



VIP-oppgaver rundt HMS og Stress (Yrkesfag)

(finnes også på s.24-25 i Veiledningsheftet for lærere i VIP Snakk om det).

Folkehelse og livsmestring i ulike yrkesfag:

- **Vg1 teknologi- og industrifag:** gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som setter dem i stand til å ta ansvarlige valg, enten det er hjemme, på skolen eller i arbeidslivet. (...) håndtere medgang og motgang, om å sette egne grenser, respektere andres grenser og vise samarbeidsvilje.
- **Vg1 elektro og datateknologi:** mestre krav som stilles i arbeidslivet.
- **Vg1 salg, service og reiseliv:** sikre god fysisk og psykisk helse i arbeidslivet gjennom kunnskap om helse, miljø og sikkerhet.



Foto: Beathe Schieldrop

Eksempel på relevante kompetansemål:

- **Vg1 elektro og datateknologi/Bygg- og anleggsteknikk:** risikovurdere og utføre arbeidet i overensstemmelse med rutiner/gjeldende bestemmelser for helse, miljø og sikkerhet (...) gjøre rede for og vurdere hvordan partene i arbeidslivet samarbeider for å utvikle et bedre arbeidsliv.

1. Forberedelse: Prate litt om stress

a) Hva oppleves som stressende? Lærer tar en prat med elevene om hva stress er og hvilke situasjoner på arbeidsplassen som kan skape stress. Her kan man gjerne finne noen konkrete eksempler: en kunde er misfornøyd, du ligger etter skjema med en arbeidsoppgave, du er redd for høyder og skal opp i en kran. Hør med elevene hva de synes er stressende. Lærer kan ta utgangspunkt i sidene om stress på arbeidstilsynet.no. På siden om arbeidsrelatert stress er det også en liten video som handler om å snakke om stress på arbeidsplassen.

b) Hva kan skje om man er for stressa? Kom gjerne med eksempler på hva som kan skje på arbeidsplassen av skader og ulykker i stressede situasjoner. Her er det viktig å understreke at vi må



ha fokus på å gjøre en god jobb framfor å stresse og ta snarveier, fordi kundens eller egen sikkerhet/liv kan være i fare. Klassen kan se filmer fra YouTube av farlige situasjoner, for eksempel truckførere som krasjer i real eller noe annet innen eget fagfelt.

I elevheftet på s. 15 kan dere sammen lese om hvordan stress påvirker den psykiske helsa.

2. Øvelse: Prat med sjefen

Lærer deler inn elevene i par (ev. tre). En (eller to) skal være arbeidsgiver og en skal være ansatt. Elevene skal se for seg sin arbeidsplass eller en tenkt framtidig arbeidsplass.

Oppgaven er: Du som er ansatt skal se for deg en situasjon hvor du har opplevd plager knyttet til stress over lengre tid. Bruk gjerne eksempler fra samtalen i sted.

Du skal nå gå til arbeidsgiver og fortelle om arbeidssituasjonen din, 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 gjerne tipsene fra Arbeidstilsynet. Både arbeidsgiver og ansatt skal vite noe om hvilke rettigheter og plikter man har.

3. Prat sammen

Etter øvelsen snakker klassen i felleskap om hva arbeidsgiver og arbeidstaker kom fram til på de ulike gruppene. Har de andre i klassen andre forslag, eller er de enige?

Spørsmål til hjelp i samtalen kan være:

- Hvem har ansvar for at man har det bra på jobb?
- Ville det ha vært vanskelig å be arbeidsgiver om hjelp hvis du ikke hadde det bra på jobb? Hvis ja, hva skal til for at du likevel hadde sagt fra?
- Hvordan kunne du hjulpet din kollega hvis vedkommende ikke hadde det bra på jobb?

Disse refleksjonsspørsmålene kan også gjøres som «Reflekterende pauserom» slik det beskrives på s. 18 i Veiledningsheftet for lærere i VIP Snakk om det.