

Lærervejledning



Lektion 3 – Dit digitale liv i dag kan blive dit arbejdsmiljø i morgen

Forberedelse inden lektionen:

Læs hele lektionen igennem på forhånd, så du ved, hvornår det er tid til at vise film og tage materiale frem.

Udskriv og opkopier øvelsen selvvurderingsformular (exercise 3).

Billede 1

Mål med lektionen

Digitale værktøjer spiller en stor rolle i vores hverdag, men også i arbejdslivet. I denne lektion diskuterer vi, hvordan det påvirker os.



Billede 2

Instruktion:

Start filmen



Formål:

Filmen giver en introduktion til emnet og viser digitale værktøjer, som anvendes, når man er på job, i skole og i fritiden.

Billede 3

Instruktion:

Uddel den udskrevne selvvurderingsformular. Eleverne skal have en kopi hver.

Eleverne skal give en selvvurdering af deres egen digitale hverdag. De skal overveje og opsummere, hvor mange timer i alt, de bruger forskellige digitale værktøjer i løbet af et døgn.

Mobil, computer, tablet, tv, videospil, forstyr ikke-/flytilstand – lægges ind i et felt i præsentationen.

Fortsæt på næste side »



Formål:

At give eleverne lejlighed til at reflektere over deres egen skærmtid og overveje, om de har mærket nogen fysiske eller psykosociale risici i forbindelse med digitale værktøjer.



Billede 3 fortsættelse

Sådan foregår øvelsen:

På den øverste del af papiret skal eleverne markere særskilt på tidslinjen, hvor mange timer de bruger det digitale værktøj. Mind eleverne om at medregne al tid, både skoletid og fritid.

Hvis eleverne vil, kan de regne sammen, hvor mange timer de bruger digitale værktøjer på et døgn. Dette tal kan skrives ved siden af symbolet for "forstyr ikke-tilstand".

På den nederste del af papiret skal eleverne svare på spørgsmål omkring søvn og helbred.

Ved det første symbol (sengen) skal eleverne markere på tidslinjen, hvor mange timer de sover pr. nat.

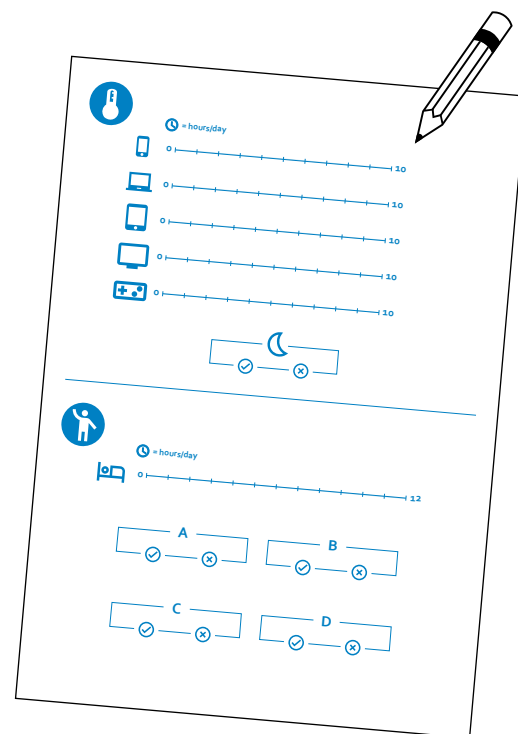
Under det respektive bogstav A, B, C og D skal eleverne markere, om de har oplevet gener i forbindelse med deres brug af digitale værktøjer. Har eleverne oplevet det, som spørgsmålet drejer sig om, markerer de det symbol, og hvis ikke, markeres det andet symbol.

Disse spørgsmål skal eleverne besvare på deres selv vurderingsformular.

Når du bruger digitale værktøjer, får du så ind imellem:

- A. ondt i nakken?
- B. ondt i tommelfinger eller håndled?
- C. ondt i ryggen?
- D. Trætte øjne eller andre øjengener?

Eleverne behøver ikke gøre rede for deres selv vurdering, det er frivilligt. Vil eleverne diskutere denne øvelse, kan du lade dem diskutere med den person, som sidder nærmest. Eleverne kan i en eventuel diskussion sammenligne deres svar og finde forskelle og ligheder i deres brug af digitale værktøjer. Hvis du vil, kan du tage emner op på klassen, efter at eleverne har diskuteret.



Billede 4

Instruktion:

1. Spørg eleverne, om de kan komme i tanke om nogle risici ved brugen af digitale værktøjer?

Lyt opmærksomt til, hvad eleverne tror kan udgøre risici.

Fortsæt på næste side »

Digitale arbejdsmiljørisici

Hvad tror du er risici inden for digitalt arbejdsmiljø?

At sidde stille
Digitalisering kan medføre, at vi sidder mere stille på arbejdet og i fritiden. På lang sigt kan dette føre til helbredsproblemer som fx ondt i nakken, ryggen og sygdomme som hjerte- og kar-sygdom.

