

# Lærervejledning

## Lektion 1 – Hvad er arbejdsmiljø?



### Forberedelse inden lektionen:

Læs hele denne lærervejledning igennem inden lektionen, så du ved, hvornår det er tid til at vise film, og hvilket materiale du skal have udskrevet i forvejen.

## Billede 1

### Instruktion:

Du fortæller om lektionspakken og om, hvorfor vi gør dette. Lektionspakken sigter efter at give eleverne et indblik i, hvad arbejdsmiljø er, og hvordan det påvirker os i vores dagligdag.

Gennem seks lektioner vil eleverne lære at blive bevidste om faktorer på arbejdspladsen, som påvirker deres psykiske og fysiske helbred, og dermed blive bedre forberedt til et langt og sundt arbejdsliv.

Eleverne vil i løbet af lektionspakken høre en forskers syn på de præsenterede emner.



### Formålet med projektet:

At give en kort instruktion til, hvordan dette skolemateriale er blevet til, og hvordan det er blevet udviklet

## Billede 2

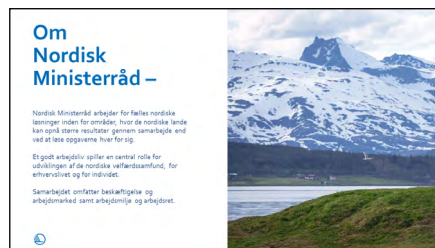
### Instruktion:

Nordisk Ministerråd er de nordiske regeringers officielle samarbejdsorgan.

Nordisk Ministerråd arbejder for fælles nordiske løsninger inden for områder, hvor de nordiske lande kan opnå større resultater gennem samarbejde end ved at løse opgaverne hver for sig.

Et godt arbejdsliv spiller en central rolle for udviklingen af de nordiske velfærdssamfund, for erhvervslivet og for individet.

Et fælles nordisk arbejdsmarked udgør en hjørnesteen i det nordiske samarbejde. Samarbejdet omfatter beskæftigelse og arbejdsmarked samt arbejdsmiljø og arbejdsret.



### Formål:

Giv en kort introduktion til, hvad Nordisk Ministerråd er.

## Billede 3

### Mål med lektion 1:

I denne første lektion skal eleverne forstå, hvad begrebet arbejdsmiljø indebærer, og kunne nævne forskellige arbejdsmiljøfaktorer, som kan påvirke, hvordan man har det på jobbet.

Eleverne skal kende til, at der findes to forskellige dele af arbejdsmiljø: fysisk og psykosocialt.

Efter at du har givet denne introduktion, viser du en kort film med eksempler på forskellige arbejdsmiljøer.





### Billede 4

#### Instruktion:

Filmen viser, hvor forskellige arbejdsmiljøer kan være – de ser forskellige ud, alle gør forskellige ting, men det er stadig et arbejdsmiljø.

Bed eleverne om at være opmærksomme på, hvad de ser i filmen.

Start filmen.



### Billede 5

#### Instruktion:

1. Stil et åbent spørgsmål til eleverne: Hvordan tror I, at arbejdsmiljø kan påvirke os? Brug gerne den film, der blev vist inden, som inspiration. Lyt opmærksomt til elevernes svar.

2. Klik frem, og stil spørgsmålet: Hvor stor en del af vores vågne tid tilbringer vi på jobbet (i gennemsnit)?

Lad eleverne gætte, og klik derefter svaret frem.

Svar: Cirka 1/3 af vores vågne tid – gælder for Sverige og er inklusive weekender, helligdage og 4 ugers ferie.

**Her er nogle eksempler på, hvordan arbejdsmiljø kan påvirke, som du kan give til eleverne:**

- Sidder eller løfter de forkert nu som unge, kan det forårsage skader og gener, som kan føre til, at de ikke kan fortsætte med deres job.
- Høje krav og forventninger til at lykkes med jobbet eller studierne øger risikoen for stress, som kan give både psykiske og fysiske lidelser.
- Det er vigtigt at beskytte hørelsen som ung, så det ikke fører til hørenedsættelse senere og et ufrivilligt skift af erhverv som konsekvens af dette.

**Hvad er arbejdsmiljø?**

Arbejdsmiljø er alle faktorer, som påvirker, hvordan du har det på arbejdspladsen.

Hvor stor en del af vores vågne tid i livet tilbringer vi på jobbet (i gennemsnit)?

Svar: Cirka 1/3 af vores vågne tid – gælder for Sverige og er inklusive weekender, helligdage og 4 ugers ferie.

#### Formål:

At give en introduktion til og forklaring af begrebet arbejdsmiljø og få eleverne til at begynde at diskutere, hvad der kan indgå i dette emne

# Lærervejledning

## Lektion 1 – Hvad er arbejdsmiljø?



### Billede 6

#### Instruktion:

Fortæl, at arbejdsmiljø normalt deles op i to dele (aspekter) – fysisk og psykosocialt.

Fysisk arbejdsmiljø

Hvordan kroppen påvirkes af at arbejde

Psykosocialt arbejdsmiljø

Hvordan du mentalt og socialt påvirkes af at arbejde.



#### Formål:

At styrke elevernes viden om begrebet arbejdsmiljø – at forklare, at det påvirker os fysisk og psykosocialt.

### Billede 7

#### Instruktion:

Start filmen.

Bed eleverne være opmærksomme på, hvad de ser, eftersom de efter filmen skal diskutere, hvad der indgår i fysisk arbejdsmiljø.



