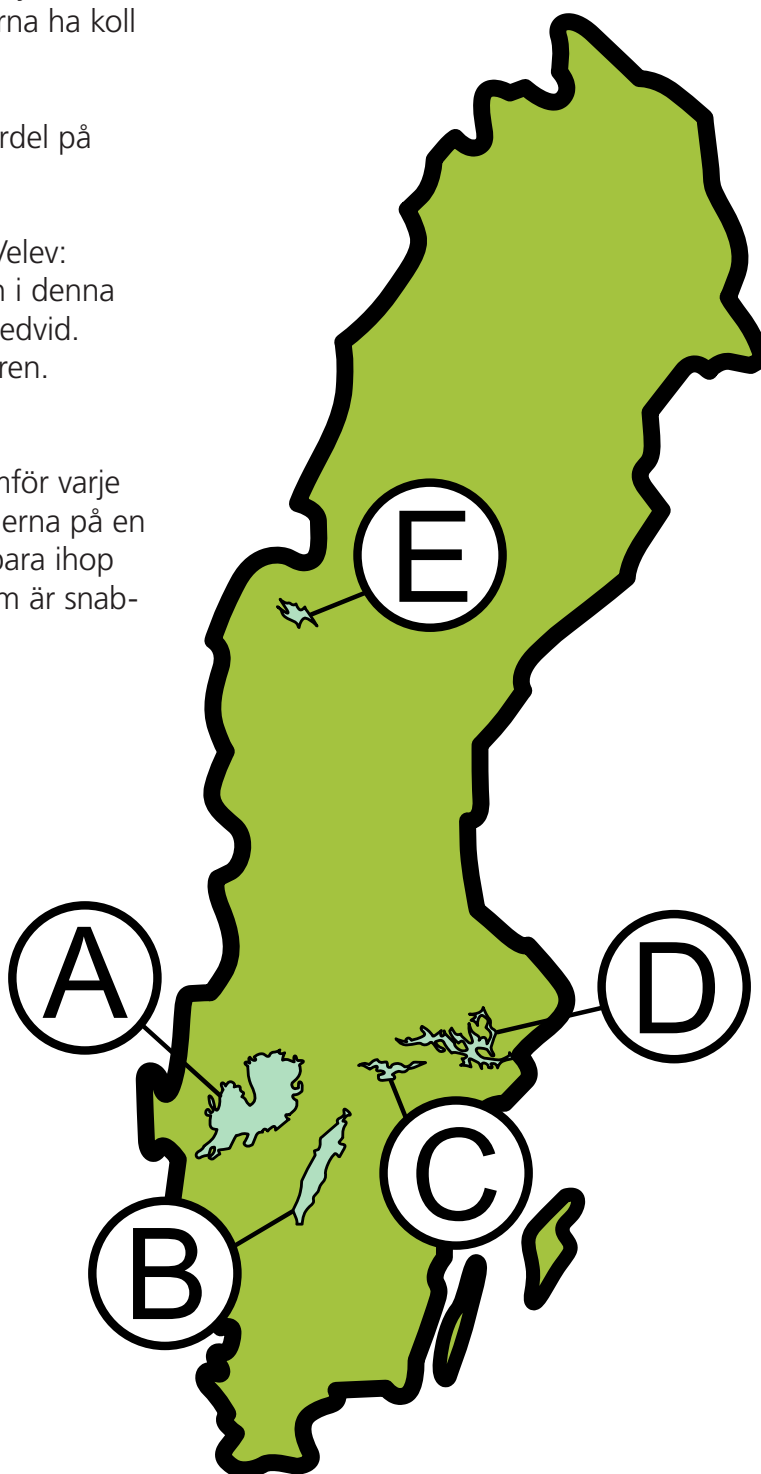
#### Gör så här:

Lägg kartorna upp och ner framför varje elev och låt dem få vända papperna på en given signal. Låt dem därefter para ihop rätt sjö med rätt namn. Den som är snabbast med flest rätt vinner.

#### Tänk på:

- Låt alla eleverna vända på sina lappar samtidigt. Detta för att ingen ska se någon annans lappar och se vad andra väljer. Det riskerar risken för tjuvkik.

*(Tävlingslappen finner ni i slutet av kompendiet.)*



## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

### STABILT SIDOLÄGE

UPPSKATTAD TID: 2 MIN

För personer som jobbar med människor är det väldigt viktigt att snabbt kunna agera korrekt om någon annan råkar ut för en olycka. Det gäller både barn, vuxna och äldre personer. Att agera omgående för någon som behöver hjälp med stabilt sidoläge är a och o (även för personer som inte kommer att jobba i ett yrke inom klustret människa.). Stabilt sidoläge ska användas exempelvis när en person är medvetslös, alltså någon som inte reagerar men ändå andas normalt. Stabilt sidoläge används för att fria luftvägarna så att personen inte riskerar kvävning.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

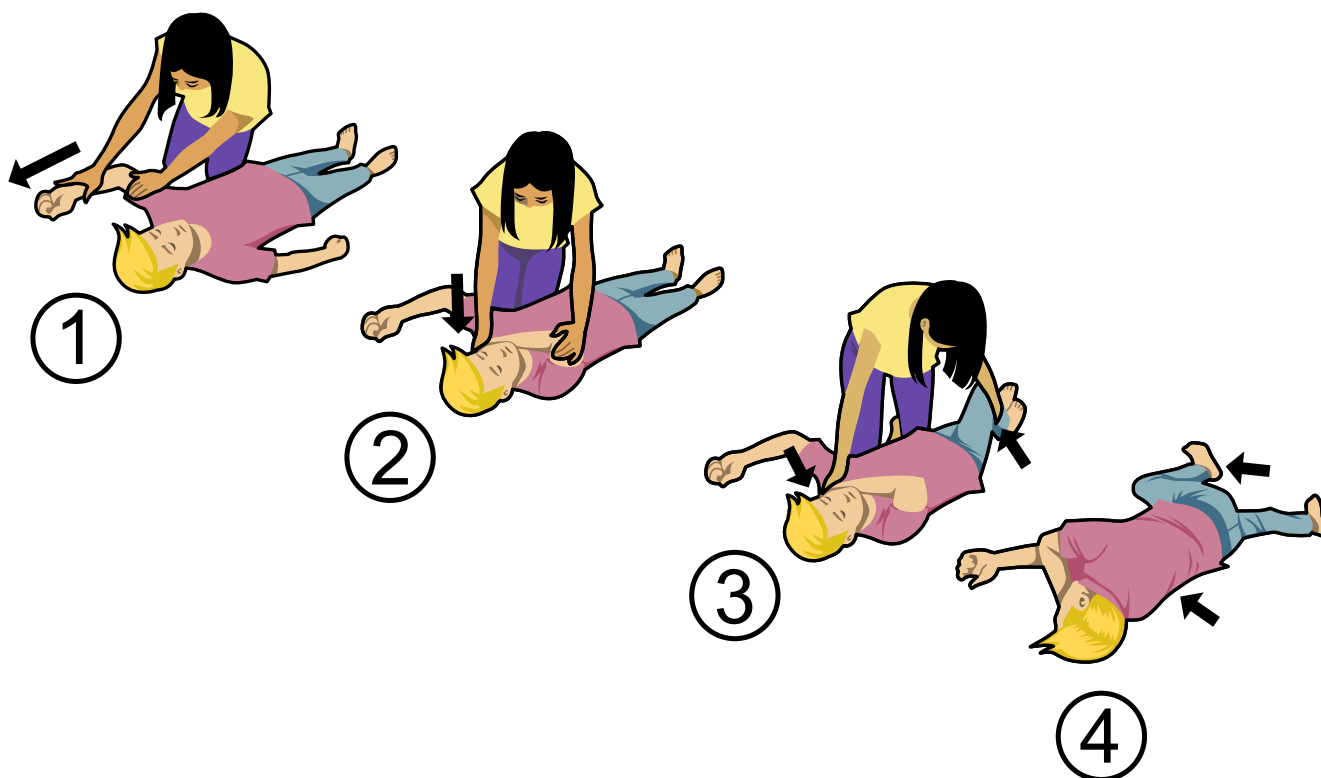
- En klasskamrat att genomföra momentet på.
- Något mjukt att jobba på, exempelvis en matta.

