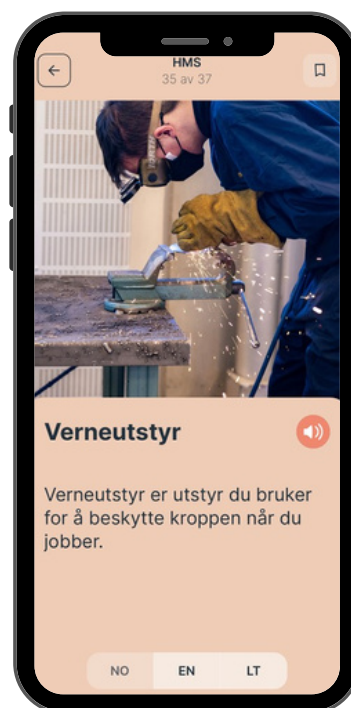


Oppgave 1: Skriv en tekst om hvordan praktisk arbeid kan være tungt for kroppen din. Hvordan kan du sikre god ergonomi når du jobber?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstarterne som støtte når du skriver.

For eksempel:



Setningsstartere:

1. Det kan være tungt for kroppen min når jeg....
2. Det blir mindre belastning på kroppen min når jeg....
3. Det er viktig å ta hensyn til.....
4. Arbeid som kan være tungt for kroppen min kan være....

Oppgave 2: Kåre er industrimekaniker på et verft. Han begynner å få vondt i ryggen. Kåre spør deg om råd. Skriv en tekst der du forklarer hvordan Kåre må passe på ergonomien når han jobber.

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og fagordene du har lært innen HMS som støtte når du skriver.

Nyttige ord i KLAR app:	Nyttige verb:
• Belastning • Ergonomi • Forebygging • Miljø • Regel • Sikker jobbanalyse • Maskiner • Verktøy • Utstyr	• Å bore • Å sveise • Å dreie • Å laste • Å sikre • Å vedlikeholde • Å belaste • Å kjenne • Å unngå • Å passe på • Å bruke • Å velge • Å bevege • Å holde • Å gripe

