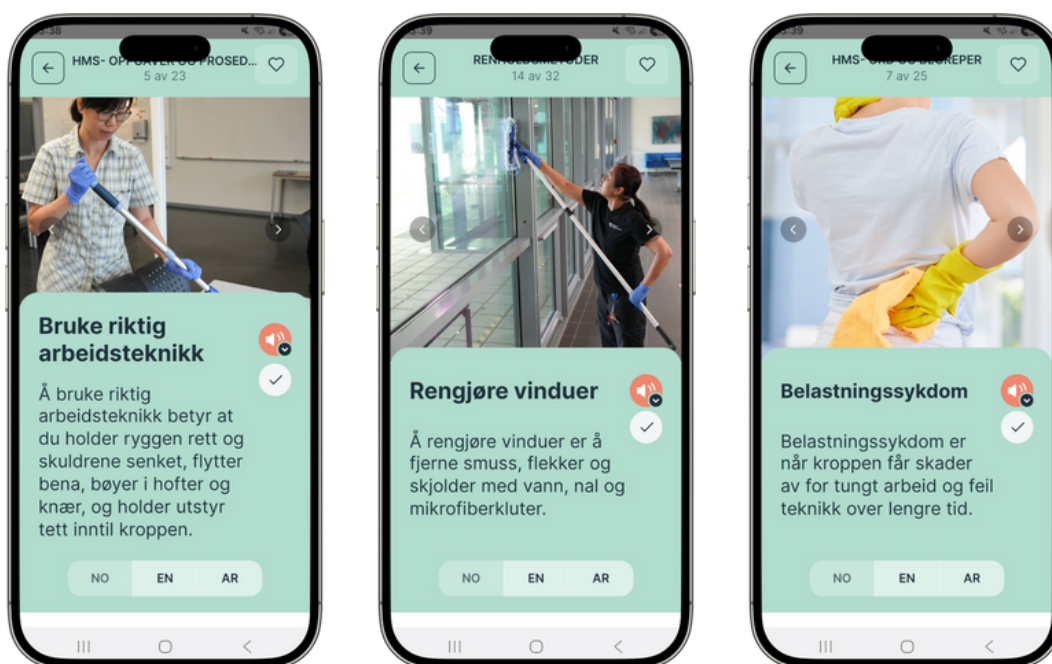


Oppgave 1:

Skriv en tekst om hvordan arbeidet ditt 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 setningsstartere 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:

Laila er renholdsoperatør på en skole. Hun begynner å få vondt i ryggen. Laila spør deg om råd. Skriv en tekst der du forklarer hvordan Laila må passe på ergonomien når hun jobber.

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

Nyttige ord i KLAR app:	Nyttige verb:
• Belastningssykdom • Ergonomiske prinsipper • Statisk muskelarbeid • Ergonomi • Utstyr • Maskiner • Renholdsmetoder • Bruke riktig arbeidsteknikk • Bruke riktig løfteteknikk • Riktig moppeteknikk	• Å belaste • Å kjenne • Å unngå • Å bruke • Å velge • Å bevege • Å holde • Å gripe • Å våtmoppe • Å skure

