

Lärarhandledning



Lektion 2 – Vad är en risk och vad håller dig frisk på jobbet?

Förberedelser inför lektionen

Läs igenom denna lärarhandledning innan lektionen så att du vet när det är dags att visa filmer och vilket material du måste ha skrivit ut i förväg.

Övningsmaterial

Skriv ut övningsmaterialet exercise2.
Du hittar det i samma mapp som denna lärarhandledning.

Bild 1

Mål med lektionen

I denna lektion kommer eleverna resonera om varför arbetsmiljö är viktigt för att kunna må bra under sitt arbetsliv. De får lära sig om friskfaktorer och riskfaktorer och hur hälsan påverkas av att jobba.



Syfte

Ge en introduktion till vad lektionen innehåller.



Bild 2

Instruktion

En snabb repetition av lektion 1 i syfte att nu kunna gå djupare in i ämnet. Repetera vad fysiska arbetsmiljöfaktorer är.

Fysisk arbetsmiljö

Hur kroppen påverkas av att arbeta.

Ställ frågan: Kommer ni ihåg någon faktor som hör till den fysiska arbetsmiljön?

Om eleverna inte kommer på några fysiska faktorer kan du ge några exempel såsom ventilation, lyftteknik, buller, belysning, kemikalier.

Gå vidare till psykosociala faktorer

Psykosocial arbetsmiljö

Hur vi mentalt och socialt påverkas av att arbeta.

Ställ frågan: Kommer ni ihåg någon faktor som hör till den psykosociala arbetsmiljön?.

Behövs det exempel kan du nämna dessa; gemenskap, stress och möjlighet till återhämtning.





Bild 3

Instruktion

Ge eleverna följande information kring hur arbetsmiljön påverkar oss.

Att jobba kan få oss att må bra men riskerar också att få oss att må dåligt – både fysiskt och psykosocialt.

Friskfaktorer

Faktorer som kan bidra till att du håller dig frisk på jobbet.

Risikfaktorer

Faktorer som kan innebära risker för din hälsa på arbetet.

I kommande bilder kommer vi att prata mer om friskfaktorer och riskfaktorer.



Bild 4

Instruktion

1. Berätta att friskfaktorer kan vara både fysiska och psykosociala. Fråga eleverna: Vad tror ni att man kan göra för att hålla sig frisk på jobbet?

2. Klicka fram exemplen på fysiska friskfaktorer och förklara dem.

Fysiska friskfaktorer

- Variera arbetsposition minst var 30:e minut. Till exempel forskningen visar att variera mellan arbetsställningar eller mellan att sitta, stå och fysisk aktivitet är bra för att undvika ensidig belastning och för att få återhämtning som främjar hälsan. Det kan handla om att ställa sig upp när man har suttit för länge, eller att sätta sig ner om man står många timmar per dag.
- Möjlighet till arbetsanpassningar efter fysiska behov. Att anpassa arbetsmiljön efter individens egen förmåga kan bland annat handla om att anpassa den fysiska belastningen efter en arbetsskada.
- Att använda verktyg och redskap på ett hållbart sätt. Exempelvis när man gör personförflyttningar så bör man använda lämpliga arbetshjälpmedel för att undvika obekväma arbetsställningar och tunga lyft. Eller när man jobbar vid datorn så kan det underlätta med en ergonomisk arbetsstation. Ett annat exempel är att använda digitala verktyg som underlättar arbetet och minskar stress.



Syfte

Exemplifiera fysiska och psykosociala friskfaktorer



Fortsättning på nästa sida »

Lärarhandledning

Lektion 2 – Vad är en risk och vad håller dig frisk på jobbet?



Bild 4 forts.

Instruktion

3. Klicka fram exemplen på psykosociala friskfaktorer och förklara dem.

Psykosociala friskfaktorer

- Att känna sig delaktig – det kan handla om möjligheten att framföra idéer och kritik, att chefen uppmuntrar till dialog och att kommunikationen når ut till alla i organisationen.
- Öppenhet – veta om vad som händer på arbetsplatsen
- Tydlighet – att veta vad du ska göra
- Utvecklingsmöjligheter inom arbetet – det kan handla om utveckling genom utbildning, möjlighet att ta sig an nya arbetsuppgifter eller att man kan avancera i organisationen.
- Förtroende och tillit – förtroende och tillit i organisationen är viktigt för att man ska må bra på arbetsplatsen
- En gemensam värdegrund – en gemensam värdegrund som präglas av tydliga roller, rättvisa beslutsprocedurer och rättvis behandling av arbetstagarna.



