

# Lærerveiledning



## Leksjon 2 – Hva er en risiko, og hva holder deg frisk på jobben?

### Forberedelse før leksjonen:

Les gjennom denne lærerveiledningen før leksjonen, slik at du vet når det er på tide å vise filmer og hvilket materiale du må skrive ut i forveien.

Skriv ut øvingsmaterialet til bilde 6 (exercise 2).

## Bilde 1

### Formål

I denne leksjonen skal elevene reflektere over hvorfor arbeidsmiljøet er viktig for å kunne ha det bra i arbeidslivet. De vil lære om friskfaktorer og risikofaktorer og hvordan helsen påvirkes av å jobbe.



## Bilde 2

### Instruksjon:

En rask repetisjon av leksjon 1 for å kunne gå dypere inn i emnet. Repeter hva fysiske arbeidsmiljøfaktorer er.

#### Fysisk arbeidsmiljø

Hvordan kroppen påvirkes av å jobbe.

Still spørsmålet: Husker dere noen faktorer som hører til det fysiske arbeidsmiljøet?

Hvis elevene ikke husker noen fysiske faktorer, kan du gi noen eksempler som ventilasjon, løfteteknikk, støy, belysning, kjemikalier.

Gå videre til psykososiale faktorer

#### Psykososialt arbeidsmiljø

Hvordan vi blir påvirket mentalt og sosialt av å jobbe.

Still spørsmålet: Husker dere noen faktorer som hører til det psykososiale arbeidsmiljøet?

Hvis det trengs eksempler, kan du nevne disse: fellesskap, stress og mulighet for restitusjon.



# Lærerveiledning

Leksjon 2 – Hva er en risiko, og hva holder deg frisk på jobben?



## Bilde 3

### Instruksjon:

Gi elevene følgende informasjon om hvordan arbeidsmiljøet påvirker oss.

Det å jobbe kan få oss til å ha det bra, men risikerer også å få oss til å ha det dårlig – både fysisk og psykososialt.

#### Friskfaktorer

Faktorer som kan bidra til at du holder deg frisk på jobben.

#### Risikofaktorer

Faktorer som kan innebære risiko for helsen din på jobben.

På de neste bildene vil vi prate mer om friskfaktorer og risikofaktorer.



## Bilde 4

### Instruksjon:

1. Fortell at friskfaktorer kan være både fysiske og psykososiale. Spør elevene: Hva tror dere at man kan gjøre for å holde seg frisk på jobben?

2. Klikk frm eksempler på fysiske friskfaktorer og forklar dem.

#### Fysiske friskfaktorer

- Varier arbeidsstillingen minst hvert 30. minutt. Eks.: Forskning viser at det å variere arbeidsstillinger mellom å sitte, stå og være fysisk aktiv er bra for å unngå ensidig belastning og for å få restitusjon som fremmer helsen. Det kan handle om å reise seg opp når man har sittet for lenge, eller å sette seg ned hvis man står mange timer om dagen.
- Mulighet for å tilpasse arbeidet etter fysiske behov. Å tilpasse arbeidsmiljøet etter individets egen evne kan f.eks. handle om å tilpasse den fysiske belastningen etter en arbeidsskade.
- Å bruke verktøy og redskaper på en god måte. Når man f.eks. skal flytte personer (i helsevesenet), bør man bruke egnede hjelpemidler for å unngå ubekvemme arbeidsstillinger og tunge løft. Eller når man jobber ved en datamaskin, kan en ergonomisk arbeidsplass gjøre arbeidet lettere. Et annet eksempel er å bruke digitale verktøy som gjør arbeidet lettere og fører til mindre stress.

Fortsett på neste side »



### Formål:

Gi eksempler på fysiske og psykososiale friskfaktorer.

