

Lærervejledning



Lektion 2 – Hvad er en risiko, og hvad holder dig sund på jobbet?

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. Udskriv øvelsesmaterialet til billede 6 (exercise 2).

Billede 1

Formål

I denne lektion skal eleverne reflektere over, hvorfor arbejdsmiljøer vigtigt for at kunne have det godt i sit arbejdsliv. De skal lære om sundhedsfaktorer og risikofaktorer, og om hvordan helbredet påvirkes af at arbejde.



Billede 2

Instruktion:

En hurtig repetition af lektion 1 med henblik på nu at kunne gå dybere ind i emnet. Repetér, hvad fysiske arbejdsmiljøfaktorer er.

Fysisk arbejdsmiljø

Hvordan kroppen påvirkes af at arbejde.

Stil spørgsmål: Kan I huske nogle faktorer, som hører til det fysiske arbejdsmiljø?

Hvis eleverne ikke kan komme i tanker om nogen fysiske faktorer, kan du give nogle eksempler såsom ventilation, løfteteknik, støj, belysning, kemikalier.

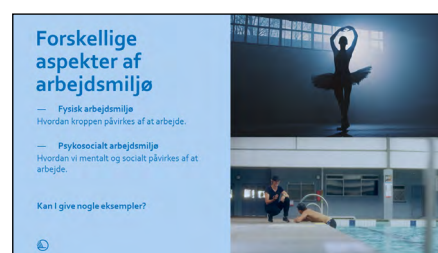
Gå videre til psykosociale faktorer

Psykosocialt arbejdsmiljø

Hvordan vi mentalt og socialt påvirkes af at arbejde.

Stil spørgsmål: Kan I huske nogle faktorer, som hører til det psykosociale arbejdsmiljø?

Hvis det er nødvendigt med eksempler, kan du nævne disse: fællesskab, stress og mulighed for restitution.



Lærervejledning

Lektion 2 – Hvad er en risiko, og hvad holder dig sund på jobbet?



Billede 3

Instruktion:

Giv eleverne følgende information om, hvordan arbejdsmiljøet påvirker os.

At arbejde kan få os til at have det godt, men risikerer også at få os til at have det dårligt – både fysisk og psykosocialt.

Sundhedsfaktorer

Faktorer, som kan bidrage til, at du holder sig sund og rask på jobbet.

Risikofaktorer

Faktorer, som kan indebære risici for dit helbred på arbejdet.

På de følgende billeder skal vi tale mere om sundhedsfaktorer og risikofaktorer.



Billede 4

Instruktion:

1. Fortæl, at sundhedsfaktorer kan være både fysiske og psykosociale. Spørg eleverne: Hvad tror I, man kan gøre for at holde sig sund og rask på jobbet?

2. Klik dig frem til nogle eksempler på fysiske sundhedsfaktorer, og forklar dem.

Fysiske sundhedsfaktorer

- Varierer arbejdsstillingen mindst hver 30. minut. Eks.: Forskningen viser, at det at variere mellem arbejdsstillinger eller mellem at sidde, stå og være fysisk aktiv er godt i forhold til at undgå ensidig belastning og for at få restitution, som fremmer sundheden. Det kan dreje sig om at stille sig op, når man har siddet for længe, eller sætte sig ned, hvis man står op mange timer om dagen.
- Mulighed for at tilpasse arbejdet efter fysiske behov. At tilpasse arbejdsmiljøet efter individets egen formåen kan fx handle om at tilpasse den fysiske belastning i forhold til en arbejdsskade eller
- At anvende værktøj og redskaber på en hensigtsmæssig måde. Når man fx udfører personforflytninger, bør man bruge egnede hjælpemidler for at undgå ubekvemme arbejdsstillinger og tunge løft. Eller når man arbejder ved computere, kan det hjælpe med en ergonomisk arbejdsstation. Et andet eksempel er at anvende digitale værktøjer, som letter arbejdet og mindsker stress.

Fortsæt på næste side »



Formål:

At give eksempler på fysiske og psykosociale sundhedsfaktorer

Lærervejledning

Lektion 2 – Hvad er en risiko, og hvad holder dig sund på jobbet?



