

Lærerveiledning



Leksjon 3 – Ditt digitale liv i dag kan bli ditt arbeidsmiljø i morgen

Forberedelse før leksjonen:

Les gjennom hele leksjonen i forkant, slik at du vet når det er på tide å vise filmer og finne fram materiale.

Skriv ut og kopier opp øvelsens egenvurderingsskjema (exercise 3).

Bilde 1

Mål med leksjonen

Digitale verktøy spiller en stor rolle i hverdagen vår, men også i arbeidslivet. I denne leksjonen diskuterer vi hvordan det påvirker oss.



Bilde 2

Instruksjon

Start filmen.



Formål

Filmen gir en introduksjon til emnet og viser digitale verktøy som brukes når man er på jobben, på skolen og på fritiden.

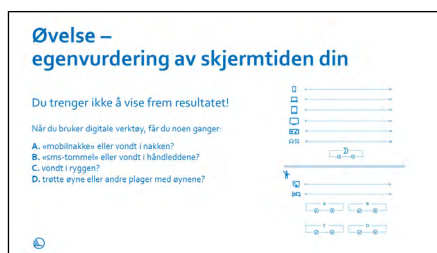
Bilde 3

Instruksjon

Del ut det utskrevne egenvurderingsskjemaet. Elevene skal ha hvert sitt eksemplar.

Elevene skal gjøre en egenvurdering av den digitale hverdagen deres. De skal vurdere og summere hvor mange timer totalt de bruker ulike digitale verktøy i løpet av et døgn.

mobil, datamaskin, nettbrett, tv, tv-spill, ikke forstyr-modus/ flymodus – legges inn i et felt i presentasjonen.



Formål

Elevene får mulighet til å reflektere over egen skjermtid og tenke på om de har merket noen fysiske eller psykososiale risikoer i forbindelse med digitale verktøy.

Fortsett på neste side »



Bilde 3 fortsett

Slik foregår øvelsen:

På den øverste delen av arket skal elevene individuelt markere på tidslinjen hvor mange timer de bruker det digitale verktøyet. Minn elevene om å ta med all tid, både skoletid og fritid.

Hvis elevene vil, kan de summere hvor mange timer de bruker digitale verktøy på et døgn. Denne summen kan skrives ved siden av symbolet for «ikke forstyr-modus».

På den nederste delen av arket skal elevene svare på spørsmål om søvn og helse.

Ved det første symbolet (sengen) skal elevene markere på tidslinjen hvor mange timer de sover pr. natt.

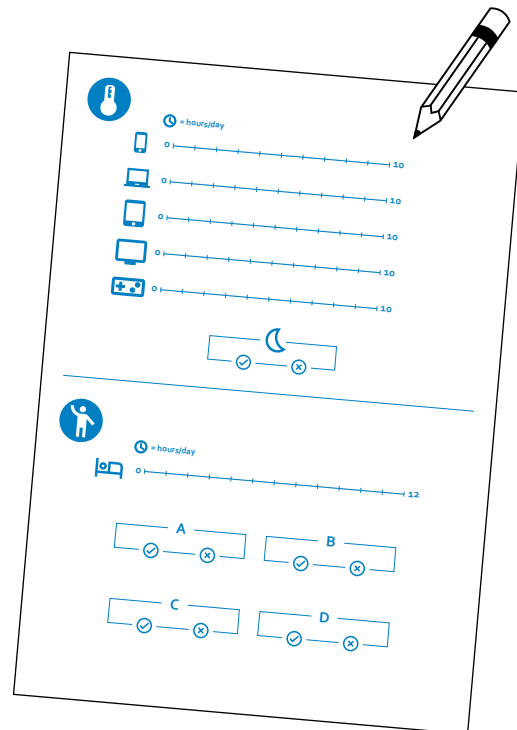
Under de respektive bokstavene A, B, C og D skal elevene markere om de har opplevd ubehag i forbindelse med bruken av digitale verktøy. Har elevene opplevd det som spørsmålet dreier seg om, markerer de det symbolet. Hvis ikke, markeres det andre symbolet.

Disse spørsmålene skal elevene besvare på egenvurderings-skjemaet sitt.

Når du bruker digitale verktøy, får du noen ganger:

- A. vondt i nakken?
- B. vondt i tommel eller håndledd?
- C. vondt i ryggen?
- D. trøtte øyne eller andre plager med øynene?

Elevene behøver ikke å gjøre rede for egenvurderingen, det er frivillig. Hvis elevene vil diskutere denne øvelsen, kan du la elevene diskutere med den personen som sitter nærmest. Elevene kan i en eventuell diskusjon sammenlikne svarene sine og finne forskjeller og likheter i sin bruk av digitale verktøy. Hvis du vil, kan du ta opp emner med hele klassen, etter at elevene har diskutert.



Bilde 4

Instruksjon

1. Spør elevene om de kan komme på noen risikoer med bruk av digitale verktøy?

Lytt oppmerksomt til hva elevene tror kan være risikoer.

Fortsett på neste side »

Digitale arbeidsmiljørisikoer

Hva tror du er risikoer innen digitale arbeidsmiljøer?

