

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 2: Hvat er ein vandi og hvussu kanst tú blíva við at hava tað gott til arbeiðis?



## Fyrireiking til fyrilestur:

Les vegleiðingina hjá undirvísaranum áðrenn fyrilesturin, so tú veitst nær tú skalt vísa filmar og hvat tilfar skal prentast áðrenn. Prenta tilfarið til mynd 6.

## Mynd 1

Í tímanum fara næmingar at kjakast um, hví arbeiðsumhvørvið hevur týðning fyri teirra vælferð í arbeiðslívinum. Teir læra um heilsuviðurskifti og vandar, og hvussu heilsan verður ávirkað av at arbeiða.



## Mynd 2

### Vegleiðing:

Ein skjót gjøgnumgongd av Fyrilestur 1 áðrenn vit kunnu fara meira nágreiniliga til verka

Tak samanum hvørji kropslig viðurskifti eru í arbeiðsumhvørvinum.

#### Kropsligt arbeiðsumhvørvi

Hvussu kroppurin verður ávirkaður av at arbeiða

Spyr spurningin: Hvørji viðurskifti knýtt at kropsligum arbeiðsumhvørvi minnst tú?

Um næmingar ikki minnast kropslig viðurskifti, so kanst tú koma við nøkrum dømum, eitt nú útlufting, lyftingarhættir, larmur, ljós, kemisk evni.

Far víðari til sálarlig viðurskifti

#### Sálarligt arbeiðsumhvørvi

Hvussu verða vit sálarliga og sosialt ávirkað av at arbeiða.

Spyr spurningin: Minnast tit nøkur av viðurskiftunum, sum hoyra til sálarliga arbeiðsumhvørvið?

Nevn hesi dømini um neyðugt; felagsskapur, strongd og móguleikan at hvíla seg.



# Vegleiðingin til lærarar

Tími 2: Hvat er ein vandi og hvussu kanst tú blíva við at hava tað gott til arbeiðis?



## Mynd 3

### Vegleiðing:

Gev næmingum fylgjandi kunning um, hvussu arbeiðsumhvørvið ávirkar okkum.

At arbeiða kann gera, at vit hava tað gott, men tað eru eisini vandar fyrri eina neiliga ávirkan á okkara

heilsu – bæði kropsliga og sálarliga.

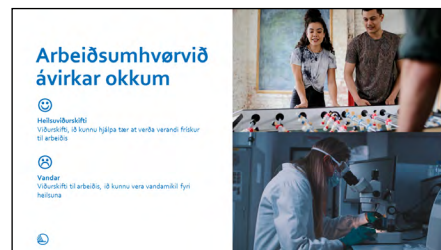
### Heilsuviðurskipti

Viðurskipti, sum kunnu hjálpa tær at verða verandi frískur til arbeiðis

### Vandatættir

Viðurskipti, sum kunnu vera vandamikil fyrri tína heilsu til arbeiðis.

Fylgjandi myndir vísa okkum meira um heilsuviðurskipti og vandatættir.



## Mynd 4

### Vegleiðing:

1. Greið frá, at heilsuviðurskipti kunnu vera bæði kropslig og sálarlig. Spyr næmingarnar: Hvat halda tit, at tit kunnu gera fyrri at vera frísk til arbeiðis?

2. Vís dømini um kropslig heilsuviðurskipti og greið frá.

### Kropslig heilsuviðurskipti

- Broyt tína støðu í minsta lagi hvønn hálva tíma. Til dømis vísir gransking, at broytingar í støðu, at skifta frá at sita til at standa og kropsligt virksemt er gott fyrri at sleppa undan strongd og fyrri at fáa heilsufremjandi hvíld. Hetta kann vera at stilla seg upp, tá tú hevur sitið ov leingi, ella at seta seg niður, um tú stendur uppi í nógvar tímar um dagin.
- Tað kann bera til at gera tillagingar til arbeiðis alt eftir kropsligum tørvi. At tillaga arbeiðsumhvørvið til egnu færleikar hjá einum persóni, kann eitt nú merkja at tillaga kropsliga byrði eftir ein starvsskaða, ella
- at brúka tól og útgerð trygt. Eitt nú, tá ið fólk verða biðin um at flyta seg, eiga hóskaði hjálpartól at verða nýtt, fyrri at sleppa undan truplum støðum og tungari lyfting. Ella tá ein arbeiðir við teldu kann eitt ergonomiskt arbeiðspláss hjálpa. Eitt annað dømi er at brúka talgild tól til at stuðla arbeiði og minka um strongd.

Afram á næsta síðu »



### Endamál:

Lýs kropslig og sálarlig heilsuviðurskipti.



# Vegleiðingin til lærarar

Tími 2: Hvat er ein vandi og hvussu kanst tú blíva við at hava tað gott til arbeiðis?