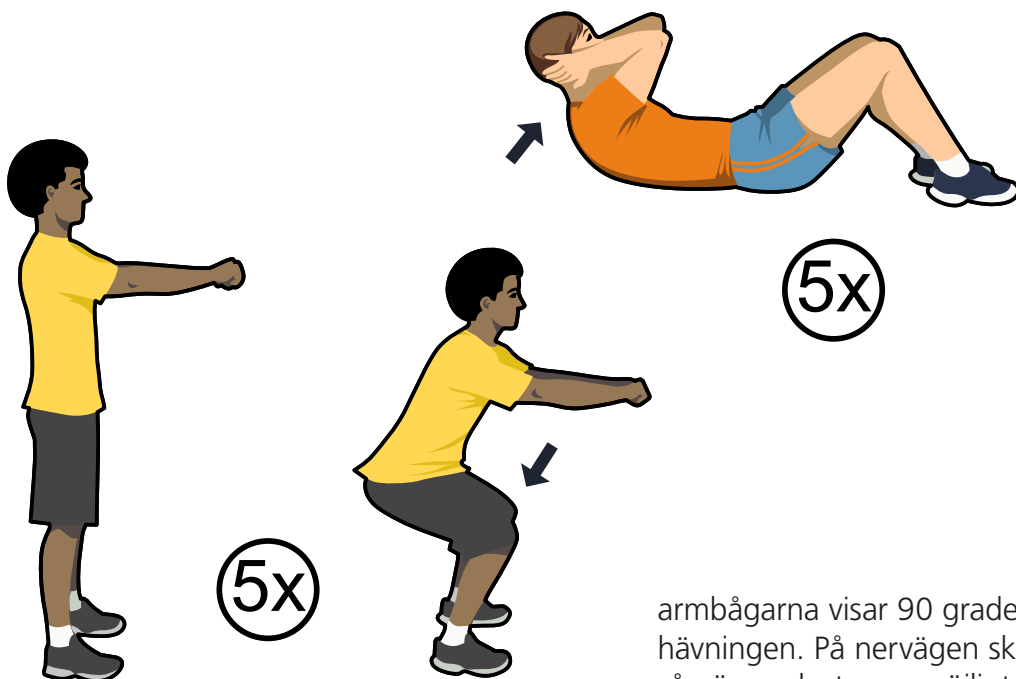
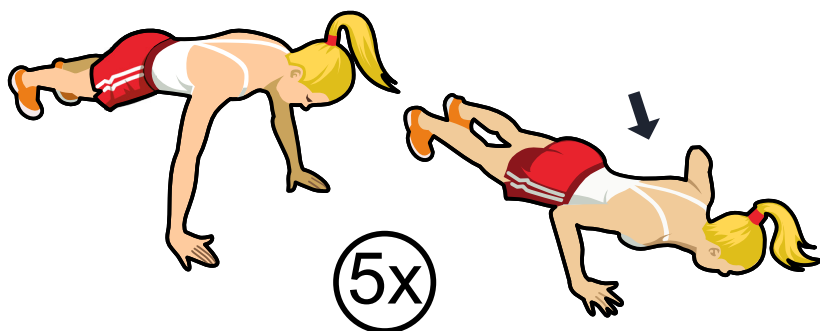
#### Gör så här:

Börja med att lägga personen på rygg. Lägga armen närmast dig rakt ut. Lägga den bortre armen tvärs över bröstet med handryggen mot kinden. Håll kvar greppet, medan du vinklar upp personens bortre knä med din andra hand. Tryck på knät och vänd den medvetslöse försiktigt mot dig själv. Justera personens hand under kinden så att luftvägarna hålls öppna. Se till att huvudet inte kan falla framåt. Dra ut övre benet från kroppen så att kroppen ligger stabilt.

#### Tänk på:

- Gå noga igenom stegen innan eleverna får prova själva.
- Var noggrann med att tala om för eleverna att i ett läge där detta görs "på riktigt", så ska man alltid ringa 112 direkt efter genomfört moment.





armbågarna visar 90 grader. Påbörja armhävningen. På nervägen ska kroppen vara så nära golvet som möjligt utan att nudda det. Gör fem stycken.

### TÄVLINGSFÖRSLAG 3

#### TRÄNINGSTEKNIK

#### UPPSKATTAD TID: 3 MIN

En personlig tränare (PT) får inte bara njuta av att se andra jobba. Man måste själv kunna visa momenten, och dessutom lära ut rätt teknik. Situps, armhävningar och benböj är klassiker i alla gym, och något en PT måste kunna till perfektion.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

#### Gör så här:

Börja med armhävningarna. Stå på knäna om du vill, annars tårna. Lägg dig på mage. Placera händerna i axelhöjd så att

Vidare till situps. Lägg dig ner på golvet med benen lätt böjda, fötterna ska vara i marken. Lägg händerna bakom huvudet. Dra dig kontrollerat uppåt till sittande position. Fötterna ska vara kvar i marken och händerna vila lätt mot bakhuvudet. Rulla försiktigt ned ryggen mot golvet igen, och repetera. Gör fem stycken.

För benböj, stå med fötterna höftbrett isär. Sjunk kontrollerat neråt, med rumpan riktad bakåt, tills benen är i 90 grader och knäna i linje med fötterna. Gör fem stycken.

#### Tänk på:

- Tekniken är viktig här, så se till att eleverna följer instruktionerna.
- Rörelserna ska hellre göras långsamt och kontrollerat än snabbt och slarvigt.

# SERVICE

Handels- och administrationsprogrammet, Hotell- och turismprogrammet  
Restaurang- och livsmedelsprogrammet

*I klustret "service" finns det tre programval.*

*Hotell- och turismprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med turism, hotell- och konferensverksamhet. Man lär sig om service och bemötande, kommunikation, marknadsföring, försäljning, företagande, språk, resmål och resvägar, men också om planering, organisation och ekonomi, och om människors behov, traditioner och förväntningar på service samt om hållbar utveckling inom turismen. Det finns två inriktningar inom hotell- och turismprogrammet; hotell och konferens samt turism och resor.*

**Exempel på yrken:** hotell- och konferensbokning, turistinformatör, muséeguide och reseledare

*Handels- och administrationsprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med handel, administration och kommunikation. Man lär sig om försäljning, inköp, varuflöden, logistik, marknadsföring, produkter, branscher och affärsutveckling, men också om administrativt och organisatoriskt arbete inom företag och offentlig förvaltning, ekonomiuppföljning, kommunikation, kundservice, konferens- och receptionsarbete. Det finns två inriktningar inom handels- och administrationsprogrammet; administrativ service samt handel och service.*

**Exempel på yrken:** receptionist, butikssäljare, ekonomiassistent och inköpsassistent

*Restaurang- och livsmedelsprogrammet vänder sig till den som vill arbeta praktiskt i yrken kring måltiden nära kunder och gäster på restaurang, bageri eller butik. Man lär sig om traditionella och moderna hantverksmässiga metoder, livsmedelsproduktion, matlagning, servering, måltiden som helhet, försäljning, service, hygien, näringslära, specialkost och alkoholservering. Man lär sig också om planering, organisering, ekonomi och företagande. Det finns tre inriktningar inom restaurang- och livsmedelsprogrammet; bageri och konditori; färskvaror, delikatess och catering samt kök och servering.*

**Exempel på yrken:** konditor, kock, bartender och slaktare

---

## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### DUKA BORDET

#### UPPSKATTAD TID: 5 MIN

Att duka ett bord kan låta enkelt, men det är många delar som ska med. Är dukningen för fler än en rätt blir det lätt många bestick, flera glas och tillbehör som inte hör till vardagen. Här är ett bord som ska dukas för förrätt, huvudrätt och efterrätt med tillhörande vin samt en brödtallrik.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

- Ett vitvinsglas
- Ett rödvinsglas
- Ett vattenglas
- Ett par förrättsbestick
- Ett par huvudrättsbestick
- Ett par efterrättsbestick
- En brödtallrik
- En servett
- En tallrik

#### Gör så här:

Låt eleverna inspektera bilden en stund. Plocka sedan bort den och låt dem duka bordet prydligt enligt anvisning i illustrationen. Se till att bordet ser snyggt ut och att inte fingeravtryck har råkat hamna synligt på bestick eller glas.

#### Tänk på:

- Använd de tillbehör som finns att tillgå i skolköket. Finns inte olika storlekar för bestick eller glas så går det utmärkt att använda samma. Poängen är att eleven ska lära sig rätt plats på saker och ting, och förstå varför man lägger sakerna på sin plats. Förklara för eleverna att man börjar äta utifrån och in.
- Här kan man låta eleverna arbeta i team, tillsammans hjälps de åt att duka bordet.



## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

### RIV MORÖTTER

#### UPPSKATTAD TID: 7 MIN

Hemmakockar är vana vid recept för att göra rätt. Men i ett restaurangkök finns inte alltid tiden, och saker måste ibland gå undan. Ett rivjärn är något som ofta går varm i ett kök, det används för både lök, morötter, potatis och ost, för att nämna några. Här gäller det att riva morötter på tid. Akta fingerspetsarna här.

Detta moment bedöms med fördel på noggrannhet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

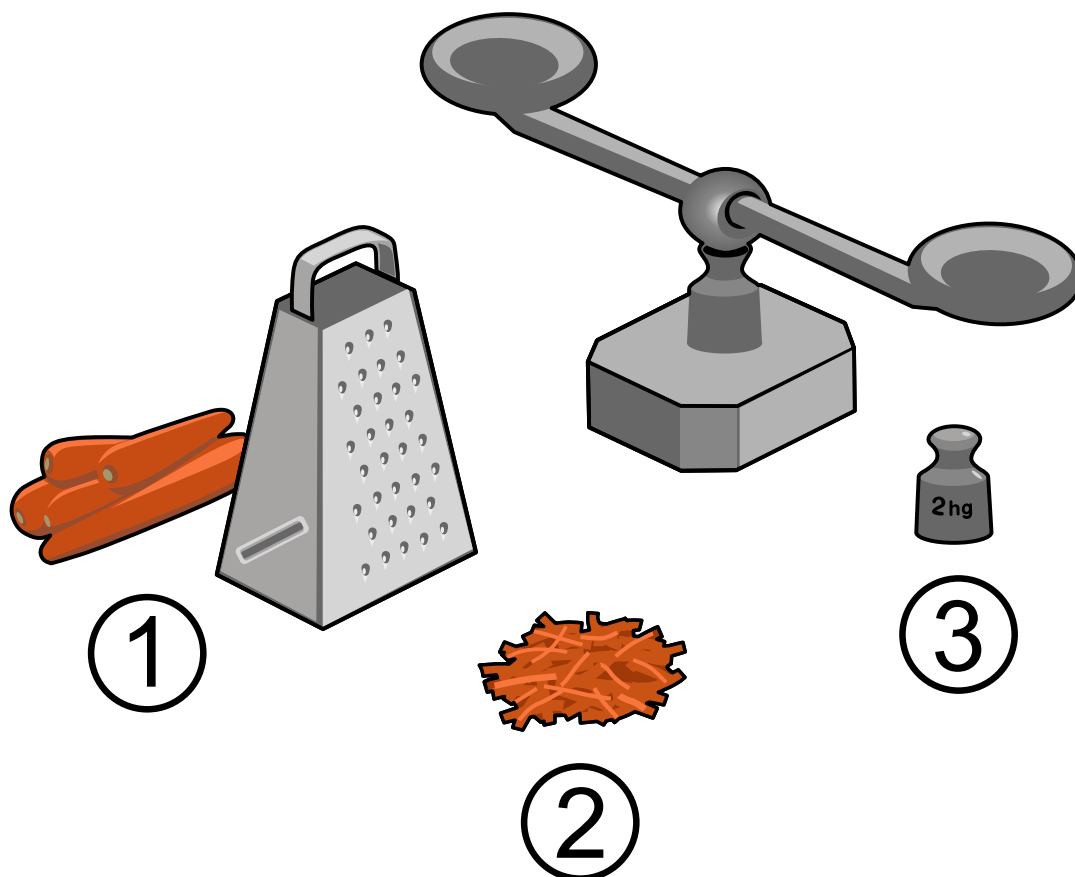
- Ett rivjärn
- Cirka tio stora morötter
- En skål
- Totalt för alla: en köksvåg

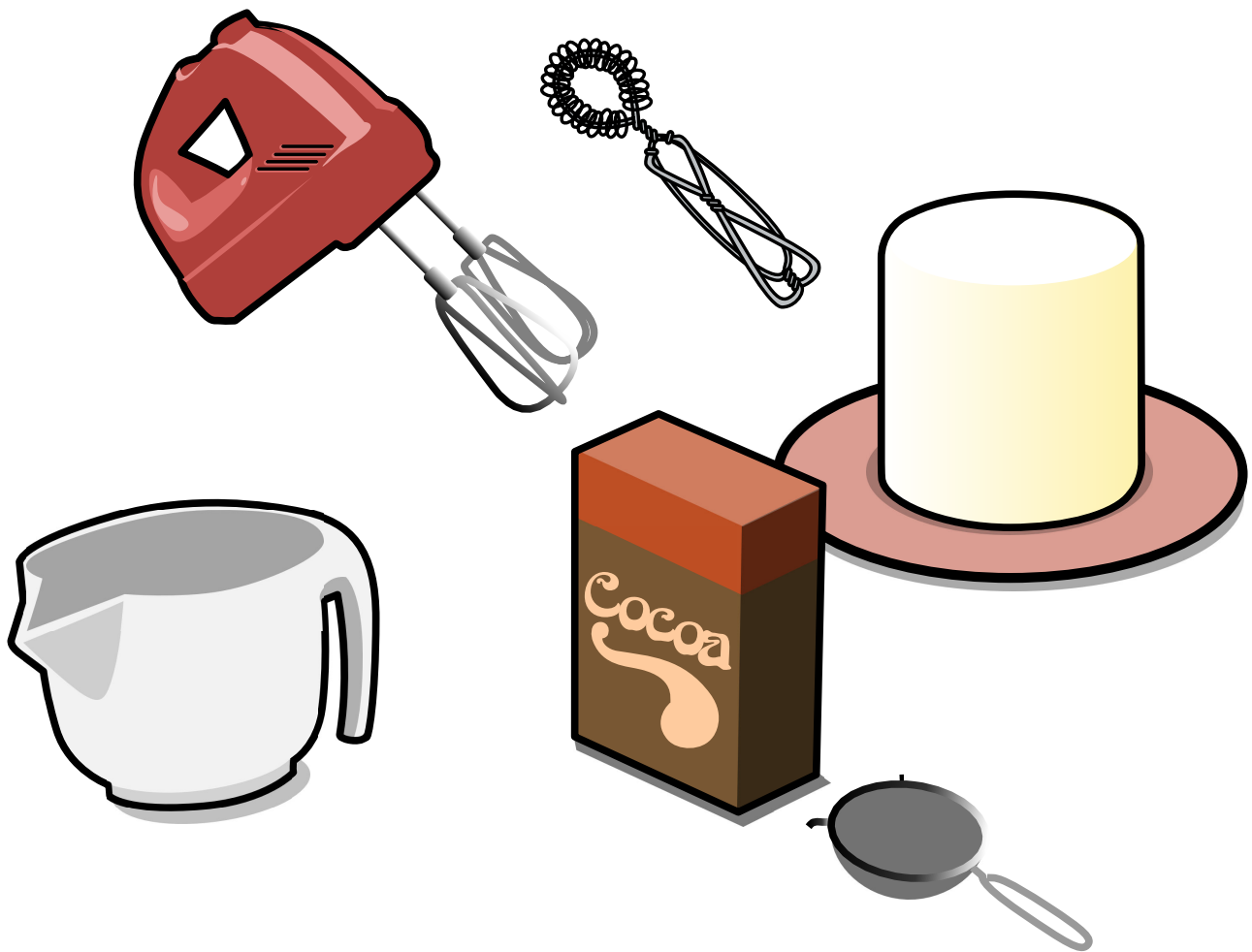
#### Gör så här:

Eleverna får börja riva sina morötter på given signal. De ska riva så att de kommer så nära 500 gram som möjligt. Inga stumpar ska ligga i skålen med resten av de rivna morötterna. Den som kommer närmast 500 gram vinner.

#### Tänk på:

- För att göra det lite enklare kan ni ha en motsvarande vikt på 500 gram för varje elev som de kan känna på för att jämföra vikten.
- Vill ni inte riva morötter går det bra med potatis eller annan grönsak
- Det kan vara bra att dubbelkolla att antalet morötter verkar rimlig i förhållande till vikt – de kan ju vara olika stora. Men det är bra om eleverna inte vet att ni lägger fram exempelvis ett kilo morötter framför dem, för då kommer nog någon på att det är bara att ta hälften och riva för att komma till 500 gram.





### TÄVLINGSFÖRSLAG 3

#### VISPA GRÄDDE

**UPPSKATTAD TID: 10 MIN**

Vispad grädde är ett måste i varje café och på många restauranger. Oftast används såklart en elvisp, men man måste också kunna vispa för hand. Här är mjölksyra den största fienden! Förslagsvis används vispen från Vira Visp!

