

# Lärarhandledning

## Lektion 3 – Ditt digitala liv idag kan bli din arbetsmiljö imorgon



### Förberedelser inför lektionen

Läs igenom hela lektionen innan så att du vet när det är dags att visa filmer och ta fram material.

### Övningsmaterial

Skriv ut och kopiera upp övningen: exercise3.

## Bild 1

### Mål med lektionen

Digitala verktyg spelar en stor roll i vår vardag men även i arbetslivet. I denna lektion diskuterar vi hur det påverkar oss.



## Bild 2

### Instruktion

Starta filmen.



### Syfte

Filmen ger en introduktion till ämnet och visar upp digitala verktyg som används när man är på jobbet, i skolan och på fritiden.

## Bild 3

### Instruktion

Dela ut det utskrivna självskattningsformuläret *exercise3*. Eleverna behöver varsin kopia.

Eleverna ska göra en självskattning av sin egen digitala vardag. De ska fundera och summera hur många timmar totalt de använder olika digitala verktyg under ett dygn.

Mobil, dator, surfplatta, tv, tv-spel, stör ej läge/flygplansläge – läggs i en ruta i presentationen – ikonerna in i lärarhandledning – dvs. förklaring på ikonerna.



### Syfte

Eleverna får reflektera över sin egen skärmtid och fundera kring om de har känt av några fysiska eller psykosociala risker kopplat till digitala verktyg.

**Fortsättning på nästa sida »**



### Bild 3 forts.

#### Så här går övningen till:

På övre delen av papperet ska eleverna enskilt markera på tidslinjen hur många timmar de använder det digitala verktyget. Påminn eleverna om att räkna med all tid, både skoltid och fritid.

Om eleverna vill kan de summera hur många timmar de använder digitala verktyg på ett dygn. Denna siffra kan skrivas bredvid symbolen för "stör ej läge".

På nedre delen av pappret ska eleverna svara på frågor kring sömn och hälsa.

Vid första symbolen (sängen) ska eleverna markera på tidslinjen hur många timmar de sover per natt.

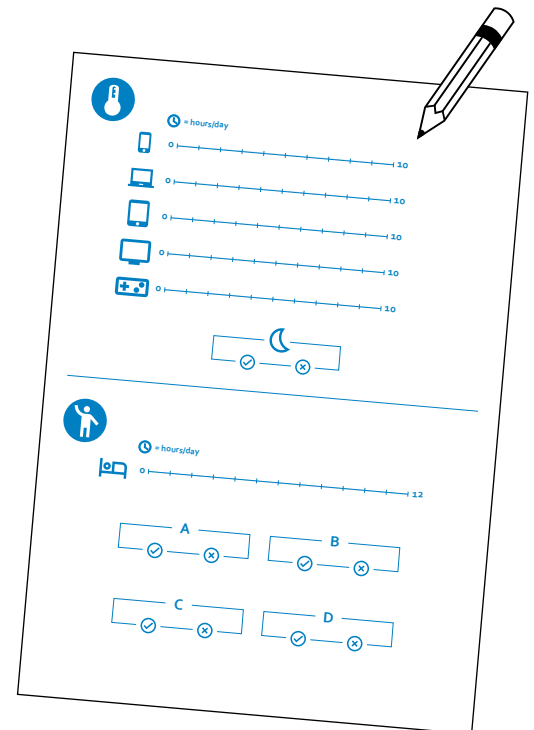
Under respektive bokstav A, B, C och D ska eleverna markera om de har upplevt besvär kopplade till sitt digitala användande. Har eleverna upplevt det som frågan handlar om markerar de den symbolen, om inte så markeras den andra symbolen.

De här frågorna ska eleverna besvara på sitt självskattningsformulär.

#### När du använder digitala verktyg får du ibland:

- A. Ont i nacken?
- B. Ont i tumme eller handleder?
- C. Ont i ryggen?
- D. Trötta ögon eller andra ögonbesvär?

Eleverna behöver inte redovisa sin självskattning, det är frivilligt. Vill eleverna diskutera den här övningen kan du låta eleverna diskutera med den person som sitter närmast. Eleverna kan i en eventuell diskussion jämföra sina svar och hitta skillnader och likheter i sitt digitala användande. Om du vill kan du lyfta något i helklass efter att eleverna har diskuterat.



