

Opettajan opas

2. oppitunti - Mikä on riski ja mikä edistää terveyttäsi työssä?



Oppitunnille valmistautuminen:

Lue tämä opettajan opas ennen oppituntia, jotta tiedät, milloin on aika näyttää videoita ja mitä materiaalia sinun on tulostettava etukäteen. Tulosta harjoitusmateriaali kuvaan 6 (Exercise2).

Kuva 1

Tarkoitus

Tällä oppitunnilla oppilaat pohtivat, miksi työympäristö vaikuttaa merkittävästi siihen, voivatko he hyvin työelämänsä aikana. He oppivat riskitekijöistä ja terveyttä edistävästä tekijöistä sekä siitä, miten työ vaikuttaa terveyteen.



Kuva 2

Ohje:

Kertaa ensimmäinen oppitunti lyhyesti, jotta voitte mennä nyt syvemmälle aiheeseen.

Kertaa, mitä fyysiset työympäristötekijät ovat.

Fyysinen työympäristö

Kuinka työ vaikuttaa kehoon.

Esitä kysymys: Muistatteko jonkin fyysiseen työympäristöön kuuluvan tekijän?

Jos oppilaat eivät keksi fyysisen työympäristön tekijöitä, voit antaa esimerkkejä, kuten ilmanvaihto, nostotekniikka, melu, valaistus, kemikaalit.

Jatka psykososiaalisiin tekijöihin

Psykososiaalinen työympäristö

Kuinka työ vaikuttaa meihin henkisesti ja sosiaalisesti.

Esitä kysymys: Muistatteko jonkin psykososiaaliseen työympäristöön kuuluvan tekijän?

Jos esimerkkiä tarvitaan, voit mainita yhteisöllisyyden, stressin ja palautumismahdollisuuden.



Opettajan opas

2. oppitunti - Mikä on riski ja mikä edistää terveyttäsi työssä?



Kuva 3

Ohje:

Anna oppilaille seuraavat tiedot siitä, miten työympäristö vaikuttaa meihin.

Työskentely voi saada meidät tuntemaan olomme hyväksi, mutta riskinä on myös, että se saa meidät tuntemaan olomme huonoksi – sekä fyysisesti että psykososiaalisesti.

Terveystekijät

Tekijät, jotka voivat edistää terveyttäsi työssä.

Riskitekijät

Tekijät, jotka voivat vaarantaa terveytesi työssä.

Seuraavilla dioilla kerrotaan lisää terveys- ja riskitekijöistä.



Kuva 4

Ohje:

1. Kerro, että terveystekijät voivat olla sekä fyysisiä että psykososiaalisia. Kysy oppilailta: Mitä ihmiset voivat mielestänne tehdä pysyäkseen terveenä työssä?

2. Napsauta esiin esimerkit fyysisistä terveystekijöistä ja selitä ne.

Fyysiset terveystekijät

- Vaihtele työasentoa vähintään 30 minuutin välein. Tutkimukset osoittavat, että työasennon vaihtaminen sekä istumisen, seisomisen ja fyysisen aktiivisuuden vuorottelu on hyvä keino välttää yksipuolista rasitusta sekä palautua tavalla, joka edistää terveyttä. Voit esimerkiksi siirtyä työskentelemään seisaallasi, kun olet istunut liian kauan, tai istua välillä, jos muuten seisot monta tuntia päivässä.
- Mahdollisuus mukauttaa työtä fyysisiin tarpeisiin. Työympäristön mukauttaminen yksilön omiin ominaisuuksiin voi tarkoittaa mm. sitä, että fyysistä kuormitusta säädetään työtapaturman jälkeen tai jotta pystytään työskentelemään pitempään sairastumatta.
- Esimerkiksi henkilöiden siirtämisessä tai nostamisessa on käytettävä sopivia apuvälineitä, jotta voidaan välttää epämukavia työasentoja ja raskaita nostoja. Tietokoneella työskentelyä voi edistää ergonomisella työpisteellä. Esimerkiksi sopivat myös digitaaliset työkalut, jotka helpottavat työskentelyä ja vähentävät stressiä.

Jatkuu seuraavalla sivulla »



Tarkoitus:

Havainnollistaa fyysisiä ja psykososiaalisia terveystekijöitä

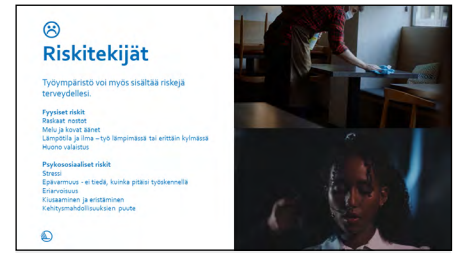


Kuva 5 jatko

3. Napsauta esiin esimerkit psykososiaalisista terveystekijöistä ja selitä ne.

Psykososiaaliset riskit

- **Stressi:** Lyhytaikainen stressi on normaalia, mutta pitkään jatkunut stressi ja palautumisen puute voivat olla terveydelle vahingollisia. Tutkimustulokset osoittavat, että seurauksena voi olla esimerkiksi lisääntynyt kipujen ja särkyjen riski, sykkeen ja verenpaineen kohoaminen, henkinen uupumus ja mielenterveyden haasteet. Työympäristö voi aiheuttaa stressiä eri tavoin. Taustalla voivat vaikuttaa esimerkiksi aikataulupaineet, liian suuri työtaakka ja korkeat suoritusvaatimukset tai se, etteivät sosiaaliset suhteet toimi työpaikalla.
- **Epävarmuus – et tiedä, kuinka sinun pitäisi työskennellä:** Työssä voi syntyä epävarmuutta, kun työvälineet eivät riitä työn suorittamiseen, kun tehtäviä ei ole kuvattu selkeästi tai kun koulutus ja osaaminen puuttuvat.
- **Eriarvoisuus:** Työympäristön eriarvoisuus heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Työympäristön pitää olla kaikille toimiva riippumatta työntekijän sukupuolesta, iästä, syntymäpaikasta, sosiaalisesta taustasta tai kyvyistä tai toiminnallisista vaihteluista. Saattaa esimerkiksi olla, että naisille annetaan muita tehtäviä kuin miehille, mikä voi pahentaa työtaakkaa.
- **Kiusaaminen ja eristäminen:** Kiusaamisella tarkoitetaan toistuvia negatiivisia tekoja, jotka kohdistuvat yksilöihin tai ryhmään. Työpaikkakiusaaminen voi lisätä esimerkiksi stressin, masennuksen, itsemurha-ajatusten sekä uniongelmiin ja päänsäryn riskiä.
- **Kehitysmahdollisuuksien puute.**



Tarkoitus:

Havainnollistaa fyysisiä ja psykososiaalisia riskitekijöitä.



Kuva 6

Ohje:

Ennen oppituntia sinun on tulostettava mukana oleva harjoitus Exercise_2.

Jaa harjoitusmateriaali ja selitä oppilaille, miten harjoitus etenee. On hyvä korostaa, ettei harjoituksessa ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan tarkoituksena on, että oppilaat käyvät läpi työn osatekijöitä, jotka voivat olla joko riski- tai terveystekijöitä.

Oppilaat katsovat videolta kolme lyhyttä tilannetta eri työympäristöistä. Heidän on päätettävä, ovatko tilanteet riski terveydelle vai edistävätkö ne terveyttä.

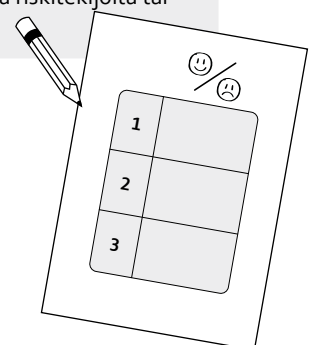
Jokaisen tilanteen jälkeen oppilaat piirtävät harjoitusmateriaaliinsa iloisen tai vihaisen naaman sen mukaan, tulkitsevatko he tilanteen riskiksi vai tilanteeksi, joka edistää terveyttä.

Video etenee osissa. Kun on aika kirjoittaa, kuvassa näkyy kynä.



Tarkoitus:

Harjoituksen tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan mitkä työn osatekijät voivat olla riskitekijöitä tai terveystekijöitä.



Opettajan opas

2. oppitunti - Mikä on riski ja mikä edistää terveyttäsi työssä?



Kuva 7

Ohje:

Aloita video.



Tarkoitus:

Näytetään kolme erilaista osatekijää, jotka voidaan tulkita riski- tai terveystekijäksi.

Kuva 8

Ohje:

1. Ryhmäkeskustelu

Jaa oppilaat noin neljän oppilaan ryhmiin. Oppilaat vertailevat ryhmässä vastauksiaan seuraavien kysymysten perusteella:

Ovatko he tulkinneet tilanteet samalla tavalla vai ovatko he käsittäneet ne eri tavalla?

Olisivatko videon henkilöt pystyneet toimimaan eri tilanteissa toisin?

Anna ryhmien keskustella hetken aikaa.

2. Koko luokan keskustelu

Kysy ryhmiltä, mitä he ovat keskustelleet. Jokainen ryhmä saa nostaa esiin joitain asioita, joita he näkivät videossa, ja kertoa kysymyksistä, joista he ovat keskustelleet.



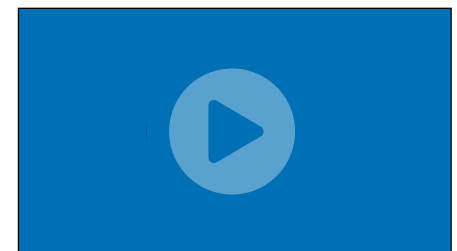
Tarkoitus:

Annetaan oppilaiden keskustella työympäristön riski- tai terveystekijöistä.

Kuva 9

Ohje:

Aloita video.



Tarkoitus:

Tutkija David Hallman selittää, kuinka olemme aikaisemmin usein puhuneet työympäristön riskeistä, mutta nyt alamme toimia toisin ja puhua siitä, mikä edistää terveyttämme työssä.

Opettajan opas

2. oppitunti - Mikä on riski ja mikä edistää terveyttäsi työssä?



Kuva 10

Ohje:

Oppilaat kertaavat oppitunnin sisällön mainitsemalla yhden koulussa kohtaamansa terveystekijän ja yhden riskitekijän. Heidän ei tulisi sanoa samoja tekijöitä, jotka joku toinen on jo maininnut.

Pyydä oppilaita antamaan esimerkkejä sekä riskeistä että jostain, joka voi auttaa heitä pysymään terveisinä työympäristössään eli koulussa. Mukauta harjoitus luokan koon ja ajankäytön mukaan.

Oppilaat voivat tehdä harjoituksen yksin, pareittain tai ryhmässä.



Tarkoitus:

Yhdistää riski- ja terveystekijöiden käsitteet oppilaiden omaan työympäristöön – kouluun.

Kuva 11

Ohje:

Toinen oppitunti on nyt ohi. Seuraavaksi kerraksi pyydä oppilaita pohtimaan kysymystä: Kuinka digitaaliset työkalut vaikuttavat mielestäsi työympäristöön?



Tarkoitus:

Virittäydytään siihen, mitä on luvassa seuraavalla kerralla, jolla puhutaan digitaalisesta työympäristöstä.