## Mynd 4 Framhald

### Vegleiðing:

3. Vís dømini um sálarlig heilsuviðurskifti og greið frá.

#### Sálarlig heilsuviðurskifti

- Kenslan av at vera við í onkrum. Hetta kann vera møguleikin at bera fram hugskot og kritikk, ein leiðari, sum eggjar til samrøður og samskifti, har øll á arbeiðsplássinum eru við.
- Gjøgnumskygni – at vita hvat gongur fyri seg á arbeiðsplássinum.
- Greidleiki – at vita, hvat ein skal gera
- Starvsligir menningarmøguleikar. Hetta kann vera at menna seg við útbúgving ella venjing, møguleikin at fáa nýggjar uppgávur ella at verða fluttur fram á arbeiðsplássinum.
- Álit. Álit er týðningarmikið fyri vælferð á arbeiðsplássinum
- Felags virði. Felags virði, sum er eyðkent við týðiligum leiklutum, rættvísam avgerðargongdum og rættvísari viðferð av starvsfólkum.



#### Endamál:

Lýs kroppslig og sálarlig heilsuviðurskifti.

## Mynd 5

### Vegleiðing:

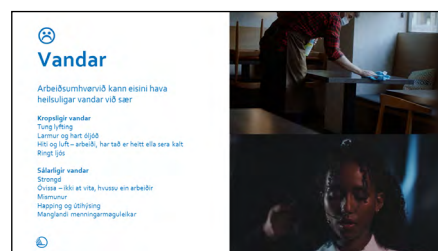
1. Greið frá, at tað eisini kunnu vera vandar á arbeiðsplássinum, sum neiliga kunnu ávirka tína kroppsliga og sálarliga heilsu

2. Vís dømini um kroppsligar vandar og greið frá teimum.

#### Kroppsligir vandar

- Tung lyfting, eitt nú tung og trupul tøk (t.d. á einum byggplássi ella í heilsurøkt) økja um vandan fyri tyngdarskaðum, eitt nú pína í nakka og ryggi.
- Harður gangur, t.d. kann eitt larmandi arbeiðsumhvørvi elva til møði, ringa hugsavnan og avrik, umframt hoyrnarskaða.
- Hiti og luft – At arbeiða, har tað er heitt ella sera kalt. At arbeiða í einum heitum umhvørvi kann økja um vandan fyri starvslig óhapp vegna møði og ringa hugsavnan.
- Ringt ljós kann tyngja eyguni, men eisini gera tað ringt at arbeiða á ein góðan og tryggan hátt. Hetta kann vera ljós í rúminum, telduskígjanum ella aðrar treytir sjónini viðvíkjandi.

3. Vís dømini um sálarligar vandar og greið frá.



#### Endamál:

Lýs kroppsligar og sálarligar vandar.

Áfram á næsta síðu »

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 2: Hvat er ein vandi og hvussu kanst tú blíva við at hava tað gott til arbeiðis?

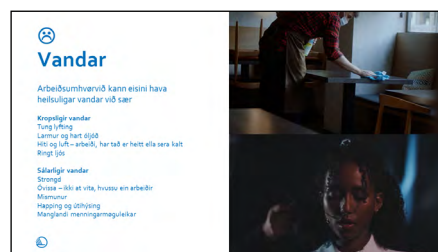


## Mynd 5 Framhald

### Vegleiðing:

#### Sálarligir vandar

- Stuttíðarstrongd er vanligt, men varandi strongd og manglandi hvíld kann vera heilsuskaðiligt. Gransking vísir eitt nú, at tað er øktur vandi fyri pínu, hægri hjartaslátttri og blóðtrýsti, sálarligari møði og verri sálarligari heilsu. Arbeiðsumhvørvið kann elva til strongd á ymiskari hátt, t.d. við tíðarneyð, ov nógv arbeiði og ov høg krøv, ella tá tað eru sosialir trupulleikar á arbeiðsplássinum.
- Óvissa - ikki at vita, hvussu ein skal arbeiða. Óvissa til arbeiðis kann vísa seg, tá tað ikki eru nóg mikið av amboðum at útvinna arbeiðið við, tá uppgávur ikki eru týðiligt greiddar frá, ella tá venjing og kunneiki mangla.
- Mismunir, t.d. mismunir í arbeiðsumhvørvinum elva til verri heilsu og vælferð. Arbeiðsumhvørvið eigur at rigga fyri øllum, uttan mun til kyn, aldur, hvar ein er føddur, sosiala bakgrund ella førleikar/manglandi førleikar. Til dømis kann tað, at kvinnur fáa aðrar uppgávur enn menn, elva til meira trýst til arbeiðis.
- Happing og útihýsing vísir til áhaldandi negativan atburð móttvegis einstaklingi ella bólki. Happing á arbeiðsplássinum kann økja um vandan fyri eitt nú strongd, tunglyndi, sjálmorðshugsanum, trupulleikum við svøvn og hævudpínu.
- Manglandi menningarmøguleikar.



### Endamál:

Lýs kropsligar og sálarligar vandar.