Detta moment bedöms med fördel på snabbhet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

- 2 dl vispgrädde
- En skål
- En visp

#### Gör så här:

Häll i grädden i skålarna. På signalen får eleverna börja vispa grädden. Den ska vara så pass hårt vispad att den ska hållas kvar när skålen hålls upp och ner. Den som lyckas först vinner.

#### Tänk på:

- Det är luft som gör att grädden hårdnar, så hjälp eleverna på traven med att de ska vispa runda tag, så kommer luften in.
- Vill ni skoja till det så be eleverna att vända skålen över sina egna huvuden när de tror de är klara..
- Låt eleverna hjälpas åt genom att dela in dem i team. Då kan de turas om att vispa, och det blir ett roligt moment när de får heja på varandra.

# DJUR OCH NATUR

Naturbruksprogrammet

*Naturbruksprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med växter, djur, mark, vatten eller skog. Man utvecklar sin förmåga att bruka naturen, få en större förståelse för naturens mångfald och hur olika verksamheter påverkar naturen. Man lär sig också biologi, ekologi, teknik och ekonomi. Naturbruksprogrammet har fyra inriktningar; djur, lantbruk, skog, trädgård.*

**Exempel på yrken:** skogsmaskinförare, djurskötare, viltvårdare och trädgårdsanläggning

---

## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### SÄTT IHOP TRÄNSET

#### UPPSKATTAD TID: 8 MIN

Ska man jobba med djur är det väldigt viktigt att ha dem under kontroll, framförallt hästar som är flockdjur och flyr om de kommer ifrån gruppen. Därför är det viktigt att veta hur hästens träns sitter ihop, så att det sitter där det ska under ridturen.

Detta moment bedöms med fördel på snabbhet och noggrannhet.

Materialspekifikation per grupp/elev:

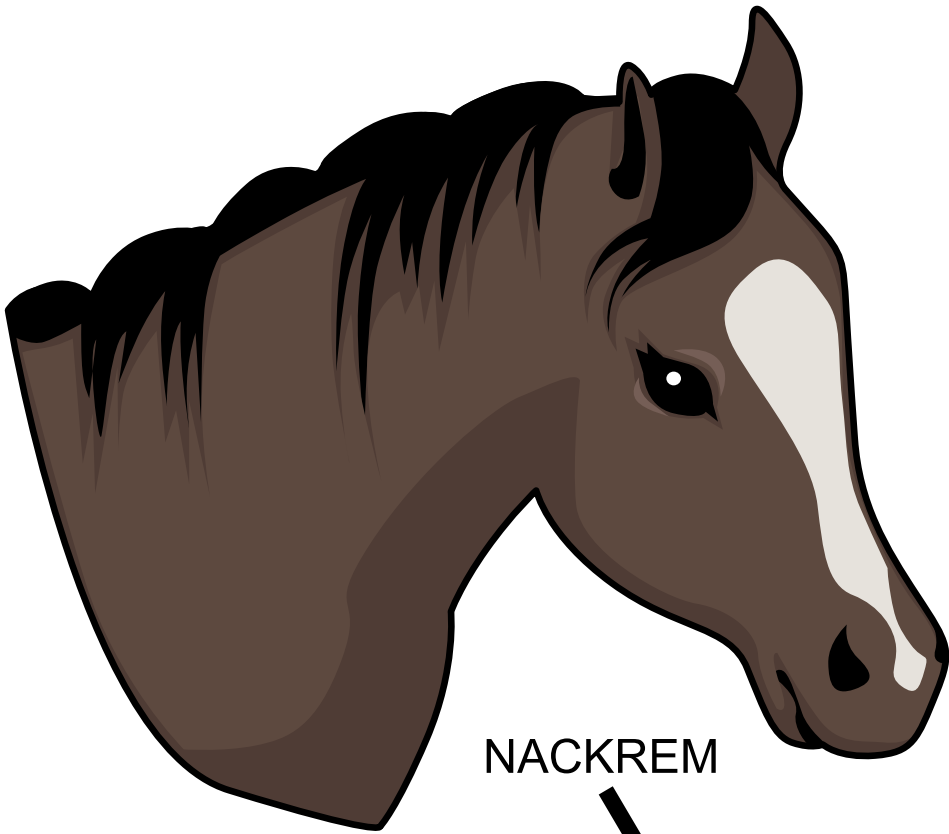
- Ett isärplockat men komplett träns med tyglar och brett.

#### Gör så här:

Lägg ihop den långa nackremmen med nosgrimmans långa del, nackremmen ska vara på ovansidan. För in pannbandet så att det sitter i båda ändar. Sätt på sidostyckena på nackremmen. Sätt på brettet på sidostyckena och sedan tyglarna på brettet. Den som lyckas få ihop tränset korrekt på snabbast tid vinner.

#### Tänk på:

- Har ni träns så att det räcker till alla är det roligt om alla kan göra momentet samtidigt. Annars kan ni ta tiden på eleverna och se vem som är snabbast.
- Hör med den lokala ridskolan, ni kan säkert låna ett par träns där.
- Se till att brettet sitter vinklat åt rätt håll, det ska följa munnens form.
- Ett använt träns kan vara en risk för allergiker, kolla upp det noggrant i klassen innan momentet.



NACKREM



PANNBAND



SIDOSTYCKE



NOSGRIMMA



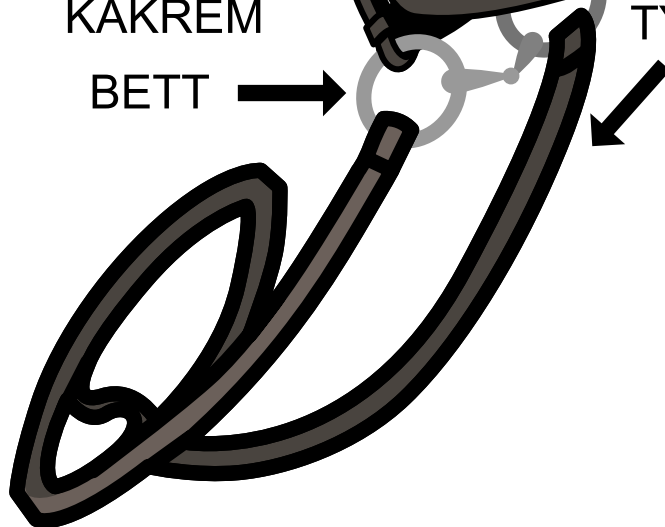
KÄKREM



BETT



TYGLAR



## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

### PARA IHOP

#### UPPSKATTAD TID: 1 MIN

Det är inte för intet som hunden är människans bästa vän. Men är vi hundens bästa vän? För att jobba med djur är det bra att känna till de vanligaste hundraserna, kanske framförallt viktigt för den som jobbar med hundar, exempelvis jägare eller hundförare inom polisen..

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

Materialspekifikation per grupp/elev:

- Utskrivna lappar med hundarna i denna illustration.
- Utskrivna lappar med rasnamnen i denna illustration.
- Tidtagarur för domaren/läraren.