Billede 4 fortsættelse

3. Klik dig frem til nogle eksempler på psykosociale sundhedsfaktorer, og forklar dem.

Psykosociale sundhedsfaktorer

- At føle sig engageret: Det kan handle om muligheden for at fremføre ideer og kritik, at chefen opmuntrer til dialog, og at kommunikationen når ud til alle i organisationen.
- Åbenhed – at have viden om, hvad der sker på arbejdspladsen
- Tydelighed – at vide, hvad du skal gøre
- Udviklingsmuligheder i arbejdet. Det kan dreje sig om udvikling gennem uddannelse, muligheden for at påtage sig nye arbejdsopgaver, eller at man kan avancere i organisationen.
- Tillid i organisationen er vigtigt, for at man kan få det godt på arbejdspladsen
- Et fælles værdigrundlag. Et fælles værdigrundlag præget af tydelige roller, retfærdige beslutningsprocesser og retfærdig behandling af arbejdstagerne.



Formål:

At give eksempler på fysiske og psykosociale sundhedsfaktorer

Billede 5

Instruktion:

1. Fortæl, at der også kan være risikofaktorer på arbejdspladsen, som kan påvirke din fysiske og psykiske sundhed negativt.
2. Klik dig frem til nogle eksempler på fysiske risikofaktorer, og forklar dem.

Fysiske risici

- Tunge løft. Fx tunge eller ubekvemme løft (fx på en byggeplads eller inden for pleje) øger risikoen for belastningsskader som eksempelvis smerte i nakke og ryg.
- Støj og høje lyde. Fx et støjende arbejdsmiljø kan føre til træthed, ringere koncentrationsevne og præstation samt høreskader.
- Temperatur og luft – Arbejde, hvor der er varmt eller meget koldt. At arbejde i et varmt miljø kan øge risikoen for arbejdsulykker på grund af træthed og dårligere koncentrationsevne
- Dårlig belysning. Fx dårlig belysning kan stresser øjet og give problemer, men også gøre det svært at udføre arbejdet på en god og sikker måde. Det kan dreje sig om rumbelysning, computerskærme eller andre synsrelaterede forhold i arbejdsmiljøet.

Fortsæt på næste side »



Formål:

At give eksempler på fysiske og psykosociale risikofaktorer.

Lærervejledning

Lektion 2 – Hvad er en risiko, og hvad holder dig sund på jobbet?



Billede 5 fortsættelse

3. Klik nogle eksempler på psykosociale risikofaktorer frem, og forklar dem.

Psykosociale risici

- Stress. Kortvarig stress er normalt, men langvarig stress og mangel på restitution kan være skadeligt for helbredet. Forskningen viser eksempelvis øget risiko for smerte og ømhed, forhøjet puls og blodtryk, psykisk udmattelse og dårligere mental sundhed. Arbejdsmiljøet kan føre til stress på forskellige måder, fx når der opstår tidspres, for stor arbejdsbelastning og høje præstationskrav, eller når det ikke fungerer socialt på arbejdspladsen.
- Usikkerhed - ikke vide, hvordan du skal arbejde. Usikkerhed i arbejdet kan opstå, når der ikke findes tilstrækkelige værktøjer til at kunne udføre arbejdet, når arbejdsopgaverne ikke er tydeligt beskrevet, eller når der mangler uddannelse og viden.
- Ulighed. Fx uligheder i arbejdsmiljøet fører til dårligere helbred og velbefindende. Arbejdsmiljøet bør fungere for alle uanset køn, alder, hvor man er født, social baggrund eller evner/funktionsvariationer. Det kan fx handle om, at kvinder får andre arbejdsopgaver end mænd, hvilket kan føre til hårdere belastninger i arbejdet.
- Mobning og udfrysning. Mobning betegner gentagne negative handlinger rettet mod enkeltpersoner eller en gruppe. Mobning på arbejdspladsen kan øge risikoen for eksempelvis stress, depression, selvmordstanker og forekomst af søvnproblemer og hovedpine.
- Mangel på udviklingsmuligheder.



Formål:

At give eksempler på fysiske og psykosociale risikofaktorer.



Billede 6

Instruktion:

Inden lektionen skal du udskrive det medfølgende øvelsesdokument - exercise_2

Del øvelsesmaterialet ud, og forklar for eleverne, hvordan øvelsen kommer til at foregå. Fremhæv gerne, at øvelsen ikke har noget rigtigt eller forkert svar, men at formålet er, at eleverne over momenter i arbejdet, som kan udgøre risiko- eller sundhedsfaktorer.