#### Formål:

I filmen vil eleverne se eksempler på, hvad fysisk arbejdsmiljø er.

### Billede 8

#### Instruktion:

1. Lad eleverne overveje, hvad de så i filmen, og hvordan det kan kobles til fysisk arbejdsmiljø. Spørg eleverne, hvilke faktorer de tror henregnes til fysisk arbejdsmiljø.

Hvis eleverne nævner nogle forslag, så tag dem op og tal om dem.

2. Klik nogle eksempler frem, og introducer faktorerne.

#### Fysiske arbejdsmiljøfaktorer

##### Ergonomi og belastning

Hvordan du sidder, står og går.

Hvilket udstyr du bruger, og hvordan du for eksempel løfter og bærer tunge ting.

##### Lyd, lys og luft

Hvordan du oplever dine fysiske omgivelser, bliver du blændet af stærkt skinnende lys? Er der tilpas varmt?

##### Teknikker, redskaber, farlige genstande og sikkerhed

Hvordan hjælpemidler til at udføre arbejdet påvirker os. Alt fra data-programmer til beskyttelsesudstyr.





### Billede 9

#### Instruktion:

Start filmen.

Bed eleverne være opmærksomme på, hvad de ser, eftersom de efter filmen skal diskutere, hvad der indgår i psykosocialt arbejdsmiljø.



#### Formål:

I filmen vil eleverne se flere forskellige faktorer inden for psykosocialt arbejdsmiljø. Dette er en forberedelse til den kommende gruppediskussion om emnet.

### Billede 10

#### Instruktion:

1. Lad eleverne overveje, hvad de så i filmen, og hvordan det kan kobles til psykosocialt arbejdsmiljø. Spørg eleverne, hvilke faktorer de tror henregnes til psykosocialt arbejdsmiljø. Hvis eleverne nævner nogle forslag, så tag dem op og tal om dem.

2. Klik nogle eksempler frem, og introducer faktorerne.

#### Eksempler på psykosociale arbejdsmiljøfaktorer

##### Stress og krav

Stress kan opstå i forbindelse med konflikter, tidspres og forandring og mangel på restitution.

##### Lederskab

Det er vigtigt, at man føler sig støttet af chef og kolleger, får ros og anerkendelse, og at der er en tydelig kommunikation i arbejdsgruppen.

##### Trivsel

Fællesskab, udviklende opgaver, at man føler, at man har indflydelse og er del af en sammenhæng.



### Billede 11

#### Instruktion:

Start filmen



#### Formål

Forskeren David Hallman vil kort forklare, hvorfor arbejdsmiljø er viden, som eleverne kan tage med sig gennem resten af livet.



### Billede 12

#### Instruktion

1. Eleverne skal nu diskutere i par eller grupper ud fra spørgsmålene på billedet.

Her er spørgsmålene:

- Hvilket arbejdsmiljø har du i skolen?
- Har du været på andre arbejdspladser og set andre arbejdsmiljøer? Hvordan oplevede du arbejdsmiljøet der?

Har eleverne brug for eksempler på arbejdspladser, kan du vejlede dem ved at spørge, om de har været i erhvervspraktik, haft sommerjobs eller været med i foreninger.

Diskussionsparret/-gruppen skal i sin diskussion udvælge to eksempler, som de har snakket om, og fortælle om dem på klassen.

2. **Skriv overskrifterne "Fysisk" og "Psykosocialt" på tavlen.**

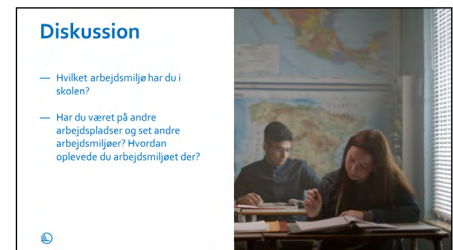
Eleverne skal prøvet at finde et eksempel fra det psykosociale arbejdsmiljø og et eksempel fra det fysiske arbejdsmiljø.

Vælg dernæst en af disse to fremlæggelsesformer:

- Diskussionsparret/-gruppen går op og skriver sine eksempler på tavlen under den relevante kategori.
- Diskussionsparret/-gruppen fremlægger sine eksempler mundtligt, og du skriver dem på tavlen under den relevante kategori.

Når alle grupper har skrevet deres eksempler på tavlen, sammenfatter og kommenterer du kort de eksempler, der er blevet givet. Når du sammenfatter diskussionen, kan du tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:

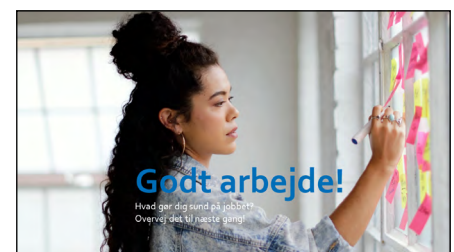
- Hvilke arbejdsmiljøfaktorer har eleverne mødt?
- Var der flest fysiske eller flest psykosociale arbejdsmiljøfaktorer, der blev givet som eksempel? Hvad kan det skyldes?



### Billede 13

#### Instruktion:

Nu er lektion 1 klaret, og til næste gang kan eleverne tænke over spørgsmålet: Hvad gør dig sund på jobbet?



#### Formål:

At give et indblik i, hvad der venter her næste gang, når vi går videre med, hvad der gør en sund, og hvad der kan udgøre en risiko i arbejdsmiljøet.