# Lærerveiledning

## Leksjon 2 – Hva er en risiko, og hva holder deg frisk på jobben?



### Bilde 4 fortsett

3. Klikk fram eksempelet på psykososiale friskfaktorer og forklar dem.

#### Psykososiale friskfaktorer

- Å føle seg delaktig: Den kan dreie seg om muligheten til å framføre idéer og kritikk, at sjefen oppmuntrer til dialog, og at kommunikasjonen når ut til alle i organisasjonen.
- Åpenhet – ha kjennskap til hva som skjer på arbeidsplassen.
- Tydelighet – å vite hva du skal gjøre.
- Mulighet til å utvikle deg i arbeidet. Den kan handle om utvikling gjennom utdanning, mulighet til å få nye arbeidsoppgaver, eller at man kan avansere i organisasjonen.
- Fortrolighet og tillit i organisasjonen er viktig for at man skal ha det bra på arbeidsplassen
- Et felles verdigrunnlag. Et felles verdigrunnlag preget av tydelige roller, rettferdige beslutningsprosedyrer og rettferdig behandling av arbeidstakerne.



#### Formål:

Gi eksempler på fysiske og psykososiale friskfaktorer.

### Bilde 5

#### Instruksjon:

1. Fortell at det også kan finnes risikofaktorer på arbeidsplassen som kan påvirke din fysiske og psykiske helse negativt.
2. Klikk fram eksempler på fysiske risikofaktorer og forklar dem.

#### Fysisk risiko

- Tunge løft. F.eks. tunge eller ubekvemme løft (f.eks. på en byggeplass eller i helsetjenesten) øker risikoen for belastningsskader som for eksempel smerte i nakke og rygg.
- Støy og høye lyder. F.eks. støyende arbeidsmiljø kan føre til trøtthet, dårligere konsentrasjonsevne og prestasjon og hørselsskader.
- Temperatur og luft. Arbeid der det er varmt eller veldig kaldt. Å jobbe i et varmt miljø kan øke risikoen for arbeidsulykker på grunn av trøtthet og dårligere konsentrasjonsevne .
- Dårlig belysning. Eksempel: Dårlig belysning kan stresse øyet og gi ubehag, men også gjøre det vanskelig å utføre arbeidet på en god og sikker måte. Den kan dreie seg om rombelysning, dataskjermen eller andre synsforhold i arbeidsmiljøet.



#### Formål:

Gi eksempler på fysiske og psykososiale risikofaktorer.

Fortsett på neste side »

# Lærerveiledning

Leksjon 2 – Hva er en risiko, og hva holder deg frisk på jobben?



## Bilde 5 fortsett

3. Klikk fram eksempler på psykososiale risikofaktorer og forklar dem.

### Psykososial risiko

- Stress. Kortvarig stress er normalt, men langvarig stress og mangel på restitusjon kan være skadelig for helsen. Forskning viser for eksempel økt risiko for smerte og plager, forhøyet puls og blodtrykk, psykisk utmattelse og dårligere mental helse. Arbeidsmiljøet kan lede til stress på forskjellige måter, f.eks. hvis når det oppstår tidspress, for stor arbeidsmengde og høye prestasjonskrav, eller når det ikke fungerer sosialt på arbeidsplassen.
- Usikkerhet – ikke vite hvordan du skal arbeide. Usikkerhet i arbeidet kan oppstå når det ikke finnes tilstrekkelige verktøy for å kunne utføre arbeidet, når arbeidsoppgavene ikke er tydelig beskrevet eller når det mangler utdanning og kunnskap.
- Ulikhet. F.eks. ulikheter i arbeidsmiljøet fører til dårligere helse og velbefinnende. Arbeidsmiljøet bør fungere for alle, uansett kjønn, alder, hvor man er født, sosial bakgrunn eller evner/funksjonsvariasjoner. Den kan for eksempel handle om at kvinner får andre arbeidsoppgaver enn menn, noe som kan føre til hardere belastning i arbeidet.
- Mobbing og utfrysing. Mobbing er gjentakende negative handlinger rettet mot enkelte personer eller en gruppe. Mobbing på arbeidsplassen kan øke risikoen for stress, depresjon, selvmordstanker og kan føre til søvnproblemer og hodepine.
- Mangel på utviklingsmuligheter.



### Formål:

Gi eksempel på fysiske og psykososiale risikofaktorer.