Syfte

Exemplifiera fysiska och psykosociala friskfaktorer.

Bild 5

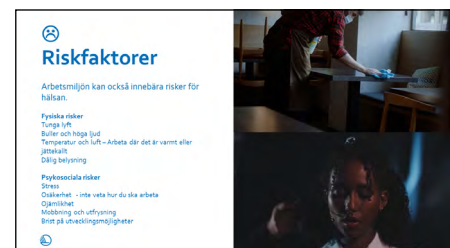
Instruktion

1. Berätta att det även kan finnas riskfaktorer på arbetsplatsen som kan påverka din fysiska och psykiska hälsa negativt.

2. Klicka fram exemplen på fysiska riskfaktorer och förklara dem.

Fysiska risker

- Tunga lyft – tunga eller obekväma lyft (tex på en byggarbetsplats eller inom vården) ökar risken för belastningsskador som exempelvis smärta i nacke och rygg.
- Buller och höga ljud – en bullrig arbetsmiljö kan leda till trötthet, sämre koncentrationsförmåga och prestation, samt hörselskador.
- Temperatur och luft – arbeta där det är varmt eller jättekallt. Att arbeta i en varm miljö kan öka risken för arbetsolyckor på grund av trötthet och sämre koncentrationsförmåga
- Dålig belysning – dålig belysning kan stressa ögat och ge besvär, men även göra det svårt att utföra arbetet på ett bra och säkert sätt. Det kan handla om rumsbelysning, datorskärmen eller andra synförhållanden i arbetsmiljön.



Syfte

Exemplifiera fysiska och psykosociala riskfaktorer.

Fortsättning på nästa sida »



Bild 5 forts

Instruktion

3. Klicka fram exemplen på psykosociala riskfaktorer och förklara dem.

Psykosociala risker

- Stress – kortvarig stress är normalt, men långvarig stress och brist på återhämtning kan vara skadligt för hälsan. Forskningen visar exempelvis ökad risk för smärta och värk, förhöjd puls och blodtryck, psykisk utmattnings och sämre mental hälsa.

Arbetsmiljön kan leda till stress på olika sätt, t.ex. när det blir tidspress, för stor arbetsmängd och höga prestationskrav, eller när det inte fungerar socialt på arbetsplatsen.

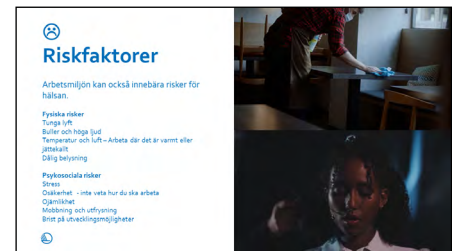
- Osäkerhet - inte veta hur du ska arbeta. Osäkerhet i arbetet kan uppstå när det inte finns tillräckliga verktyg för att kunna utföra arbetet, när arbetsuppgifterna inte är tydligt beskrivna eller när det saknas utbildning och kunskap.

- Ojämlighet – ojämlikheter i arbetsmiljön bland annat leda till sämre hälsa och välbefinnande. Arbetsmiljön bör fungera för alla, oavsett kön, ålder, var man är född, social bakgrund eller förmågor/funktionsvariationer. Det kan exempelvis handla om att kvinnor får andra arbetsuppgifter än män vilket kan leda till sämre belastningar i arbetet.

- Mobbning och utfrysning – mobbning avser återkommande negativa handlingar riktade mot enskilda personer eller en grupp.

Mobbning på arbetsplatsen kan öka risken för exempelvis stress, depression, självmordstankar och förekomst av sömnproblem och huvudvärk.

- Brist på utvecklingsmöjligheter.



Syfte

Exemplifiera fysiska och psykosociala riskfaktorer.