Mye stillingstid

Digitaleisering kan føre til mer stillingstid på jobben og i fritiden. På lang sikt kan dette føre til helseproblemer som for eksempel vondt i nakken, ryggen og rykdammer som hjerte- og karsykdommer.

Dårlig arbeidsstilling

På en del arbeidsplasser står, sitter eller beveger medarbeiderne seg på en måte som påvirker kroppen negativt. Dette kan føre til skader som rykdammer, muskelsmerter og stråleskader.

Mye skjermetid

Hvis du jobber mye med skjerm, kan det bli anstrengende for øynene. Dette kan gjøre at du blir trett, får hodpine og får konsentrasjonsvansker.

Å alltid være tilgjengelig

Digitale teknologier kan føre til at vi kommuniserer mer og lene om å alltid være tilgjengelig og oppdatert. Dette kan føre til personlige belastninger, som for eksempel stress.



Formål

Elevene kan diskutere hvilke risikoer de tror finnes. De får så se hva forskningen mener kan være risiko i forbindelse med digitale verktøy.





Bilde 4 fortsett

2. Klikk fram de fire eksemplene. Gå gjennom punktene med elevene.

Mye stillesitting

Digitalisering kan føre til mer stillesitting på jobben og i fritiden. På lang sikt kan dette føre til helseproblemer som for eksempel vondt i nakken, ryggen og sykdommer som hjerte- og karsykdommer.

Dårlig arbeidsstilling

På en del arbeidsplasser står, sitter eller beveger medarbeiderne seg på en måte som påvirker kroppen negativt. Dette kan føre til skader som musearm, mobilnakke og sms-tommel.

Mye skjermarbeid

Hvis du jobber mye med skjerm, kan det bli anstrengende for øynene. Dette kan gjøre at du blir trøtt, får hodepine og får konsentrasjonsvansker.

Å alltid være tilgjengelig

Digital teknologi kan føre til at vi kommuniserer mer og krav om å alltid være tilgjengelig og oppdatert. Dette kan føre til psykososiale belastninger, som for eksempel stress.

Digitale arbeidsmiljørisker

Hva tror du er risikoer innen digitale arbeidsmiljøer?

Mye stillesitting
Digitalisering kan føre til mer stillesitting på jobben og i fritiden. På lang sikt kan dette føre til helseproblemer som for eksempel vondt i nakken, ryggen og sykdommer som hjerte- og karsykdommer.

Dårlig arbeidsstilling
På en del arbeidsplasser står, sitter eller beveger medarbeiderne seg på en måte som påvirker kroppen negativt. Dette kan føre til skader som musearm, mobilnakke og sms-tommel.

Mye skjermarbeid
Hvis du jobber mye med skjerm, kan det bli anstrengende for øynene. Dette kan gjøre at du blir trøtt, får hodepine og får konsentrasjonsvansker.

Å alltid være tilgjengelig
Digital teknologi kan føre til at vi kommuniserer mer og krav om å alltid være tilgjengelig og oppdatert. Dette kan føre til psykososiale belastninger, som for eksempel stress.

Formål

Elevene kan diskutere hvilke risikoer de tror finnes. De får så se hva forskningen mener kan være risiko i forbindelse med digitale verktøy.



Bilde 5

Instruksjon:

1. Spør elevene hva de tror kan skape et friskere digitalt arbeidsmiljø? Lytt oppmerksomt til hva elevene sier.

2. Klikk fram eksempler på friskfaktorer. Gå gjennom punktene med elevene.

Variere arbeidsstillingen

Unngå stillesitting så mye som mulig. Reis deg opp og stå mens du jobber en stund eller skift arbeidsstilling.

Spør elevene hvordan de ville variere arbeidsstillingene sine på skolen og hjemme.

20-20-20 regelen

Når du har sett på en skjerm i 20 minutter, hvil øynene i 20 sekunder og se på noe 20 fot (6 meter) unna.

La elevene teste øvelsen.

Logg ut – slå av

Spør elevene om de noen gang kobler av fra sitt digitale liv en stund? I så fall når? Her kan elevene gå tilbake til egenvurderingsskjemaet for å se hva de skrev der.

Et friskere digitalt arbeidsmiljø

Hva tror du kan skape et friskere digitalt arbeidsmiljø?

Variere arbeidsstillingen
Unngå stillesitting så mye som mulig. Reis deg opp og stå mens du jobber en stund eller skift arbeidsstilling.

20-20-20-regelen
Når du har sett på en skjerm i 20 minutter, hvil øynene i 20 sekunder og se på noe 20 fot (6 meter) unna.

Logg ut – slå av ?



Formål:

Å gi elevene verktøy og framgangsmåte for å jobbe med digitale verktøy på en god måte.



Lærerveiledning

Leksjon 3 – Ditt digitale liv i dag kan bli ditt arbeidsmiljø i morgen



Bilde 6

Instruksjon:

Start filmen



Formål

Forskeren David Hallman bekrefter at det er viktig å jobbe med digitale verktøy på en holdbar måte.



Bilde 7

Instruksjon:

Nå er leksjonen ferdig, og til neste gang kan elevene tenke over spørsmålet: Hvordan ser framtidens arbeidsmiljø ut?



Formål:

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

