

# Lærerveiledning

## Leksjon 5 – Skap et drømmearbeidsmiljø



### Forberedelse før leksjonen:

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

Skriv ut: Exercise5

## Bilde 1

### Mål med leksjonen

Elevene skal ha en forståelse for at arbeidsmiljøet påvirker hvordan de har det.



## Bilde 2

### Instruksjon:

Du stiller spørsmål til elevene for å repetere hva de tidligere module-  
ne inneholdt.

### Spørsmålene du skal stille er:

- Det finnes to forskjellige deler av et arbeidsmiljø, hvilke?

Svar: Fysisk arbeidsmiljø og psykososialt arbeidsmiljø.

- Hva er et risikomoment?

Svar: F.eks. tunge løft, støy og arbeidsstilling.

- Hva er en friskfaktor?

Svar: F.eks. stress, trivsel og likeverd.

- Hvordan bruker du digitale verktøy på en sunn måte?

Svar: Ta pauser ved hjelp av f.eks. 20-20-20, slå av helt innimellom.

- Hvordan forandres arbeidsmiljøer?

Svar: Arbeidsmiljøer forandres med tiden ved at yrker kan få nytt innhold, ny teknologi osv.

Du skal vise en film som skal inspirere elevene til kommende øvelse:

Filmen viser ulike typer arbeidsplasser.

Alternativ til øvelsen: la elevene diskutere med eleven som sitter ved siden av.





### Bilde 3

#### Instruksjon:

Star filmen.







### Bilde 4

#### Instruksjon

1. Del elevene i par eller grupper (maks. fire elever i hver gruppe). Elevenes oppgave er å skape et arbeidsmiljø der personene som arbeider der, har de beste forutsetningene for å kunne ha et sunt arbeidsliv. Elevene skal i denne øvelsen bruke kunnskapen sin fra tidligere leksjoner. Øvelsen skal presenteres for resten av klassen neste gang.

2. Del ut malen «Skap ditt eget drømmearbeidsmiljø» til hvert elevpar eller gruppe. Den inneholder fire spørsmålsruter med symbolene som finnes nedenfor. Gå gjennom symbolene og spørsmålene slik at elevene vet hva symbolene betyr.

#### Spørsmålene er følgende:

-  Hvilken type arbeidsplass har dere valgt? (f.eks. kontor, barnehage, fabrikk, hotell, restaurant).
-  Hva trengs for å gjøre arbeidet? (f.eks. skrivebord, maskiner, kjøkken, datamaskiner, lamper)
-  Hvilke fysiske arbeidsmiljøfaktorer er viktige?
-  Hvilke psykososiale arbeidsmiljøfaktorer er viktige?

Elevene skal begrunne valgene de har gjort i presentasjonen. Hvis elevene rekker det, kan de også finne et bilde som illustrerer arbeidsmiljøet.

Som hjelp har elevene bilde 5 med eksempler på arbeidsmiljøfaktorer. Elevene trenger ikke å bruke alle arbeidsmiljøfaktorer i øvelsen.

3. La elevene begynne øvelsen.





## Bilde 5

### Instruksjon

Ha dette bildet framme mens elevene jobber med presentasjonen sin.

#### Fysiske

- Ergonomi og belastning. Hvordan du sitter, står og går. Hvilket utstyr du bruker, og hvordan du f.eks. bærer tunge ting.
- Lyd, lys og luft
- Teknikk, redskaper, farlige stoffer og sikkerhet

#### Psykososiale

- Stress  
Konflikter, press og forandring og restitusjon.
- Lederskap  
Støtte fra sjef/kolleger, skryt/oppmuntring og kommunikasjon.
- Trivsel  
Felleskap, oppgaver, innflytelse og sammenheng.

#### Arbeidsmiljøfaktorer – eksempel

##### Fysiske

Ergonomi og belastning  
Hvordan du sitter, står og går.  
Hvilket utstyr du bruker, og hvordan du f.eks. bærer tunge ting.

##### Lyd, lys og luft

Hvordan du opplever dine fysiske omgivelser, blir du blinde av sterkt lys? Er det passe varmt?

Teknikk, redskaper, farlige stoffer og sikkerhet  
Hvordan hjelper du for å gjøre arbeid på en sikker måte. Årsaker til arbeidsulykker og sikkerhetsutstyr.

##### Psykososiale

Stress og krav  
Konflikter, press og forandring og restitusjon.

##### Lederskap

Støtte fra sjef/kolleger, skryt/oppmuntring og kommunikasjon.

##### Trivsel

Felleskap, innflytelse og sammenheng.

## Bilde 6

### Instruksjon

Fortell elevene at de skal presentere arbeidsmiljøet sitt for hverandre neste i leksjon. Samle inn elevenes presentasjoner, og ta dem med til neste leksjon.

