

Lærarrettleiing



Leksjon 2 – Kva er ein risiko, og kva held deg frisk på jobben?

Førebuing før leksjonen:

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

Skriv ut øvingsmaterialet til bilde 6.- exercise 2.

Bilde 1

Mål med leksjon

I denne leksjonen skal elevane reflektere over kvifor arbeidsmiljøet er viktig for å kunne ha det bra i arbeidslivet. Dei vil lære om friskfaktorar og risikofaktorar og korleis helsa blir påverka av å jobbe.



Bilde 2

Instruksjon

Ein rask repetisjon av leksjon 1 for å kunne gå djupare inn i emnet. Repeter kva fysiske arbeidsmiljøfaktorar er.

Fysisk arbeidsmiljø

Korleis kroppen blir påverka av å jobbe.

Still spørsmålet: Hugsar de nokon faktorar som høyrer til det fysiske arbeidsmiljøet?

Viss elevane ikkje hugsar nokon fysiske faktorar, kan du gi nokre eksempel som ventilasjon, løfteteknikk, støy, lys, kjemikaliar.

Gå vidare til psykososiale faktorar

Psykososialt arbeidsmiljø

Korleis vi blir påverka mentalt og sosialt av å jobbe.

Still spørsmålet: Hugsar de nokon faktorar som høyrer til det psykososiale arbeidsmiljøet?

Viss det trengst eksempel, kan du nemne desse: fellesskap, stress og moglegheit for restitusjon.



Lærarretteiing

Leksjon 2 – Kva er ein risiko, og kva held deg frisk på jobben?



Bilde 3

Instruksjon

Gi elevane følgande informasjon om korleis arbeidsmiljøet påverkar oss.

Det å jobbe kan få oss til å ha det bra, men risikerer også å få oss til å ha det dårleg – både fysisk og psykososialt.

Friskfaktorar

Faktorar som kan bidra til at du held deg frisk på jobben.

Risikofaktorar

Faktorar som kan innebere risiko for helsa di på jobben.

På dei neste bilda vil vi prate meir om friskfaktorar og risikofaktorar.



Bilde 4

Instruksjon

1. Fortel at friskfaktorar kan vere både fysiske og psykososiale. Spør elevane: Kva trur de at ein kan gjere for å halde seg frisk på jobben?
2. Klick fram eksempel på fysiske friskfaktorar og forklar dei.

Fysiske friskfaktorar

- Varier arbeidsstillinga minst kvart 30. minutt. Eks.: Forsking viser at det å variere arbeidsstillingar mellom å sitte, stå og vere fysisk aktiv er bra for å unngå einsidig belastning og for å få restitusjon som fremmar helsa. Det kan handle om å reise seg opp når ein har sete for lenge, eller å sette seg ned viss ein står mange timar om dagen.
- Moglegheit for å tilpasse arbeidet etter fysiske behov. Å tilpasse arbeidsmiljøet etter individet si eiga evne kan f.eks. handle om å tilpasse den fysiske belastninga etter ein arbeidsskade.
- Å bruke verktøy og reiskapar på ein god måte. Når ein f.eks. skal flytte personar (i helsevesenet), bør ein bruke eigna hjelpemiddel for å unngå ukomfortable arbeidsstillingar og tunge løft. Eller når ein jobbar ved ei datamaskin, kan ein ergonomisk arbeidsplass gjere arbeidet lettare.

Eit anna eksempel er å bruke digitale verktøy som gjer arbeidet lettare og fører til mindre stress.



Formål:

Gi eksempel på fysiske og psykososiale friskfaktorar.

Fortsett på neste side »

Lærarretteiing

Leksjon 2 – Kva er ein risiko, og kva held deg frisk på jobben?



Bilde 4 fortsett

Instruksjon

3. Klikk fram eksempelet på psykososiale friskfaktorar og forklar dei.

Psykososiale friskfaktorar

- Å kjenne seg delaktig: Det kan dreie seg om moglegheita til å framføre idear og kritikk, at sjefen oppmuntrar til dialog, og at kommunikasjonen når ut til alle i organisasjonen.
- Openheit – ha kjennskap til kva som skjer på arbeidsplassen.
- Tydelegheit – å vite kva du skal gjere.
- Moglegheit til å utvikle deg i arbeidet. Den kan handle om utvikling gjennom utdanning, moglegheit til å få nye arbeidsoppgåver eller at ein kan avansere i organisasjonen.
- Fortruelegheit og tillit i organisasjonen er viktig for at ein skal ha det bra på arbeidsplassen
- Eit felles verdigrunnlag. Eit felles verdigrunnlag prega av tydelege roller, rettferdige avgjerdsprosedyrar og rettferdig behandling av arbeidstakarane.