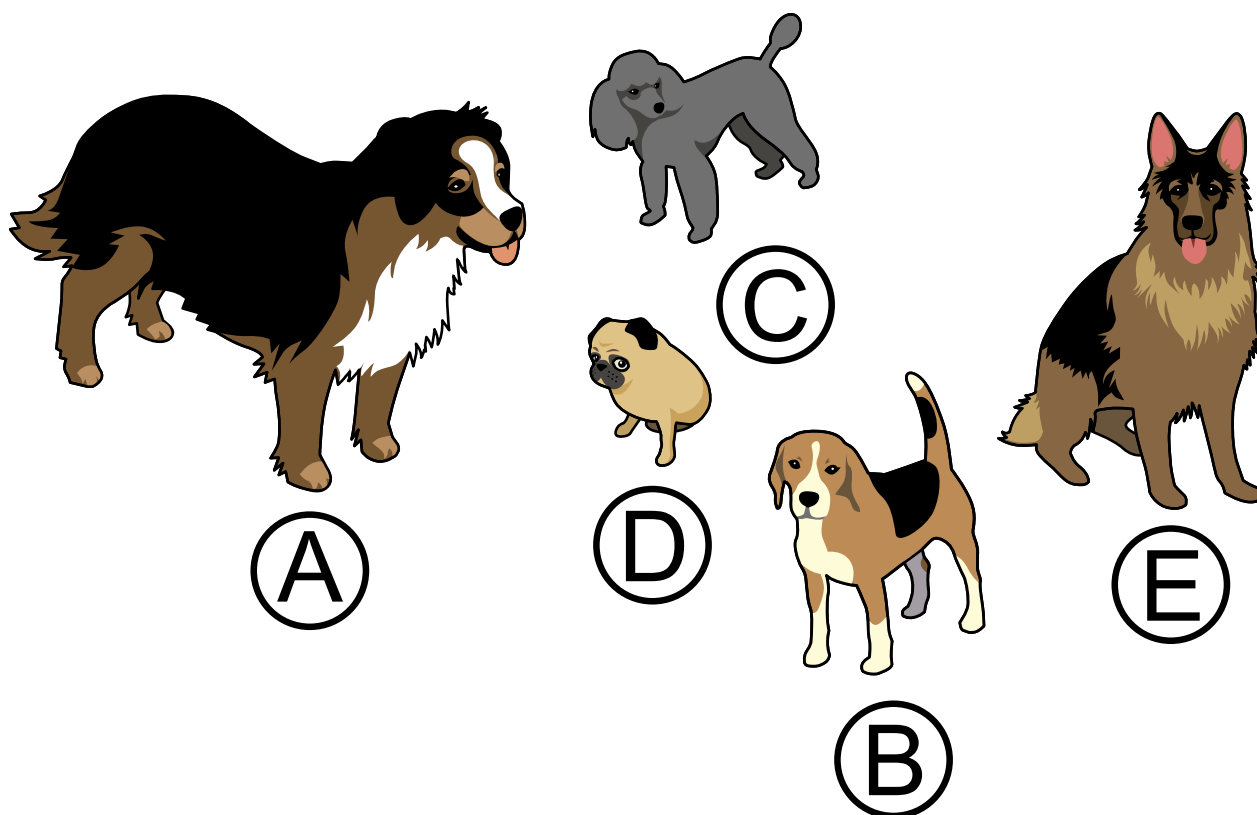
#### Gör så här:

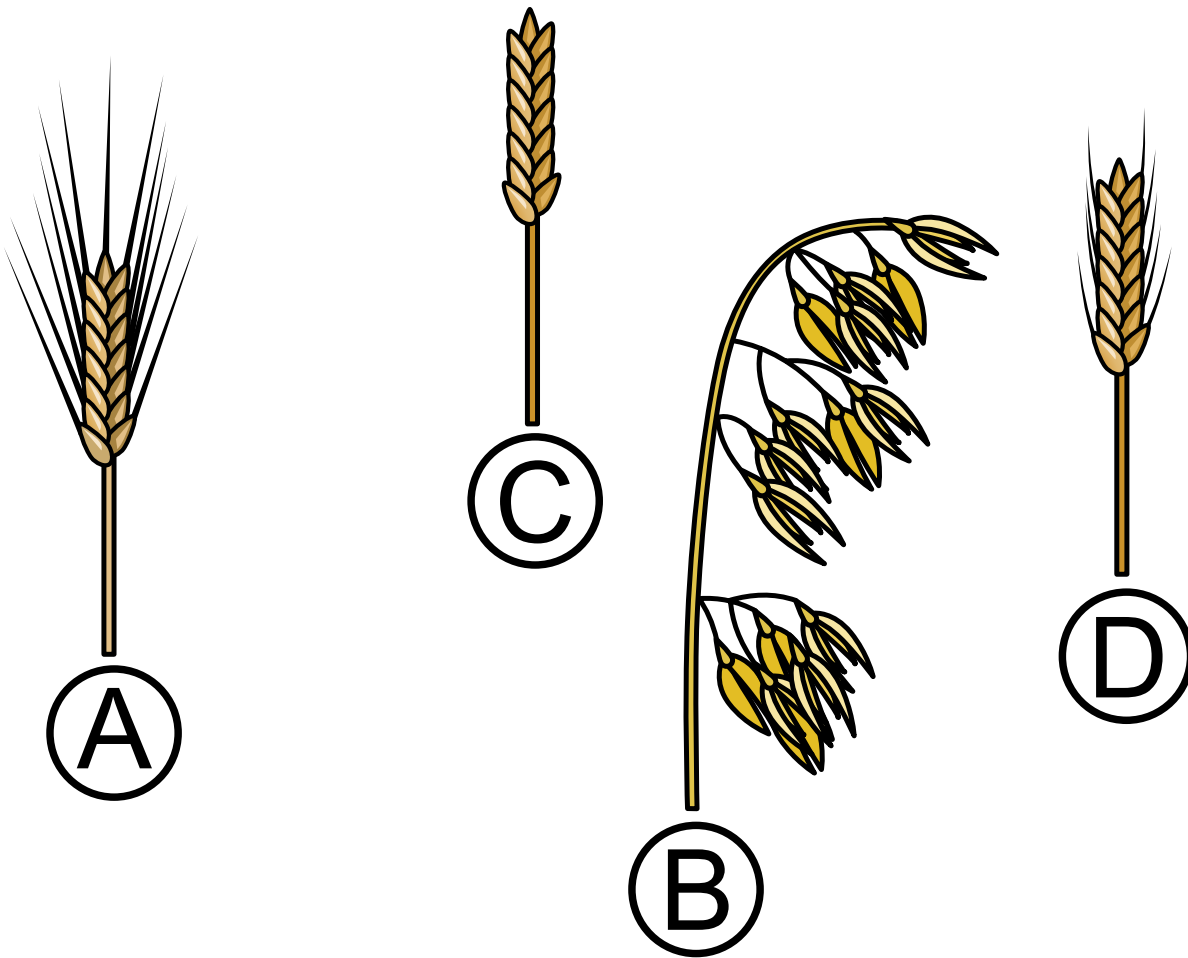
Lägg illustrationen upp och ner framför varje elev och låt dem få vända papperna på en given signal. Låt dem därefter para ihop rätt hund med rätt ras. Den som är snabbast med flest rätt vinner.

#### Tänk på:

- Låt alla eleverna vända på sina lappar samtidigt. Detta för att ingen ska se någon annans lappar och se vad andra väljer. Det riskerar risken för tjuvkik.

*(Utklippsbilder och namnlappar finner ni i slutet av kompendiet.)*





### TÄVLINGSFÖRSLAG 3

#### PARA IHOP

#### UPPSKATTAD TID: 1-2 MIN

Om man bor eller jobbar på landet är det ett måste att kunna de vanligaste svenska sädesslagen. Framförallt för en elev som funderar på naturbruk.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

Materialspecifikation per grupp/elev:

- Utskrivna lappar med sädesslagen i denna illustration.
- Utskrivna lappar med namnen i denna illustration.
- Tidtagarur för domaren/läraren.

#### Gör så här:

Lägg illustrationen upp och ner framför varje elev och låt dem få vända papperna på en given signal. Låt dem därefter para ihop rätt sädesslag med rätt namn. Den som är snabbast med flest rätt vinner.

#### Tänk på:

- Låt alla eleverna vända på sina lappar samtidigt. Detta för att ingen ska se någon annans lappar och se vad andra väljer. Det riskerar risken för tjuvkik.

*(Utklippsbilder och namnlappar finner ni i slutet av kompendiet.)*

*Inom klustret teknik finns det tre program, alla med fyra inriktningar var. Möjligheterna att hitta rätt för den teknikintresserade är därmed stora.*

*Industritekniska programmet vänder sig till den som vill arbeta med till exempel produktframställning, driftsäkerhet och svetsning inom teknisk industri. Man får lära sig att hantera tekniska system, använda industriell teknik och att delta i produktion. Man får lära sig om de olika produktionsleden, arbetets organisation, produktekonomi, användning av råvaror och energi, kvalitetssäkring och hur valet av material, metoder och teknik kan påverka samhälle och miljö. Programmet har fyra inriktningar: driftsäkerhet och underhåll; processteknik; produkt- och maskinteknik samt svetsteknik.*

**Exempel på yrken:** industrirobotoperatör, automationstekniker, plåtslagare och industrilackerare

*VVS- och fastighetsprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med tekniska system i byggnader som svarar för värme, kyla, ventilation, vatten och avlopp samt med fastighetsservice. Man lär sig om installation, felsökning, reparation, drift, underhåll, reglerteknik och energioptimering. Man lär sig också förvalta och underhålla fastigheter, tekniska anläggningar och system, samt fördjupa sina kunskaper om hur man använder resurser effektivt för att spara energi och ta hänsyn till miljön. Programmet har fyra inriktningar; fastighet, kyl- och värmepumpsteknik, VVS samt ventilationsteknik.*

