

Lärarhandledning

Lektion 5 – Skapa en drömarbetsmiljö



Förberedelser inför lektionen

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

Övningsmaterial

Skriv ut mallen: Exercises.

Bild 1

Mål med lektionen

Eleverna ska ha förståelse för att arbetsmiljön påverkar deras mående.



Bild 2

Instruktion

Du ställer frågor till eleverna för att repetera vad de tidigare modulerna innehöll.

Frågorna du ska ställa är:

1. Det finns två olika delar av arbetsmiljö, vilka?
Svar: fysisk arbetsmiljö och psykosocial arbetsmiljö
2. Vad är ett riskmoment?
Svar: t.ex. tunga lyft, buller och arbetsställning.
3. Vad är en friskfaktor?
Svar: t.ex. rätt belastning, trivsel och jämlikhet.
4. Hur använder du digitala verktyg på ett hälsosamt sätt?
Svar: ta pauser genom t.ex. 20-20-20, stäng av ibland.
5. Hur förändras arbetsmiljöer?
Svar: arbetsmiljöer förändras med tiden genom att yrken kan få nytt innehåll, ny teknik etc.

Du ska nu visa en film som ska inspirera eleverna till kommande övning. Filmen visar olika typer av arbetsplatser.

Alternativ till övningen:

Låt eleverna diskutera med klasskamraten som sitter bredvid.

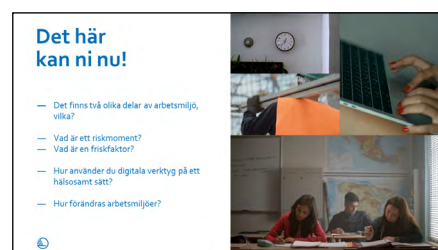




Bild 3

Instruktion

Starta filmen.



Bild 4

Instruktion


1. Dela in eleverna i par eller i grupper (max 4 elever i varje grupp). Elevernas uppgift är att skapa en arbetsmiljö där de personer som arbetar där har de bästa förutsättningarna för att kunna ha ett hälsosamt arbetsliv.

Eleverna ska i den här övningen använda sig av sina kunskaper från tidigare lektioner. Övningen ska nästa gång presenteras för resten av klassen.


2. Dela ut mallen *Exercise5* till varje elevpar eller grupp. Den innehåller fyra frågerutor med symbolerna som finns nedan. Gå igenom symbolerna och frågorna så eleverna vet vad symbolerna betyder.

Frågorna är följande:


Vilken typ av arbetsplats har ni valt?


 (t.ex. kontor, förskola, fabrik, hotell, restaurang)

Vad behövs för att utföra arbetet?

 (t.ex. skrivbord, maskiner, kök, datorer, lampor)

Vilka fysiska arbetsmiljöfaktorer är viktiga?

 Vilka psykosociala arbetsmiljöfaktorer är viktiga?

 Eleverna ska kunna motivera valen de har gjort till sin presentation. Om eleverna hinner kan de även hitta en bild som illustrerar sin arbetsmiljö.

Till sin hjälp har eleverna bild 5 med exempel på arbetsmiljöfaktorer. Eleverna behöver inte använda alla arbetsmiljöfaktorer i övningen.

3. Låt eleverna börja med övningen.





Bild 5

Instruktion

Låt den här bilden ligga framme medan eleverna jobbar med sina presentationer.

Fysiska

- Ergonomi och belastning.
Hur du sitter, står och går. Vilken utrustning du använder, och hur du t.ex. bär tunga saker.
- Ljud, ljus och luft.
- Teknik, redskap, farliga ämnen och säkerhet.

Psykosociala

- Stress.
Konflikter, press och förändring och återhämtning.
- Ledarskap.
Stöd från chef/kollegor, beröm/ uppskattning och kommunikation.
- Trivsel.
Gemenskap, uppgifter, inflytande, och sammanhang.

Arbetsmiljöfaktorer - exempel

Fysiska

Ergonomi och belastning
Hur du sitter, står och går.
Vilken utrustning du använder, och hur du t.ex. bär tunga saker.

Ljud, ljus och luft.

Hur skapades din fysiska omgivning, blir du bländad av starkt stänk? Är det lagom varmt?

Teknik, redskap, farliga ämnen och säkerhet
Hur hjälpmiddel för att utföra arbetet påverkar oss. Är det datorprogram till skyddsutrustning.

Psykosociala

Stress och krav
Konflikter, press och förändring och återhämtning.
Ledarskap
Stöd från chef/kollegor, beröm/ uppskattning och kommunikation.

Trivsel

Gemenskap, inflytande, och sammanhang.

Bild 6

Instruktion

Berätta för eleverna att de ska presentera sina arbetsmiljöer för varandra nästa lektion. Samla in elevernas presentationer och ta med dem till nästa lektion.

