

VIP-oppgave Yrkesfag: HMS OG STRESS



Læreplanmål:

- drøfte og gi døme på kva den enkelte og samfunnet kan gjere for å betre eiga helse og folkehelsa, både psykisk og fysisk (Helse- og oppvekst).
- arbeide i overensstemmelse med rutiner for kvalitetssikring og internkontroll, med hovedvekt på avvikshåndtering og helse, miljø og sikkerhet (Elektro).
- utføre arbeid etter regler for helse, miljø og sikkerhet og foreta risikovurderinger (Teknikk og Industriell produksjon/Bygg- og anleggsteknikk).
- gjøre rede for gjeldende regelverk som regulerer personvern, helse, miljø og sikkerhet på arbeidsplassen (Service og samferdsel).

Elevene leser om stress på arbeidstilsynet.no eller lærer foreleser om dette. Eventuelt bestiller lærer i forkant heftet Stress på arbeidsplassen – gjør noe med det.

- Lærer deler inn elevene i to og to (evt. tre). En (eller to) skal være arbeidsgiver og en skal være ansatt. Se for deg din arbeidsplass eller en tenkt framtidig arbeidsplass. Du som er ansatt skal se for deg en tenkt situasjon hvor du har opplevd plager relatert til stress over lengre tid. Du skal nå gå til arbeidsgiver og fortelle om din arbeidssituasjon, hva som gjør at du er plaget og be arbeidsgiver om hjelp. Sammen skal dere legge en plan for hvordan arbeidshverdagen kan bli bedre og stresset reduseres der du jobber. Bruk tipsene fra nett eller brosjyre. Både arbeidsgiver og ansatt skal vite noe om hvilke rettigheter og plikter man har.
- Etter øvelsen samtaler klassen i felleskap om hva de kom fram til. Spørsmål til hjelp i samtalen kan være:
 - Hvem har ansvar for at man har det bra på jobb?
 - Ville du syntes det var vanskelig å be din arbeidsgiver om hjelp hvis du ikke hadde det bra på jobb? Hvis ja, hva skal til for at du hadde gjort det?
 - Hvordan kunne du hjulpet din kollega hvis vedkommende ikke hadde det bra på jobb?

Link til side om stress: <http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=78247>

Link til bestilling av brosjyren «Stress på arbeidsplassen – gjør noe med det»:
<http://www.arbeidstilsynet.no/brosjyre.html?tid=78741>

Skoleprogrammet

VIP