**Exempel på yrken:** VVS-montör, fastighetstekniker, energirådgivare och ventilationstekniker

*El- och energiprogrammet vänder sig till den som vill arbeta med elinstallationer, system för automatiserad produktion, energi-, miljö- och vattenteknik eller datorer och kommunikation. Man lär sig om produktion, installation och distribution av system för el, energi och vatten, utöver el- och energiteknik, automation, dator- och kommunikationsteknik och IT-infrastruktur. Man studerar säkerhetsfrågor som standarder och informationssäkerhet. Programmet har fyra inriktningar: automation, dator- och kommunikationsteknik, elteknik, energiteknik.*

**Exempel på yrken:** industrielektriker, värmemontör, IT-tekniker och mekatroniker

---

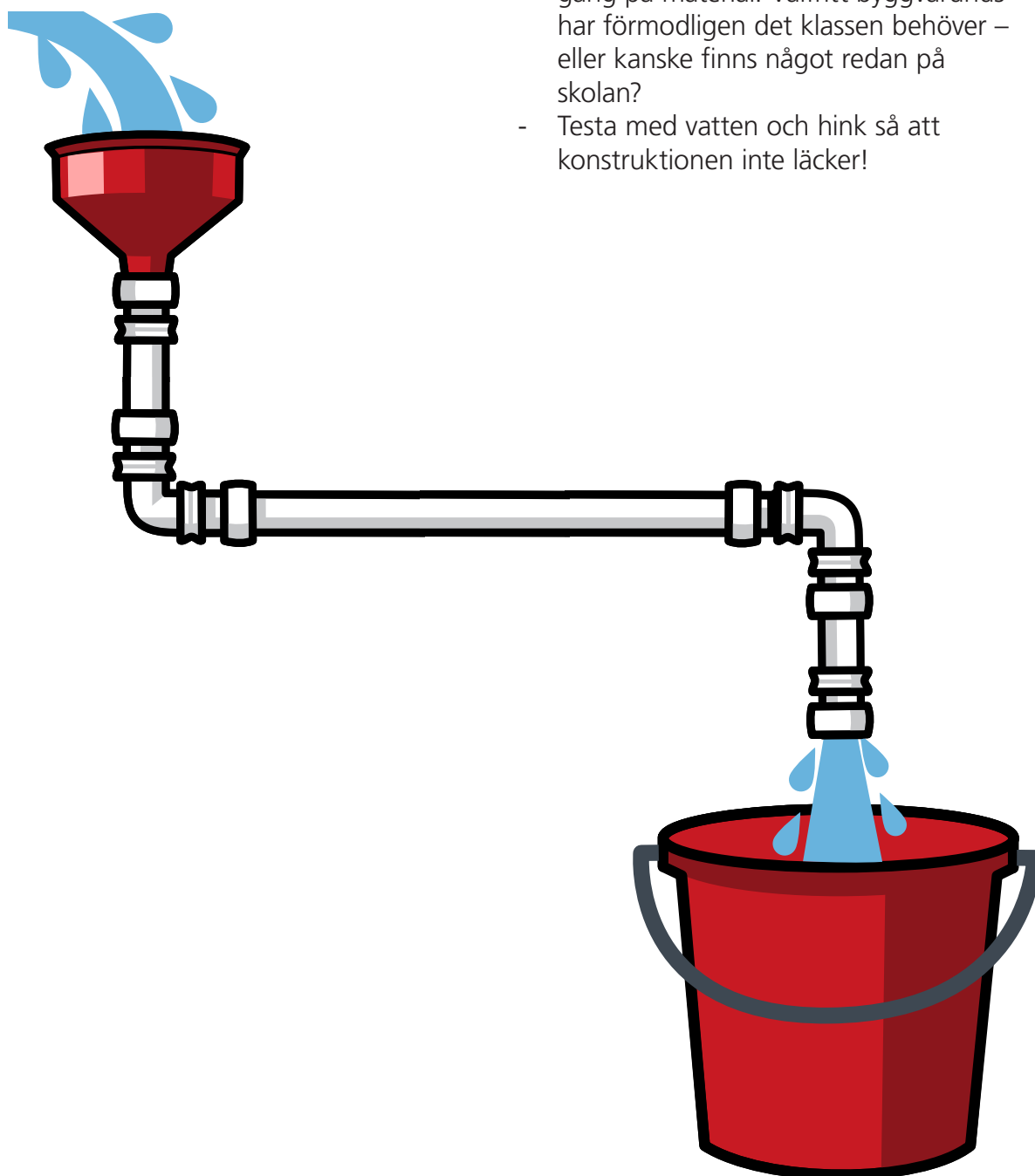
## TÄVLINGSFÖRSLAG 1

### BYGG EGEN KONSTRUKTION

#### UPPSKATTAD TID: 5 MIN

En felaktig eller läckande VVS-konstruktion kan vara förödande för en byggnad och något som inte får hända. Men ingen fara, så länge konstruktionen görs på rätt sätt så ska den hålla.

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.



Materialspecifikation per grupp/elev:

- Avlopp/utlopps-rör med tillhörande förgreningar. Förslagsvis mellan tre och fem rör med tillhörande koppling.
- En korrekt gjord konstruktion för eleverna att kika på.

#### Gör så här:

Skruva ihop konstruktionen i enlighet med det föreslagna exemplet. Tänk på att trycka in rören hela vägen i skarvarna, konstruktionen ska hålla för vatten.

#### Tänk på:

- Konstruktionen kan formas efter tillgång på material. Valfritt byggvaruhus har förmodligen det klassen behöver – eller kanske finns något redan på skolan?
- Testa med vatten och hink så att konstruktionen inte läcker!

## TÄVLINGSFÖRSLAG 2

### BYGG EGET BATTERI

#### UPPSKATTAD TID: 3 MIN

Att få en lampa att lysa är ju superenkelt, det är bara att trycka på knappen på väggen. Väl? Jovisst, men det finns andra sätt också. Det börjar med en potatis...

Detta moment bedöms med fördel på korrekthet.

Materialspekifikation per grupp/elev:

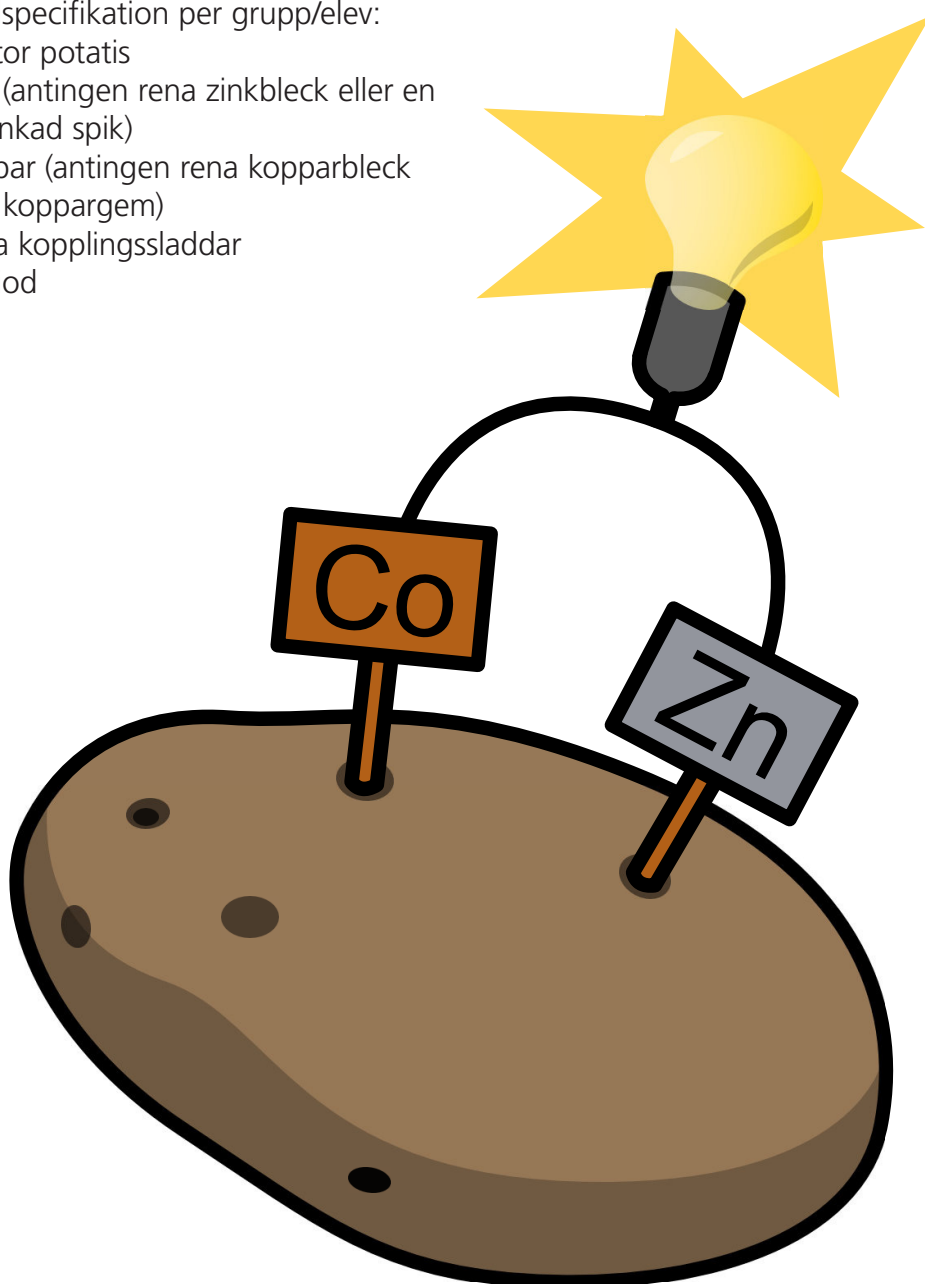
- En stor potatis
- Zink (antingen rena zinkbleck eller en förzinkad spik)
- Koppar (antingen rena kopparbleck eller koppargem)
- Enkla kopplingsladdar
- Lysdiod

