

Lærarrettleiing

Leksjon 3 – Ditt digitale liv i dag kan bli arbeidsmiljøet ditt i morgon



Førebuing før leksjonen:

Les gjennom heile leksjonen i forkant, slik at du veit når det er på tide å vise filmar og finne fram materiale.

Skriv ut og kopier opp eigenvurderingsskjemaet til øvinga. – exercise 3

Bilde 1

Mål med leksjonen

Digitale verktøy spelar ei stor rolle i kvardagen vår, men også i arbeidslivet. I denne leksjonen diskuterer vi korleis det påverkar oss.



Bilde 2

Instruksjon

Start filmen.



Formål:

Filmen gir ein introduksjon til emnet og viser digitale verktøy som blir brukte når ein er på jobben, på skolen og på fritida.

Bilde 3

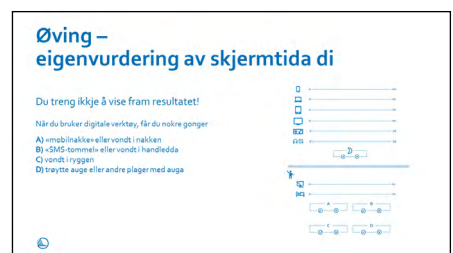
Instruksjon

Del ut det utskrivne eigenvurderingsskjemaet. Elevane skal ha kvart sitt eksemplar.

Elevane skal gjere ei eigenvurdering av den digitale kvardagen deira. Dei skal vurdere og summere kor mange timar totalt dei brukar ulike digitale verktøy i løpet av eit døgn.

mobil, datamaskin, nettbrett, tv, tv-spel, ikkje forstyrr-modus/flymodus – blir lagt inn i eit felt i presentasjonen.

Fortsett på neste side »



Formål:

Elevane får moglegheit til å reflektere over eiga skjermtid og tenke på om dei har merka nokon fysiske eller psykososiale risikoar i samband med digitale verktøy.



Bilde 3 fortsett

Slik går øvinga for seg:

På den øvste delen av arket skal elevane individuelt markere på tidslinja kor mange timar dei bruker det digitale verktøyet. Minn elevane om å ta med all tid, både skoletid og fritid.

Viss elevane vil, kan dei summere kor mange timar dei bruker digitale verktøy på eit døgn. Denne summen kan skrivast ved sida av symbolet for «ikkje forstyrr-modus».

På den nedste delen av arket skal elevane svare på spørsmål om søvn og helse.

Ved det første symbolet (senga) skal elevane markere på tidslinja kor mange timar dei søv per natt.

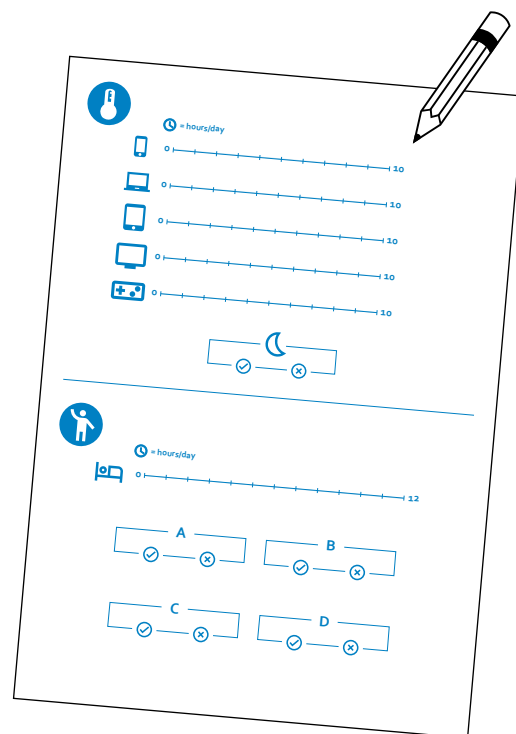
Under dei respektive bokstavane A, B, C og D skal elevane markere om dei har opplevd ubehag i samband med bruken av digitale verktøy. Har elevane opplevd det som spørsmålet dreier seg om, markerer dei det symbolet. Viss ikkje markerer dei det andre symbolet.

Desse spørsmåla skal elevane svare på på eigenvurderings skjemaet sitt.

