

# Lærarretteiing

## Leksjon 1 – Kva er arbeidsmiljø?



### Førebuing før leksjonen:

Les gjennom denne lærarretteiinga før leksjonen, slik at du veit når det er på tide å vise filmar og kva materiale du må skrive ut i forvegen.

## Bilde 1

### Instruksjon

Du fortel om leksjonspakken og kvifor vi gjer dette. Leksjonspakken har som formål å gi elevane eit innblikk i kva arbeidsmiljø er, og korleis det påverkar oss i kvardagen.

Gjennom seks leksjonar vil elevane lære seg å bli meir klar over faktorar på arbeidsplassen som påverkar den psykiske og fysiske helsa deira, og dermed bli betre førebudd for eit langt og friskt arbeidsliv.

Elevane vil i løpet av leksjonspakken får høyre kva syn ein forskar har på emna som blir presentert.



### Formål:

Gi ein kort introduksjon til korleis dette skolematerialet har blitt til, og korleis det er utvikla.

## Bilde 2

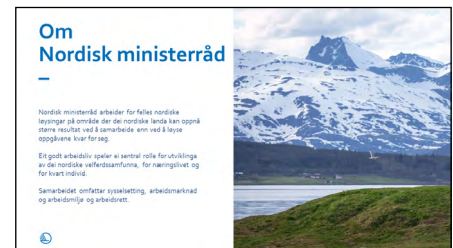
### Instruksjon

Nordisk ministerråd er det offisielle samarbeidsorganet til dei nordiske regjeringane.

Nordisk ministerråd arbeider for felles nordiske løysingar på område der dei nordiske landa kan oppnå større resultat ved å samarbeide enn ved å løyse oppgåvene kvar for seg.

Eit godt arbeidsliv spelar ei sentral rolle for utviklinga av dei nordiske velferdssamfunna, for næringslivet og for kvart individ.

Ein felles nordisk arbeidsmarknad utgjer ein hjørnestein i det nordiske samarbeidet. Samarbeidet omfattar sysselsetting og arbeidsmarknad og dessutan arbeidsmiljø og arbeidsrett.



### Formål:

Å gi ei kort innføring i kva Nordisk ministerråd er.

## Bilde 3

### Mål med leksjon 1:

I denne første leksjonen skal elevane forstå kva begrepet arbeidsmiljø inneber, og kunne namngi nokre ulike arbeidsmiljøfaktorar som kan påverke korleis ein har det på jobben.

Elevane skal kjenne til at det finst to ulike delar av arbeidsmiljø: fysisk og psykososialt.

Etter at du har halde denne introduksjonen, viser du ein kort film med eksempel på ulike arbeidsmiljø.





### Bilde 4

#### Instruksjon

Filmen viser korleis ulike arbeidsmiljø kan vere – dei ser ulike ut, alle gjer ulike ting, men det er likevel eit arbeidsmiljø.

1. Be elevane om å vere oppmerksame på kva dei ser i filmen.
2. Start filmen.



### Bilde 5

#### Instruksjon

1. Still eit ope spørsmål til elevane: Korleis trur de at arbeidsmiljøet kan påverke oss? Bruk gjerne filmen som blei vist tidlegare, som inspirasjon. Lytt til kva elevane svarer.

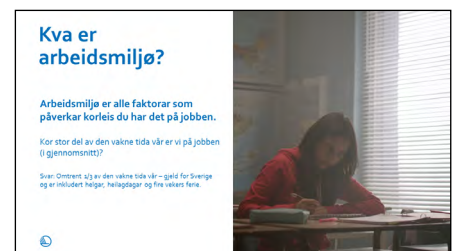
2. Klikk fram og still spørsmålet: Kor stor del av den vakne tida vår er vi på jobben (i gjennomsnitt)?

La elevane gjette, og klikk deretter fram svaret.

Svar: Omtrent 1/3 av den vakne tida vår – gjeld for Sverige og er inkludert helgar, heilagdagar og fire vekers ferie.

#### Her er nokre eksempel du kan gi til elevane om korleis arbeidsmiljøet kan påverke:

- Viss ein som ung sit eller løftar feil, kan det føre til skadar og vanskar som gjer at dei ikkje kan fortsette i jobben sin.
- Høge krav og forventningar til å lykkast i jobben eller studiane aukar risikoen for stress, som kan gi både psykiske og fysiske plager.
- Det er viktig å verne høyrsele som ung, slik at det ikkje fører til nedsett høyrsel seinare, og at ein ufrivillig må byte yrke på grunn av dette.



#### Formål:

Gi ein introduksjon og ei forklaring på omgrepet arbeidsmiljø, og be elevane om å diskutere kva som kan inngå i dette emnet.

# Lærarretteiing

## Leksjon 1 – Kva er arbeidsmiljø?



### Bilde 6

#### Instruksjon

Fortel at arbeidsmiljø vanlegvis blir delt i to delar (aspekt), fysisk og psykososialt.

**Fysisk arbeidsmiljø**

Korleis kroppen blir påverka av å jobbe.

**Psykososialt arbeidsmiljø**

Korleis vi mentalt og sosialt blir påverka av å jobbe.