## Bilde 6

### Instruksjon:

Før leksjonen må du skrive ut medfølgende øvingsdokument – exercise–2

Del ut øvingsmaterialet og forklar for elevene hvordan øvelsen kommer til å foregå. Påpek gjerne at øvelsen ikke har noen riktige eller gale svar, men at målet er å øve seg å finne faktorer i arbeidet som kan utgjøre risiko- eller friskfaktorer.

Elevene vil få se tre filmklipp fra situasjoner i ulike arbeidsmiljøer der de skal ta stilling til om de mener at det er en risiko- eller frisk-situasjon de ser.

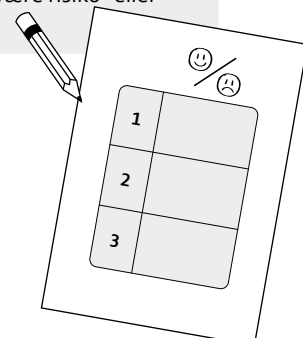
Etter hvert eksempel tegner elevene et smilefjes eller gråtefjes i øvingsmaterialet, avhengig av om de tolker situasjonen som en risiko- eller frisk-situasjon.

Filmen vil vise elevene når det er på tide å skrive, ved at det vises en penn i bildet.



### Formål:

Formålet med øvelsen er å få elevene til å reflektere over ulike momenter i arbeidet som kan være risiko- eller frisk-faktorer.



# Lærerveiledning



Leksjon 2 – Hva er en risiko, og hva holder deg frisk på jobben?

## Bilde 7

### Instruksjon:

Start filmen.



### Formål:

Vis tre ulike momenter som kan tolkes som risiko- eller frisk-faktorer.



## Bilde 8

### Instruksjon:

#### 1. Gruppediskusjon

Del elevene inn i grupper med ca. fire elever i hver gruppe. Elevene skal sammen sammenlikne svarene sine ut fra følgende spørsmål:

- Har de tolket situasjonene likt, eller har de oppfattet situasjonene ulikt?
- Kunne personene i filmklippene ha reagert annerledes i de ulike situasjonene?

La gruppene diskutere en stund.

#### 2. Felles diskusjon i hele klassen

Spør gruppene hva de har diskutert. Hver gruppe nevner noen ting de så i filmen og svarer på spørsmålene de har diskutert.



### Formål:

La elevene diskutere hva som er risiko- eller friskfaktorer i arbeidsmiljøet.



## Bilde 9

### Instruksjon:

Start filmen.



### Formål:

Forsker David Hallman forklarer hvordan vi historisk sett ofte har pratet om risiko i arbeidsmiljøet, men at vi nå begynner å omstille oss og snakke om det, noe som gjør oss friskere på jobben.



# Lærerveiledning

Leksjon 2 – Hva er en risiko, og hva holder deg frisk på jobben?



## Bilde 10

### Instruksjon:

Elevene skal nå repetere innholdet i modulen ved å nevne en frisk-faktor og en risikofaktor som de møter på skolen. De skal helst ikke nevne samme faktorer som det medeleven nettopp har sagt.

Be elevene om å gi et eksempel på en risiko eller noe som kan holde en frisk i deres arbeidsmiljø, i skolen.

Tilpass øvelsen etter størrelsen på klassen og tidsforbruket. Elevene kan gjøre dette enkeltvis, i par eller i gruppe.



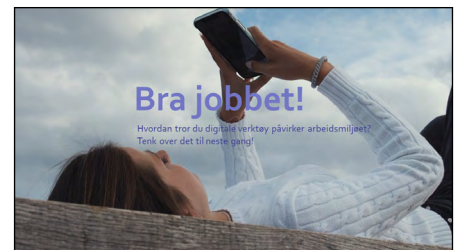
### Formål:

Å forankre begrepene risiko- og frisk-faktorer ut fra elevenes eget arbeidsmiljø – skolen.

## Bilde 11

### Instruksjon:

Nå er leksjon 2 ferdig, og til neste gang kan elevene tenke over spørsmålet: Hvordan tror du digitale verktøy påvirker arbeidsmiljøet?



### Formål:

Å gi innblikk i hva som venter neste gang når vi går videre med å snakke om digitalt arbeidsmiljø.