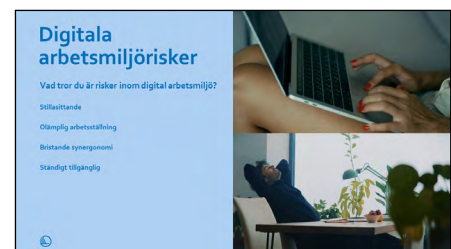
### Bild 4

#### Instruktion

1. Fråga eleverna om de kan komma på några risker med användningen av digitala verktyg?

Lyssna in vad eleverna tror kan vara risker.

Fortsättning på nästa sida »



#### Syfte

I momentet diskuterar eleverna kring vilka risker de tror finns och därefter visas vad forskningen menar kan vara risker kopplade till digitala verktyg.



### Bild 4 forts.

#### Instruktion

2. Klicka fram de fyra exemplen. Gå igenom punkterna med eleverna.

#### Stillasittande

Digitalisering kan leda till mer stillasittande i arbetet och på fritiden. På lång sikt kan detta leda till hälsoproblem, till exempel ont i nacken, ryggen samt hjärt- och kärlsjukdomar.

#### Olämplig arbetsställning

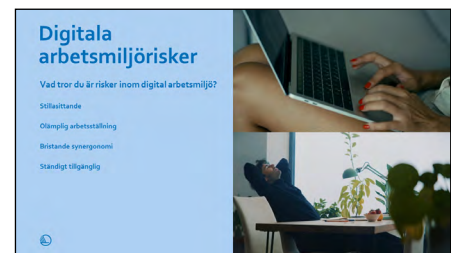
På en del arbetsplatser står, sitter eller rör sig medarbetare på ett sätt som påverkar kroppen negativt. Detta kan leda till skador som musarm, paddnacke och sms-tumme.

#### Bristande synergonomi

Om det är svårt att läsa av digitala system eller bildskärm kan ögonen bli ansträngda. Detta kan leda till trötthet och koncentrations-svårigheter.

#### Ständigt tillgänglig

Digital teknik kan öka omfattningen av kommunikation och krav på att ständigt vara tillgänglig och uppdaterad. Detta kan leda till psykosociala påfrestningar som till exempel stress.



#### Syfte

I momentet diskuterar eleverna kring vilka risker de tror finns och därefter visas vad forskningen menar kan vara risker kopplade till digitala verktyg.

### Bild 5

#### Instruktion

1. Fråga eleverna vad de tror kan skapa en friskare digital arbetsmiljö? Lyssna in vad eleverna tror.

2. Klicka fram exemplen på friskfaktorer. Gå igenom punkterna med eleverna.

#### Variera arbetsposition

Undvik stillasittande så mycket som möjligt. Stå upp och jobba ett tag eller byt arbetsposition.

Fråga eleverna hur de skulle kunna variera sina arbetspositioner i skolan och hemma.

#### 20-20-20 regeln

När du tittat på en skärm i 20 minuter. Vila ögonen i 20 sekunder och titta på något 20 feet (6 meter) bort.

Låt eleverna testa övningen.

#### Logga ut – stäng av

Fråga eleverna om de någon gång kopplar bort sitt digitala liv ibland? När i så fall? Här kan eleverna gå tillbaka till sitt självskattningsformulär för att se vad de skrev där.



#### Syfte

Ge eleverna verktyg och tillvägagångssätt för att arbeta med digitala verktyg på ett hållbart sätt.

# Lärarhandledning

Lektion 3 – Ditt digitala liv idag kan bli din arbetsmiljö imorgon



## Bild 6

### Instruktion

Starta filmen.



### Syfte

Forskaren David Hallman bekräftar att det är viktigt att arbeta med digitala verktyg på ett hållbart sätt.



## Bild 7

### Instruktion

Nu är lektionen avklarad och till nästa gång kan eleverna fundera över frågan: Hur ser framtidens arbetsmiljö ut?



### Syfte

Ge en inblick i vad som väntar nästa gång när vi går vidare med att tala om framtidens arbetsmiljö.