Formål:

Exemplifera fysiske och psykososiale friskfaktorar.

Bilde 5

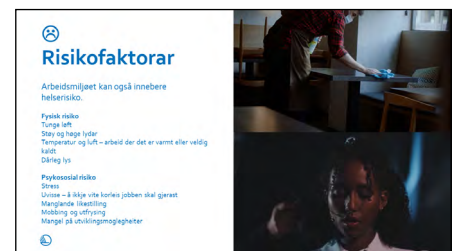
Instruksjon

1 Fortel at det også kan finnast risikofaktorar på arbeidsplassen som kan påverke den fysiske og psykiske helsa di negativt.

2 Klikk fram eksempel på fysiske risikofaktorar og forklar dei.

Fysisk risiko

- Tunge løft. F.eks. tunge eller ukomfortable løft (f.eks. på ein byggjeplass eller i helsetenesta) aukar risikoen for belastningsskadar som smerte i nakke og rygg.
- Støy og høge lydar. F.eks. støyande arbeidsmiljø kan føre til trøytteleik, dårlegare konsentrasjonsevne og prestasjon og høyrselsskadar.
- Temperatur og luft. Arbeid der det er varmt eller veldig kaldt. Å jobbe i eit varmt miljø kan auke risikoen for arbeidsulykker på grunn av trøytteleik og dårlegare konsentrasjonsevne.
- Dårleg lys. Eksempel: Dårleg lys kan stresse auget og gi ubehag, men også gjere det vanskeleg å utføre arbeidet på ein god og sikker måte. Det kan dreie seg om romlys, dataskjermen eller andre synsforhold i arbeidsmiljøet.



Formål:

Gi eksempel på fysiske og psykososiale risikofaktorar.

Fortsett på neste side »

Lærarretteiing

Leksjon 2 – Kva er ein risiko, og kva held deg frisk på jobben?



Bilde 5 fortsett

Instruksjon

3 Klikk fram eksempel på psykososiale risikofaktorar og forklar dei.

Psykososial risiko

- Stress. Kortvarig stress er normalt, men langvarig stress og mangel på restitusjon kan vere skadeleg for helse. Forsking viser for eksempel auka risiko for smerte og plager, forhøgd puls og blodtrykk, psykisk utmatting og dårlegare mental helse. Arbeidsmiljøet kan leie til stress på ulike måtar, f.eks. viss når det oppstår tidspress, for stor arbeidsmengde og høge prestasjonskrav, eller når det ikkje fungerer sosialt på arbeidsplassen.
- Usikkerheit – ikkje vite korleis du skal arbeide. Usikkerheit i arbeidet kan oppstå når det ikkje finst tilstrekkelege verktøy for å kunne utføre arbeidet, når arbeidsoppgåvene ikkje er tydeleg beskrivne, eller når det manglar utdanning og kunnskap.
- Ulikskap. F.eks. når ulikskapar i arbeidsmiljøet fører til dårlegare helse og velvære. Arbeidsmiljøet bør fungere for alle, uansett kjønn, alder, kvar ein er fødd, sosial bakgrunn eller evner eller funksjonsvariasjonar. Det kan for eksempel handle om at kvinner får andre arbeidsoppgåver enn menn, noko som kan føre til hardare belastning i arbeidet.
- Mobbing og utfrysing. Mobbing er gjentakande negative handlingar retta mot enkelte personar eller ei gruppe. Mobbing på arbeidsplassen kan auke risikoen for stress, depresjon, sjølvordstankar og kan føre til søvnproblem og hovudverk.
- Mangel på utviklingsmoglegheiter.



Formål:

Gi eksempel på fysiske og psykososiale risikofaktorar.



Bilde 6

Instruksjon

Før leksjonen må du skrive ut medfølgande øvingsdokument – exercise–2.

