



## Jobba frisk – guide till lärare:

### Film för gymnasiets yrkesprogram inom hantverk och restaurang

Filmerna kan visas som introduktion till det framtida arbetslivet. De är tänkta att användas under det första året på gymnasiets yrkesprogram, med syftet att göra eleverna medvetna om arbetsmiljöns betydelse. Filmen ska även få eleverna att reflektera över sina egna förutsättningar för att få ett långt och hållbart arbetsliv inom den bransch som de har valt.

### Tre filmer – välj den som passar bäst

Filmerna finns i tre versioner och vänder sig till elever på yrkesprogram inom

1. Hantverk och restaurang
2. Bygg, fordon och industri
3. Vård och omsorg

Det är viktigt att eleverna får kunskap om arbetsmiljörisker under sin yrkesutbildning. Många elever behöver hjälp och vägledning för att ta reda på om deras personliga förutsättningar kan leda till besvär i framtiden.

### Se tillsammans med elever

I filmerna nämns begreppet medicinsk studie- och yrkesvägledning. Elevhälsan och studie- och yrkesvägledaren på skolan ska känna till mer om detta. Det ska också kunna hjälpa elever med detta om det är aktuellt.

Se filmen tillsammans med dina elever – och diskutera sedan arbetsmiljö och risker i arbetslivet. På det viset får eleverna hjälp att börja reflektera över sitt framtida arbetsliv, och sina egna förutsättningar till ett hälsosamt liv. Som ett stöd kan ni utgå från de frågor som finns på nästa sida.

### Länk till filmerna

Filmerna finns på Arbets- och miljömedicins webbplats,  
[www.regionorebrolan.se/hinta-filmer](http://www.regionorebrolan.se/hinta-filmer)

## Övning 1 – Jobba själv

Låt eleverna börja med att fundera över sina egna förutsättningar att få vara friska.

- Har jag någon allergi, astma, hudbesvär eller något annat som kan påverka min hälsa negativt?
- Har jag någon skada/sjukdom som kan förvärras i arbetet?
- Har jag något fritidsintresse där jag utsätts för risk att bli sjuk eller få besvär som gör att jag inte kommer kunna arbeta med det jag vill?

## Övning 2 – Diskutera i grupp

Låt eleverna diskutera frågeställningarna nedan i grupp.

Utgå från det arbete de utbildar sig till.

- Beskriv de risker som kan finnas i den arbetsmiljö som ni ska arbeta i.
- Vilka belastningsskador är vanligast i ditt framtida arbete?
- Kommer du att arbeta på helger eller natt? Hur kan det påverka din hälsa?
- Behöver du ett tjänstbarhetsintyg för det arbete du utbildar dig till? Vem ansvara i sånt fall för att du gör lagstadgade medicinska kontroller?
- Kommer du att behöva någon skyddsutrustning – och vem ska i sånt fall se till att den finns och passar dig?
- Kan arbetet ge risk för psykisk ohälsa
- Hur kan jag ta reda på om jag arbetar med rätt arbetsteknik?
- Vem har ansvar för min arbetsmiljö?

## Övning 3 – Vad ska eleven tänka på?

Välj ett av exemplen nedan, och diskutera i grupp. Hur tycker ni eleven ska tänka för att få ett så hälsosamt arbetsliv som möjligt och vilka utmaningar står eleven inför ?

- Stella går frisörprogrammet. Hon praktiserar på en salong där ägaren köpt in bra vagnar för produkter/verktyg. Tyvärr har hennes astma blivit sämre sedan hon började göra blonderingar. På rasterna brukar hon gå ut och röka, för att få en paus från stressen.
- Elias utbildar sig till kock. Han har problem med sin rygg på grund av en kraftig skolios i ryggen. Elias är 185 cm och ibland är arbetsbänken på praktiken för låg. Eftersom han vill få sommarjobb säger han inget om att han får ont av att arbeta med böjd rygg.