

# Opettajan opas

## Oppitunti 5 – Luo unelmatyöympäristö



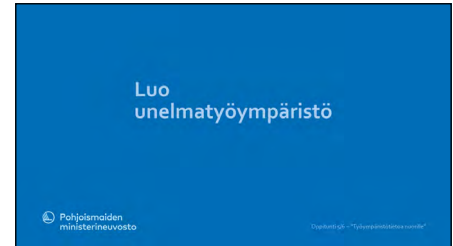
### Oppitunnille valmistautuminen:

Lue koko oppitunti etukäteen, jotta tiedät, milloin on aika näyttää videoita ja mitä materiaalia sinun on tulostettava. Tulosta: Oman unelmatyöympäristön luomisharjoituksen malli (Exercise5).

## Kuva 1

### Oppitunnin tavoite

Oppilaat ymmärtävät, että työympäristö vaikuttaa heidän vointiinsa.



## Kuva 2

### Ohje

Kertaa aiempien oppituntien sisältö kysymällä oppilailta dialla näkyvät kysymykset.

Vaihtoehto: Pyydä oppilaita keskustelemaan kysymyksistä vieruskaverinsa kanssa.

### Kysymykset ovat:

- Työympäristössä on kaksi eri osaa, mitkä?

Vastaus: fyysinen ja psykososiaalinen työympäristö

- Mikä on riskitekijä?

Vastaus: esim. raskaat nostot, melu ja työasento.

- Mikä on terveystekijä?

Vastaus: esim. viihtyisyys ja tasa-arvo

- Kuinka käytät digitaalisia työkaluja terveellisellä tavalla?

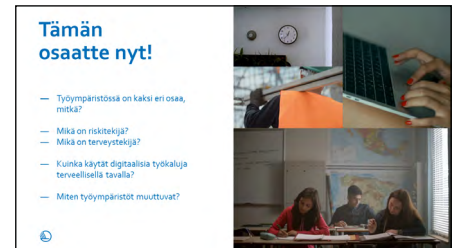
Vastaus: pidä taukoja esim. 20-20-20-säännön mukaan, sulje välillä.

- Miten työympäristöt muuttuvat?

Vastaus: Työympäristöt muuttuvat ajan myötä, kun ammatit voivat saada uutta sisältöä, uutta teknologiaa jne.

Näytät nyt videon, joka inspiroi oppilaita tulevaan harjoitukseen.

Videossa näytetään erilaisia työpaikkoja.





### Kuva 3

#### Ohje

Aloita video.







### Kuva 4

#### Ohje

1. Jaa oppilaat pareihin tai ryhmiin (max. neljä oppilasta). Tehtävänä on luoda työympäristö, jossa on parhaat edellytykset terveelliseen työelämään. Harjoituksessa oppilaat käyttävät aiempien oppituntien tietojaan. Työympäristöt esitellään seuraavalla kerralla muulle luokalle.
2. Jaa jokaiselle parille tai ryhmälle tulostettu Oma työympäristö -malli. Siinä on neljä ruutua, joista jokaisessa on yksi dialla näkyvistä symboleista. Käy läpi symbolit ja niihin liittyvät kysymykset, jotta oppilaat tietävät, mitä symbolit tarkoittavat.



#### Kysymykset ovat:

-  Minkä tyyppisen työpaikan olette valinneet? (esim. konttori, esikoulu, tehdas, hotelli, ravintola.)
-  Mitä työn suorittamiseen tarvitaan? (esim. kirjoituspöytä, koneita, keittiö, tietokoneita, lampuja)
-  Mitkä fyysiset ympäristötekijät ovat tärkeitä?
-  Mitkä psykososiaaliset ympäristötekijät ovat tärkeitä?

Oppilaiden on pystyttävä perustelemaan tekemänsä valinnat. Jos oppilaat ehtivät, he voivat tunnin loppuun etsiä kuvan, joka kuvaa heidän työympäristöään.

Ryhmätyön ajaksi laita näkyviin dia 5, jossa on esimerkkejä työympäristötekijöistä. Oppilaiden ei tarvitse käyttää työssään kaikkia työympäristötekijöitä.

3. Pyydä oppilaita aloittamaan harjoitus.



## Kuva 5

### Ohje

Pidä tämä dia esillä, kun oppilaat tekevät ryhmätyötä.

#### Fyysiset

- Ergonomia ja kuormitus. Kuinka istut, seisot ja kävelet. Mitä laitteita käytät ja miten esimerkiksi kannat painavia kohteita.

- Ääni, valo ja ilma

- Tekniikka, laitteet, vaaralliset aineet ja turvallisuus

#### Psykososiaaliset

- Stressi

Konfliktit, paineet, muutokset ja palautuminen.

- Johtajuus

Tuki esimieheltä/kollegoilta, kehuminen/arvostus ja viestintä.

- Viihtyisyys

Yhteisöllisyys, tehtävät, vaikuttaminen ja yhteisö.

#### Työympäristötekijät - esimerkki

##### Fyysiset

Ergonomia ja kuormitus  
Kämmälistus, seisot ja kävelet  
Mikä laitteita käytät ja miten esimerkiksi kannat painavia kohteita

##### Ääni, valo ja ilma

Kuinka kuulet fyysisesti työympäristöstä, hallitsetko sitä voimakas valo? Oskotko nähdä lamputta?

Tekniikka, laitteet, vaaralliset aineet ja turvallisuus  
Miten työn suorittamisen apuvälineet vaikuttavat meihin. Kaikki ratokoneet/tehtävistä suojavarusteisiin

##### Psykososiaaliset

Stressi ja vaativuus  
Konfliktit, paineet, muutokset ja palautuminen  
Johtajuus  
Tuki esimieheltä/kollegoilta, kehuminen/arvostus ja viestintä

Viihtyisyys  
Yhteisöllisyys, vaikuttaminen ja yhteisö.

## Kuva 6

### Ohje

Kerro oppilaille, että he esittelevät työympäristönsä toisilleen seuraavalla oppitunnilla. Kerää oppilaiden esitykset ja ota ne mukaan seuraavalle oppitunnille.