Bild 6

Instruktion

Innan lektionen behöver du skriva ut medföljande övningsdokument: *exercise2*.

Dela ut övningsmaterialet och förklara hur övningen kommer gå till för eleverna. Betona gärna att övningen inte har några rätt eller fel utan syftet är att eleverna övar moment i arbetet som kan vara risk- eller frisksituationer.

Eleverna kommer att få se tre filmklipp från situationer i arbetsmiljöer där de ska ta ställning till om de tycker att det är en risk- eller frisksituation som visas.

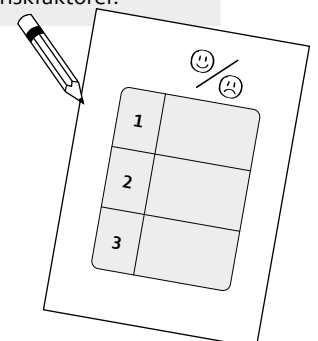
Efter varje exempel ritar eleverna en glad eller sur gubbe i sitt övningsmaterial beroende på om de tolkar situationen som en risk- eller en frisksituation.

Filmen kommer att guida eleverna när det är dags att skriva, en penna visas i bild.



Syfte

Övningens syfte är att få eleverna att reflektera över moment i arbetet som kan vara risk- eller frisksituationer.



Lärarhandledning



Lektion 2 – Vad är en risk och vad håller dig frisk på jobbet?

Bild 7

Instruktion

Starta filmen.



Syfte

Visa upp tre olika moment som kan tolkas som risk- eller frisk-faktorer.



Bild 8

Instruktion

1. Gruppdiskussion

Dela in eleverna i grupper med ca 4 elever i varje grupp. Eleverna ska tillsammans jämföra sina svar utifrån följande frågor:

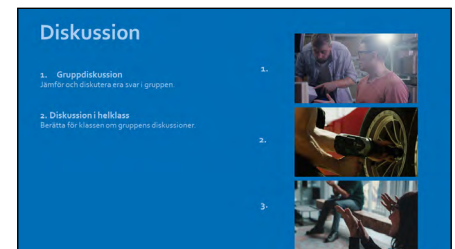
Har de tolkat situationerna likadant eller har de uppfattat situationerna olika?

Skulle personerna i filmklippen ha kunnat agera på något annat sätt i de olika situationerna?

Låt grupperna diskutera en stund.

2. Diskussion i helklass

Fråga grupperna vad de har diskuterat. Varje grupp får lyfta några saker som de såg från filmen och svara på frågorna de har diskuterat.



Syfte

Låta eleverna diskutera vad som är risk- eller frisk-faktorer i arbetsmiljön.



Bild 9

Instruktion

Starta filmen.



Syfte

Forskare David Hallman förklarar hur vi historiskt ofta har pratat om risker i arbetsmiljön men att vi nu börjar ställa om och prata om det som gör oss friska på jobbet.





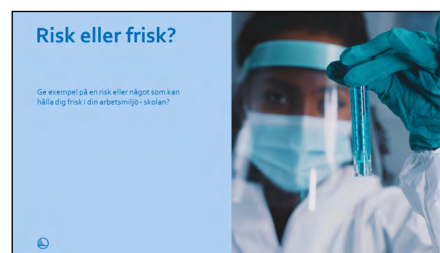
Bild 10

Instruktion

Eleverna ska nu repetera innehållet i modulen genom att nämna en friskfaktor och en riskfaktor som de möter i skolan. De får helst inte säga samma faktorer som kompiserna precis före har sagt.

Be eleverna att ge exempel på en risk eller något som kan hålla en frisk i deras arbetsmiljö, skolan.

Anpassa övningen efter klasstorleken och tidsåtgången. Eleverna kan göra detta enskilt, i par eller i grupp.



Syfte

Förankra begreppen risk- och frisk-faktorer utifrån elevernas egen arbetsmiljö – skolan.

Bild 11

Instruktion

Nu är lektion 2 avslutad och till nästa gång kan eleverna fundera över frågan: Hur tror du digitala verktyg påverkar arbetsmiljön?



Syfte

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