Del ut øvingsmaterialet og forklar for elevane korleis øvinga kjem til å gå for seg. Peik gjerne på at øvinga ikkje har nokon rette eller feil svar, men at målet er å øve seg å finne faktorar i arbeidet som kan utgjere risiko- eller friskfaktorar.

Elevane vil få sjå tre filmklipp frå situasjonar i ulike arbeidsmiljø der dei skal ta stilling til om dei meiner at det er ein risiko- eller frisk-situasjon dei ser.

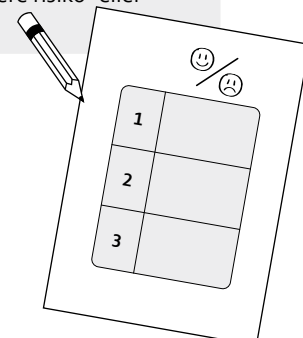
Etter kvart eksempel teiknar elevane eit smilefjes eller gråtefjes i øvingsmaterialet, avhengig av om dei tolkar situasjonen som ein risiko- eller frisk-situasjon.

Filmen vil vise elevane når det er på tide å skrive, ved at det blir vist ein penn i bildet.



Formål:

Formålet med øvinga er å få elevane til å reflektere over ulike moment i arbeidet som kan vere risiko- eller friskfaktorar.



Lærarretteiing



Leksjon 2 – Kva er ein risiko, og kva held deg frisk på jobben?

Bilde 7

Instruksjon

Start filmen.



Formål:

Vis tre ulike moment som kan tolkast som risiko- eller friskfaktorar.



Bilde 8

Instruksjon

1. Gruppediskusjon

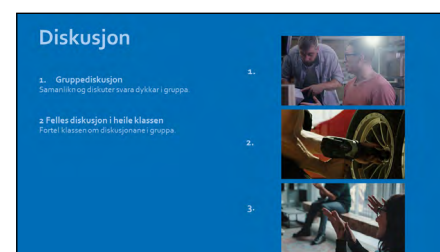
Del elevane inn i grupper med ca. fire elevar i kvar gruppe. Elevane skal saman samanlikne svara sine ut frå følgande spørsmål:

- Har dei tolka situasjonane likt, eller har dei oppfatta situasjonane ulikt?
- Kunne personane i filmklippa ha reagert annleis i dei ulike situasjonane?

La gruppene diskutere ei stund.

2. Felles diskusjon i heile klassen

Spør gruppene kva dei har diskutert. Kvar gruppe nemner nokre ting dei såg i filmen, og svarer på spørsmåla dei har diskutert.



Formål:

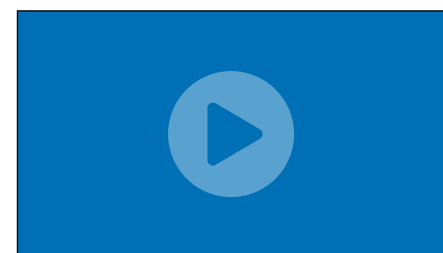
La elevane diskutere kva som er risiko- eller friskfaktorar i arbeidsmiljøet.



Bilde 9

Instruksjon

Start filmen.



Formål:

Forskar David Hallman forklarar korleis vi historisk sett ofte har prata om risiko i arbeidsmiljøet, men at vi no begynner å omstille oss og snakke om det, noko som gjer oss friskare på jobben.



Lærarretteiing

Leksjon 2 – Kva er ein risiko, og kva held deg frisk på jobben?



Bilde 10

Instruksjon

Elevane skal no repetere innhaldet i modulen ved å nemne ein friskfaktor og ein risikofaktor som dei møter på skolen. Dei skal helst ikkje nemne same faktorar som det medeleven nettopp har sagt.

Be elevane om å gi eit eksempel på ein risiko eller noko som kan halde ein frisk i arbeidsmiljøa deira, i skolen.

Tilpass øvinga etter storleiken på klassen og tidsforbruket. Elevane kan gjere dette enkeltvis, i par eller i gruppe.



Formål:

Å forankre omgrepa risiko- og frisk-faktorar ut frå elevane sitt eige arbeidsmiljø – skolen.

Bilde 11

Instruksjon

No er leksjon 2 ferdig, og til neste gong kan elevane tenke over spørsmålet: Korleis trur du digitale verktøy påverkar arbeidsmiljøet?



Formål:

Å gi innblikk i kva som ventar neste gong når vi går vidare med å snakke om digitalt arbeidsmiljø.