#### Formål:

Å styrke kunnskapen til elevane om omgrepet arbeidsmiljø – forklar at det påverkar oss fysisk og psykososialt.

### Bilde 7

#### Instruksjon

Start filmen.

Be elevane vere oppmerksame på kva dei ser, når dei etter filmen skal diskutere kva som inngår i fysisk arbeidsmiljø.



#### Formål:

I filmen vil elevane få sjå eksempel på kva fysisk arbeidsmiljø er.

### Bilde 8

#### Instruksjon

1. La elevane tenke over kva dei såg i filmen, og korleis det kan koplant til fysisk arbeidsmiljø. Spør elevane kva faktorar dei trur blir rekna som fysisk arbeidsmiljø.

Viss elevane har forslag, så ta det opp og prat om dei.

2. Klikk fram eksempel og introduser faktorane.

#### Fysiske arbeidsmiljøfaktorar

##### Ergonomi og belastning

Korleis du sit, står og går.

Kva utstyr du bruker, og korleis du for eksempel løftar og ber tunge ting.

##### Lydar, lys og luft

Korleis du opplever dei fysiske omgivnadene dine – blir du blenda av sterkt lys? Er det passe varmt?

##### Teknikk, reiskapar, farlege stoff og sikkerheit

Korleis hjelpemiddel for å utføre arbeidet påverkar oss. Alt frå data-program til verneutstyr.





### Bilde 9

#### Instruksjon

Start filmen.

Be elevane vere oppmerksame på kva dei ser, når dei etter filmen skal diskutere kva som inngår i psykososialt arbeidsmiljø.



#### Formål:

I filmen vil elevane få sjå fleire ulike faktorar innanfor psykososialt arbeidsmiljø. Dette er ei førebuing til den kommande gruppediskusjonen om emnet.

### Bilde 10

#### Instruksjon

1. La elevane tenke over kva dei såg i filmen, og korleis det kan koplant til psykososialt arbeidsmiljø. Spør elevane kva faktorar dei trur blir rekna som psykososialt arbeidsmiljø. Viss elevane har forslag, så ta det opp og prat om dei.

2. Klick fram eksempel og introduser faktorene.

#### Eksempel på psykososiale arbeidsmiljøfaktorar

##### Stress og krav

Stress kan oppstå i samband med konflikhtar, tidspress og forandringar og mangel på kvile.

##### Leiarskap

Det er viktig å få støtte, ros og oppmuntring av sjefen og kollegaene, og at de som jobbar saman, kommuniserer tydeleg.

##### Trivsel

Ha fellesskap, utviklande oppgåver, innverknad og vere ein del av ein samanheng.



### Bilde 11

#### Instruksjon

Start filmen



#### Formål:

Forskar David Hallman vil kort forklare kvifor arbeidsmiljø er ein kunnskap som elevane kan ta med seg gjennom resten av livet.



### Bilde 12

#### Instruksjon

1. Elevane skal no diskutere i par eller i gruppe ut frå spørsmåla på bildet.

Her er spørsmåla:

- Kva slags arbeidsmiljø har du på skolen?
- Har du vore på andre arbeidsplassar og sett andre arbeidsmiljø? Korleis opplevde du arbeidsmiljøet der?

Viss elevane treng eksempel på arbeidsplassar, kan du rettleie dei ved å spørje om dei har hatt utplasseringsveke, hatt sommarjobb eller delteke i foreiningsarbeid.

Diskusjonsparet/gruppa skal velje ut to eksempel frå diskusjonen, og fortelje om det for heile klassen.

2. Skriv overskriftene «Fysisk» og «Psykososialt» på tavla.

Elevane skal prøve å finne eit eksempel frå det psykososiale arbeidsmiljøet og eit eksempel frå det fysiske arbeidsmiljøet.

Vel deretter éi av desse to presentasjonsformene:

- diskusjonsparet/gruppa går fram og skriv sine eksempel på tavla under den passande kategorien.
- diskusjonsparet/gruppa seier sine eksempel munnleg, og du skriv dei på tavla under den passande kategorien.

Når alle gruppene har skrive opp sine eksempel på tavla, samanfattar og kommenterer du kort dei eksempla som er gitt.

Når du samanfattar diskusjonen, kan du ta utgangspunkt i følgjande spørsmål:

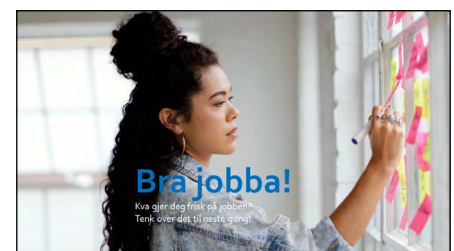
- Kva arbeidsmiljøfaktorar har elevane møtt?
- Var det flest fysiske eller flest psykososiale arbeidsmiljøfaktorar som blei gitt som eksempel? Kva kan det komme av?



### Bilde 13

#### Instruksjon

No er leksjon 1 ferdig, og til neste gong kan elevane tenke over spørsmålet: Kva gjer deg frisk på jobben?



#### Formål:

Gi eit innblikk i kva som ventar neste gong når vi går vidare med kva som gjer ein frisk, og kva som kan vere ein risiko i arbeidsmiljøet.