## Mynd 6

### Vegleiðing:

Áðrenn fyrilesturinn mást tú prenta uppgávutilfarið, sum fylgir við - exercise\_2.

Gev næmingunum uppgávutilfarið og greið teimum frá venjingini. Legg dent á, at tað ikki eru røtt ella skeiv svar, men at endamálið við venjingini er, at næmingar meta um arbeiði, ið kunnu vera vandamikil ella heilsuskaðilig.

Næmingarnir síggja triggjar filmar um støður í arbeiðsumhvørvinum, og tey skulu velja um tey halda, at tað er ein vandamikil ella góð støða.

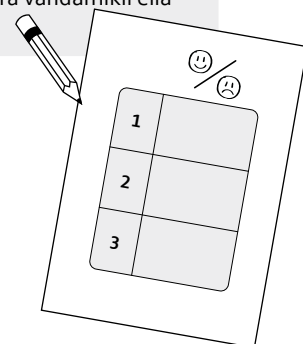
Eftir hvørt dømi tekna næmingarnir eitt fegið ella kett andlit á sítt pappír, alt eftir hvørt tey síggja tað sum eina vandamikla ella góða støðu.

Filmurin fær næmingarnar at skriva, tá ein pennur kemur fram.



### Endamál:

Endamálið við venjingunum er at fáa næmingar at meta um viðurskipti við arbeiði, ið kunnu vera vandamikil ella góð.



# Vegleiðingin til lærarar

Tími 2: Hvat er ein vandi og hvussu kanst tú blíva við at hava tað gott til arbeiðis?



## Mynd 7

### Vegleiðing:

Tendra filmin.



### Endamál:

Vís trýggjar ymiskar støður, sum kunnu skiljast at vera vandamiklar ella góðar.

## Mynd 8

### Vegleiðing:

#### 1. Bólkakjak

Být næmingar í bólkar við 4 næmingum. Næmingarnir skulu samanbera síni svar við at nýta fylgjandi spurningar:

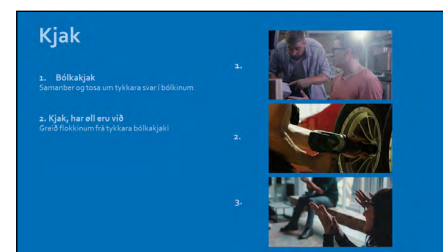
Hava tey skilt støðuna eins ella øðrvísi?

Kundu fólkini í filmunum handlað øðrvísi í ymisku støðunum

Gev bólkunum eina løtu at kjakast.

#### 2. Kjak, har øll eru við

Spyr bólkarnar um teirra kjak. Bið hvønn bólk siga frá onkrum, sum tey finga burturúr filminum og svara spurningunum, tey koma við.



### Endamál:

Lat næmingarnar kjakast um vandar og heilsuviðurskifti í arbeiðsumhvørvinum.

## Mynd 9

### Vegleiðing:

Byrja filmin.



### Endamál:

Granskari, David Hallman, greiðir frá, hvussu vit søguliga ofta hava tosað um vandar í arbeiðsumhvørvinum, men at vit nú byrja at broytast og tosa um, hvat ger okkum frísk til arbeiðis.

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 2: Hvat er ein vandi og hvussu kanst tú blíva við at hava tað gott til arbeiðis?



## Mynd 10

### Vegleiðing:

Næmingarnir taka nú samanum innihaldið av modulinum við at nevna eitt heilsuviðurskifti og ein vanda, sum tey koma fyrri í skúlanum. Best er, um teir nevna øðrvísi viðurskifti enn næmingarnir frammanundan.

Bið næmingarnar koma við dømi um ein vanda, ella okkurt, sum kann fáa teir at verða verandi frísk í teirra arbeiðsumhvørvi, skúlanum.

Laga uppgávuna eftir støddina á flokkinum og tíðini, sum er eftir. Næmingarnir kunnu gera hetta hvør sær, í pørum, ella í bólum.



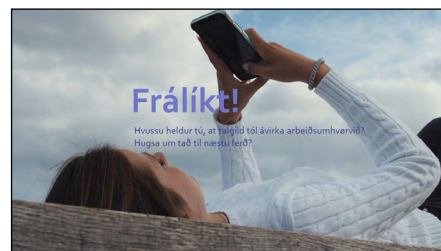
### Endamál:

Flyt hugtøkini av vanda og heilsuviðurskifti yvir á arbeiðsumhvørvið hjá næmingunum – skúlan.

## Mynd 11

### Vegleiðing:

Fyrilestur 2 er nú liðugur, og til næstu ferð kunnu næmingarnir hugsa um spurningin: Hvussu heldur tú, at talgild tól ávirka arbeiðsumhvørvið?



### Endamál:

Gev teimum innlit í, hvat tey kunnu vænta næstu ferð, tá vit flyta okkum til at tosa um talgilda arbeiðsumhvørvið.