#### Gör så här:

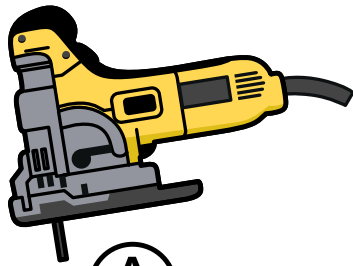
Stoppa ner koppar och zink en centimeter från varandra i potatisen. Koppla sedan en sladd från kopparn och en från zinket till dioden. Nu borde dioden lysa. Om inte, seriekoppla ett par potatisar enligt ovan för att öka strömstyrkan.

#### Tänk på:

- Skaffa stora potatisar för bästa resultat.
- Kika efter i skolans förråd vilket material ni redan har.



BYGG TÄVLINGSFÖRSLAG 2 - PARA IHOP RÄTT VERKTYG MED RÄTT NAMN



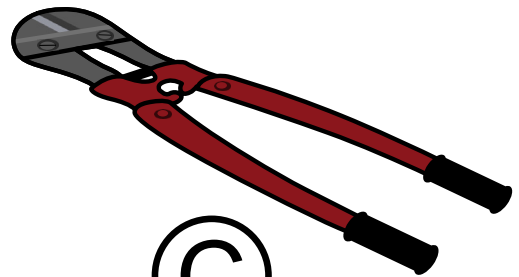
(A)



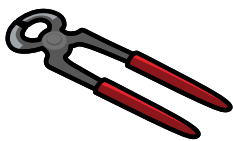
(E)



(B)



(C)



(G)



(D)

\_\_\_ HOVTÅNG

\_\_\_ STICKSÅG

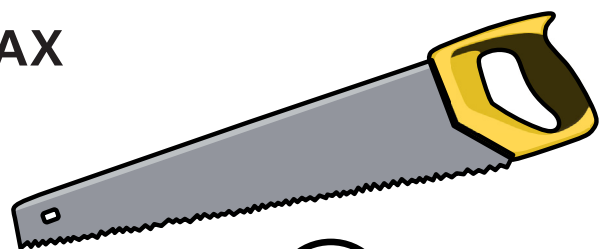
\_\_\_ FOGSVANS

\_\_\_ VATTPASS

\_\_\_ KOFOT

\_\_\_ SKRUVDRAGARE

\_\_\_ BULTSAX



(F)