Eleverne skal se tre filmklip fra situationer i arbejdsmiljøer, hvor de skal tage stilling til, om de synes, det er en risiko- eller en sundhedsfremmende situation, som vises.

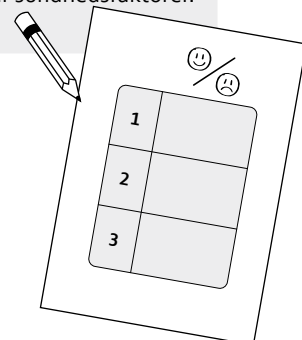
Efter hvert eksempel tegner eleverne en glad eller sur mand i sit øvelsesmateriale, alt efter om de tolker situationen som en risiko- eller en sundhedsfremmende situation.

Filmen vil guide eleverne, når det er tid til at skrive, og en pen vises i billedet.



Formål:

Øvelsens sigte er at få eleverne til at reflektere over momenter i arbejdet, som kan være risiko- eller sundhedsfaktorer.





Billede 7

Instruktion:

Start filmen.



Formål:

Vis tre forskellige momenter, som kan tolkes som risiko- eller sundhedsfaktorer.

Billede 8

Instruktion:

1. Gruppediskussion

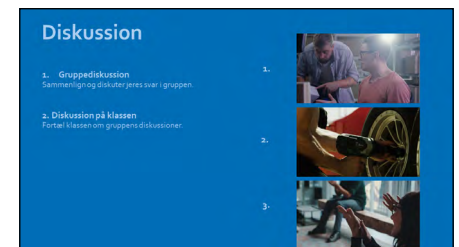
Inddel eleverne i grupper med ca. 4 elever i hver gruppe. Eleverne skal sammen sammenligne deres svar ud fra følgende spørgsmål: Har de fortolket situationerne ens, eller har de opfattet situationerne forskelligt?

Kunne personerne i filmklippene have handlet på en anden måde i de forskellige situationer?

Lad grupperne diskutere i et stykke tid.

2. Diskussion på klassen

Spørg grupperne, hvad de har diskuteret. Hver gruppe nævner nogle ting, som de så i filmen, og svarer på de spørgsmål, de har diskuteret.



Formål:

At lade eleverne diskutere, hvad der er risiko- eller sundhedsfaktorer i arbejdsmiljøet.

Billede 9

Instruktion:

Start filmen.



Formål:

Forskeren David Hallman forklarer, hvordan vi historisk set ofte har talt om risici i arbejdsmiljøet, men at vi nu begynder at omstille os og tale om det, som gør os sunde på jobbet.

Lærervejledning

Lektion 2 – Hvad er en risiko, og hvad holder dig sund på jobbet?



Billede 10

Instruktion:

Eleverne skal nu repetere indholdet i modulerne ved at nævne en sundhedsfaktor og en risikofaktor, som de møder i skolen. De må helst ikke nævne samme faktorer, som deres kammerat lige har nævnt.

Bed eleverne om at give eksempler på en risiko eller noget, som kan holde dem sunde i deres arbejdsmiljø, skolen.

Tilpas øvelsen efter klassestørrelsen og tidsforbruget. Eleverne kan gøre dette enkeltvis, i par eller i grupper.



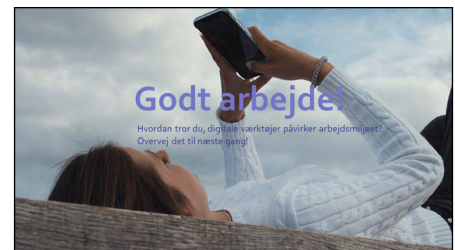
Formål:

At forankre begreberne risiko- og sundhedsfaktorer ud fra elevernes eget arbejdsmiljø – skolen.

Billede 11

Instruktion:

Nu er lektion 2 klaret, og til næste gang kan eleverne tænke over spørgsmålet: Hvordan tror du, digitale værktøjer påvirker arbejdsmiljøet?



Formål:

At give et indblik i, hvad der venter næste gang, når vi går videre med at tale om digitalt arbejdsmiljø.