Når du bruker digitale verktøy, får du nokre gonger

- A. vondt i nakken?
- B. vondt i tommel eller handledd?
- C. vondt i ryggen
- D. trøytt auge eller andre plager med auga

Elevane treng ikkje å gjere greie for eigenvurderinga, det er frivillig. Viss elevane vil diskutere denne øvinga, kan du la elevane diskutere med den personen som sit nærast. Elevane kan i ein eventuell diskusjon samanlikne svara sine og finne skilnader og likskapar i bruken sin av digitale verktøy. Viss du vil, kan du ta opp emne med heile klassen, etter at elevane har diskutert.



Bilde 4

Instruksjon

1. Spør elevane om dei kan komme på nokon risikoar med bruk av digitale verktøy?

Lytt oppmerksomt til kva elevane trur kan vere risikoar.

Fortsett på neste side »

Digitale arbeidsmiljørisikoar

Kva trur du er risikoar innanfor digitale arbeidsmiljø?

Mykje stillesitting

Digitalisering kan føre til meir stillesitting på jobben og i fritida. På lang sikt kan dette føre til helseproblem som for eksempel vondt i nakken, ryggen og i/underarmar som hjerte- og karsjukdommar.

Dårlig arbeidsstilling

På ein del arbeidsplassar stå, sit eller bevegar medarbeidarane seg på ein måte som påverkar kroppen negativt. Dette kan føre til skadar som muskelsmerter, mobilnakk og SMS-tommel.

Mykje skjermarbeid

Viss du jobbar mykje med skjerm, kan det bli anstrengende for auga. Dette kan gjere at du blir trøyt, får hovuderte og får konsentrasjonsvanskar.

Å alltid vere tilgjengeleg

Digital teknologi kan føre til at vi kommuniserer meir, og til krav om å alltid vere tilgjengeleg og oppdatert. Dette kan føre til psykologiske belastningar som stress.



Formål:

Elevane kan diskutere kva risikoar dei trur finst. Dei får så sjå kva forskinga meiner kan vere risiko i samband med digitale verktøy.





Bilde 4 fortsett

Instruksjon

2. Klikk fram dei fire eksempla. Gå gjennom punkta med elevane.

Mykje stillesitting

Digitalisering kan føre til meir stillesitting på jobben og i fritida. På lang sikt kan dette føre til helseproblem som for eksempel vondt i nakken, ryggen og sjukdommar som hjarte- og karsjukdommar.

Dårleg arbeidsstilling

På ein del arbeidsplassar står, sit eller bevegar medarbeidarane seg på ein måte som påverkar kroppen negativt. Dette kan føre til skadar som musearm, mobilnakke og SMS-tommel.

Mykje skjermarbeid

Viss du jobbar mykje med skjerm, kan det bli anstrengande for auga. Dette kan gjere at du blir trøyt, får hovudverk og får konsentrasjonsvanskar.

Å alltid vere tilgjengeleg

Digital teknologi kan føre til at vi kommuniserer meir, og til krav om å alltid vere tilgjengeleg og oppdatert. Dette kan føre til psykososiale belastningar som stress.



Formål:

Elevane kan diskutere kva risikoar dei trur finst. Dei får så sjå kva forskinga meiner kan vere risiko i samband med digitale verktøy.

Bilde 5

Instruksjon

1. Spør elevane kva dei trur kan skape eit friskare digitalt arbeidsmiljø. Lytt oppmerksomt til kva elevane seier.
2. Klikk fram eksempel på friskfaktorar. Gå gjennom punkta med elevane.

Varier arbeidsstillinga

Unngå stillesitting så mykje som mogleg. Reis deg opp og stå mens du jobbar ei stund, eller skift arbeidsstilling.

Spør elevane korleis dei ville variere arbeidsstillingane sine på skolen og heime.

20-20-20-regelen

Når du har sett på ein skjerm i 20 minutt, kvil auga i 20 sekund og sjå på noko 20 fot (6 meter) unna.

La elevane teste øvinga.

Logg ut – slå av

Spør elevane om dei nokon gong koplav frå det digitale livet ei stund. I så fall når? Her kan elevane gå tilbake til eigenvurderingsskjemaet for å sjå kva dei skreiv der.



Formål:

Å gi elevane verktøy og framgangsmåte for å jobbe med digitale verktøy på ein god måte.

Lærarretteiing

Leksjon 3 – Ditt digitale liv i dag kan bli arbeidsmiljøet ditt i morgon



Bilde 6

Instruksjon

Start filmen



Formål:

Forskaren David Hallman bekreftar at det er viktig å jobbe med digitale verktøy på ein haldbar måte.



Bilde 7

Instruksjon

No er leksjonen ferdig, og til neste gong kan elevane tenke over spørsmålet: Korleis ser arbeidsmiljøet i framtida ut?



Formål:

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