MÄNNISKOR TÄVLINGSFÖRSLAG 1 - PARA IHOP RÄTT SJÖ MED RÄTT NAMN

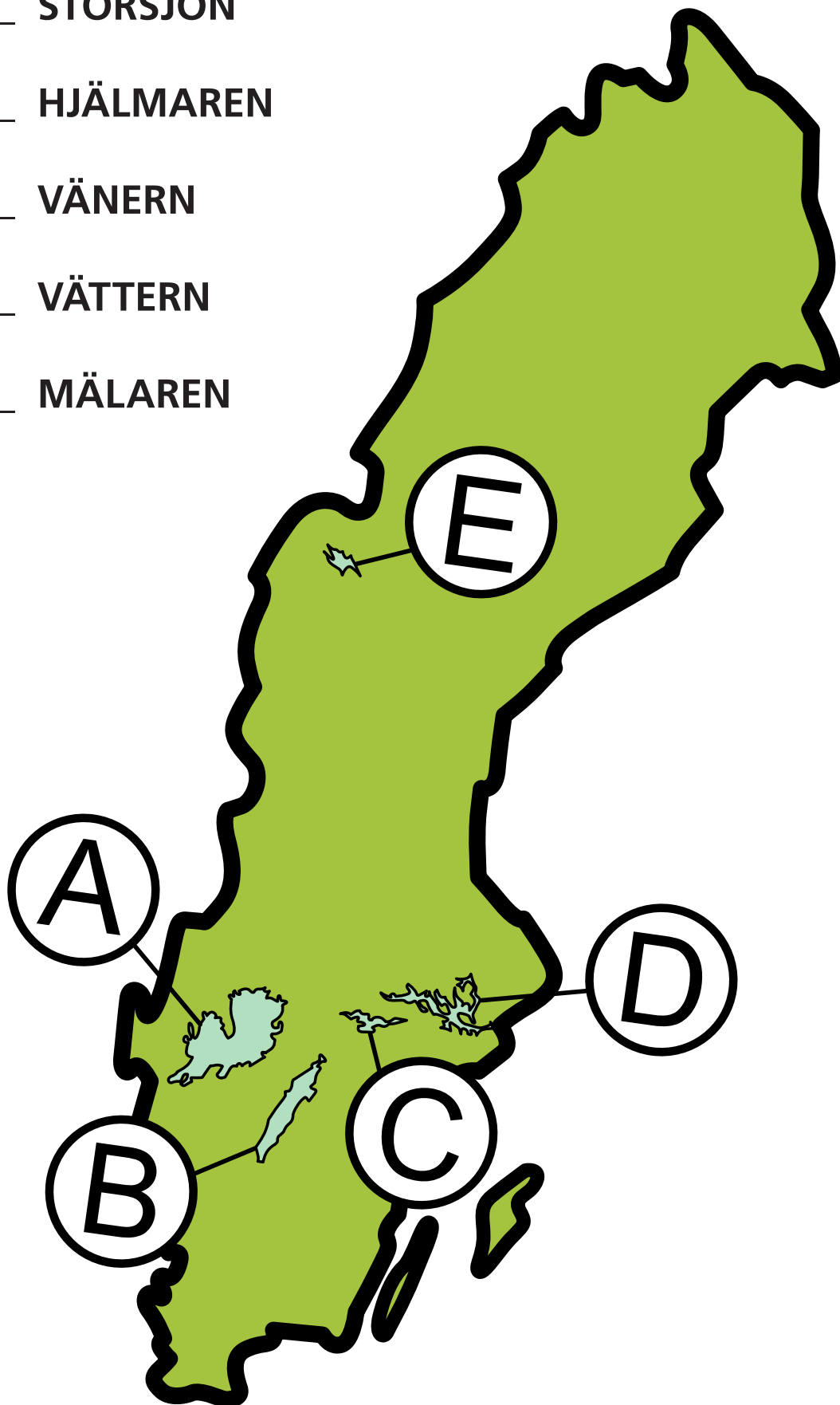
\_\_\_\_\_ STORSJÖN

\_\_\_\_\_ HJÄLMAREN

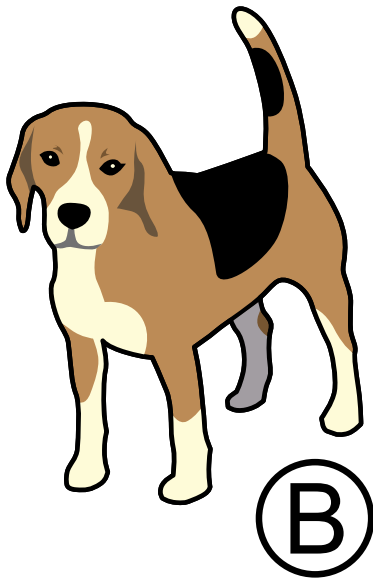
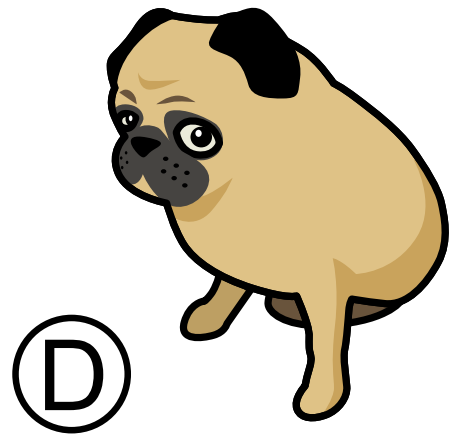
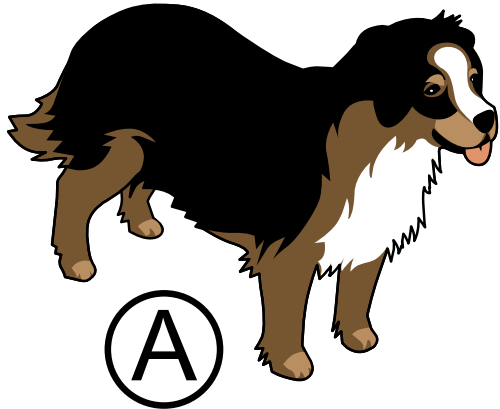
\_\_\_\_\_ VÄNERN

\_\_\_\_\_ VÄTTERN

\_\_\_\_\_ MÄLAREN



DJUR OCH NATUR TÄVLINGSFÖRSLAG 2 - PARA IHOP RÄTT HUND MED RÄTT RAS



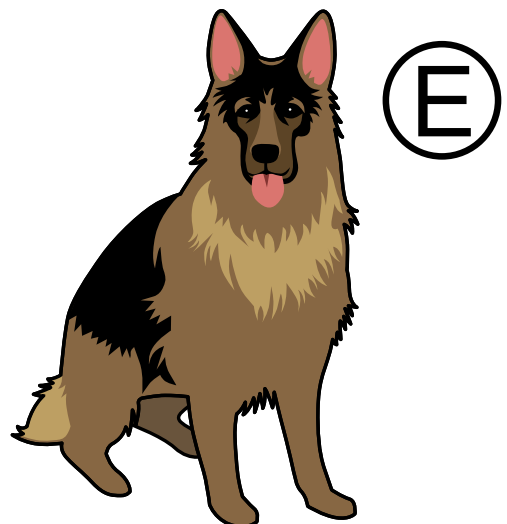
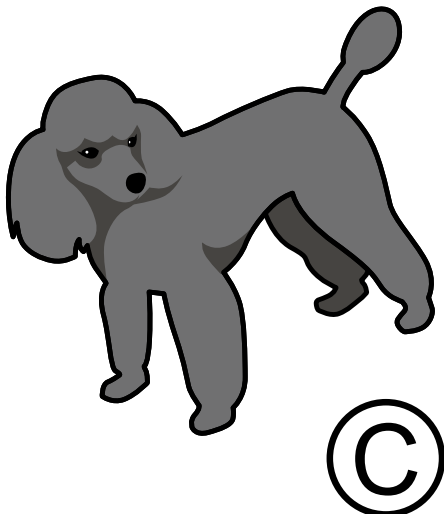
\_\_\_\_\_ PUDEL

\_\_\_\_\_ BULLDOG

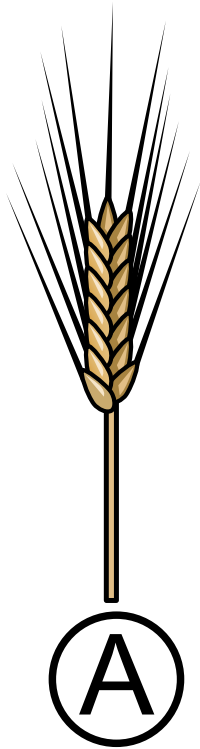
\_\_\_\_\_ SCHÄFER

\_\_\_\_\_ BEAGLE

\_\_\_\_\_ BERNER SENNEN



DJUR OCH NATUR TÄVLINGSFÖRSLAG 3 - PARA IHOP RÄTT KORN MED RÄTT NAMN

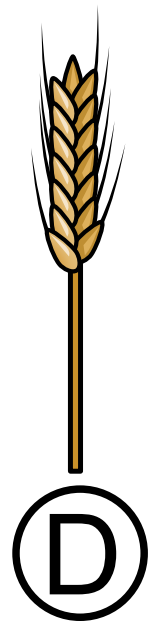
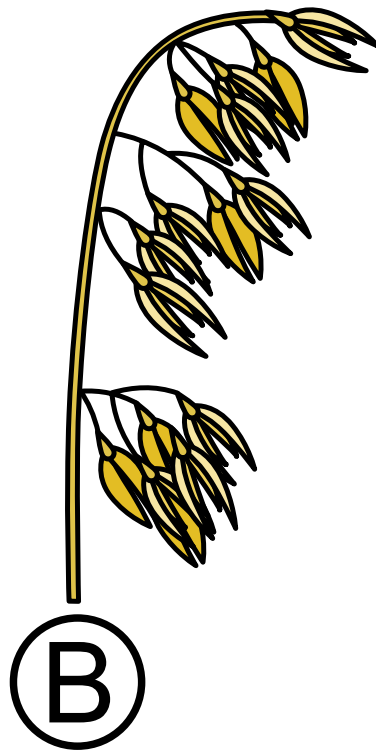
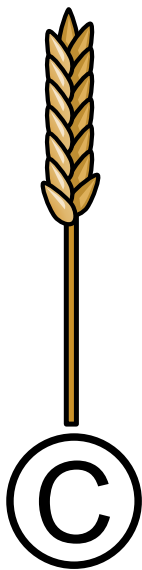


\_\_\_\_\_ VETE

\_\_\_\_\_ HAVRE

\_\_\_\_\_ RÅG

\_\_\_\_\_ KORN



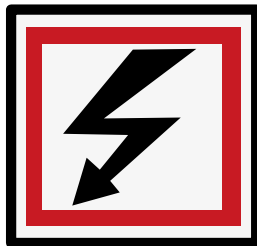
FORDON TÄVLINGSFÖRSLAG 3 - PARA IHOP RÄTT BILD MED RÄTT BEGREPP



A



D



B



E



C



F

\_\_\_\_\_ FÖRBUD MOT U-SVÄNG

\_\_\_\_\_ VÄJNINGSPLIKT MOT MÖTANDE TRAFIK

\_\_\_\_\_ LIVSFARLIG LEDNING

\_\_\_\_\_ SÄRSKILD RISK FÖR DJUR PÅ ELLER VID VÄG

\_\_\_\_\_ BEGRÄNSAD HÖJD

\_\_\_\_\_ FÖRBUD MOT LANDSTIGNING



### Om Yrkeskampen

Tävlingen Yrkeskampen arrangeras av WorldSkills Sweden och syftar till att öka kunskapen om olika yrken och öka rekryteringen till yrkesutbildningar på gymnasienivå.



### Om WorldSkills Sweden

WorldSkills Sweden har som mål att höja kvaliteten, statusen och attraktionskraften för svensk yrkesutbildning. WorldSkills Sweden är ett samarbete mellan Svenskt Näringsliv, LO och staten genom Skolverket, Utbildningsdepartementet och Myndigheten för yrkeshögskolan. Utöver dessa parter medverkar även branschorganisationer, yrkesnämnder, myndigheter och skolor. [www.worldskills.se](http://www.worldskills.se)



### Om Yrkes-SM

En tävling i yrkesskicklighet för unga, som arrangeras för att öka attraktionskraften för olika yrken och höja statusen på svensk yrkesutbildning. Genom ett stort och innehållsrikt tävlings- och uppvisningsarrangemang tävlar och mäter hundratals av Sveriges mest yrkesskickliga ungdomar sina krafter mot varandra inom ett 50-tal yrken. Under tre dagar erbjuds skolor och allmänhet att gratis besöka det stora evenemangsområdet för att titta, fråga och själva få prova på olika yrken. Yrkes-SM arrangeras av WorldSkills Sweden.

INITIATIVTAGARE



Skolverket