Uensartede arbejdsopstillinger
På en del arbejdspladser står, sidder eller bevæger medarbejderne sig på en måde, som påvirker kroppen negativt. Dette kan føre til smerter som muskel-, døvnakke og små-tommelfinger.

Manglende synsregulering
Hvis det er svært at aflese digitale systemer eller billedskærme, kan øjnene blive overanstrengt. Dette kan føre til træthed og koncentrationsbesvær.

Altid tilgængelig
Digital teknik kan øge omfanget af kommunikation og krav om altid at være tilgængelig og opdateret. Dette kan føre til psykologiske belastninger som fx stress.

Formål:

I øjeblikket diskuterer eleverne, hvilke risici de tror, der findes, og derefter vises, hvad forskningen mener kan være risici i forbindelse med digitale værktøjer.



Billede 4 fortsættelse

2. Klik de fire eksempler frem. Gå igennem punkterne med eleverne.

At sidde stille

Digitalisering kan medføre, at vi sidder mere stille på arbejdet og i fritiden. På lang sigt kan dette føre til helbredsproblemer som fx ondt i nakken, ryggen og sygdomme som hjerte-kar-sygdom.

Uhensigtsmæssig arbejdsstilling

På en del arbejdspladser står, sidder eller bevæger medarbejderne sig på en måde, som påvirker kroppen negativt. Dette kan føre til skader som musearm, duknakkethed og sms-tommelfinger.

Manglende synsergonomi

Hvis det er svært at aflæse digitale systemer eller billedskærme, kan øjnene blive overanstrengte. Dette kan føre til træthed og koncentrationsbesvær.

Altid tilgængelig

Digital teknik kan øge omfanget af kommunikation og krav om altid at være tilgængelig og opdateret. Dette kan føre til psykosociale belastninger som fx stress.

Digitale arbejdsmiljørisici

Hvad tror du er risici inden for digitalt arbejdsmiljø?

At sidde stille
Digitalisering kan medføre, at vi sidder mere stille på arbejdet og i fritiden. På lang sigt kan dette føre til helbredsproblemer som fx ondt i nakken, ryggen og sygdomme som hjerte-kar-sygdom.

Uhensigtsmæssig arbejdsstilling
På en del arbejdspladser står, sidder eller bevæger medarbejderne sig på en måde, som påvirker kroppen negativt. Dette kan føre til skader som musearm, duknakkethed og sms-tommelfinger.

Manglende synsergonomi
Hvis det er svært at aflæse digitale systemer eller billedskærme, kan øjnene blive overanstrengte. Dette kan føre til træthed og koncentrationsbesvær.

Altid tilgængelig
Digital teknik kan øge omfanget af kommunikation og krav om altid at være tilgængelig og opdateret. Dette kan føre til psykosociale belastninger som fx stress.

Formål:

I øjeblikket diskuterer eleverne, hvilke risici de tror, der findes, og derefter vises, hvad forskningen mener kan være risici i forbindelse med digitale værktøjer.

Billede 5

Instruktion:

1. Spørg eleverne, hvad de tror kan skabe et sundere digitalt arbejdsmiljø? Lyt opmærksomt til, hvad eleverne tror.
2. Klik eksempler på sundhedsfaktorer frem. Gå igennem punkterne med eleverne.

Variér arbejdsstillingen

Undgå at sidde stille så meget som muligt. Stå op og arbejd et stykke tid, eller skift arbejdsstilling.

Spørg eleverne, hvordan de vil kunne variere deres arbejdsstillinger i skolen og derhjemme.

20-20-20 reglen

Når du har kigget på en skærm i 20 minutter, så hvil øjnene i 20 sekunder, og kig på noget 20 fod (6 meter) væk.

Lad eleverne teste øvelsen.

Log af – sluk

Spørg eleverne, om de nogen sinde logger helt ud af digitale liv? I givet fald hvornår? Her kan eleverne gå tilbage til deres selv vurderingsformular for at se, hvad de skrev der i går.

Et sundere digitalt arbejdsmiljø

Hvad tror du kan skabe et sundere digitalt arbejdsmiljø?

Variér arbejdsstillingen
Undgå at sidde stille så meget som muligt. Stå op og arbejd et stykke tid, eller skift arbejdsstilling.

20-20-20 reglen
Når du har kigget på en skærm i 20 minutter, så hvil øjnene i 20 sekunder, og kig på noget 20 fod (6 meter) væk.

Log af – sluk



Formål:

At give eleverne værktøj og en fremgangsmåde til at arbejde med digitale værktøjer på en holdbar måde.

Lærervejledning

Lektion 3 – Dit digitale liv i dag kan blive dit arbejdsmiljø i morgen



Billede 6

Instruktion:

Start filmen



Formål:

Forskeren David Hallman bekræfter, at det er vigtigt at arbejde med digitale værktøjer på en holdbar måde.



Billede 7

Instruktion:

Nu er lektionen klaret, og til næste gang kan eleverne tænke over spørgsmålet: Hvordan ser fremtidens arbejdsmiljø ud?



Formål:

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

