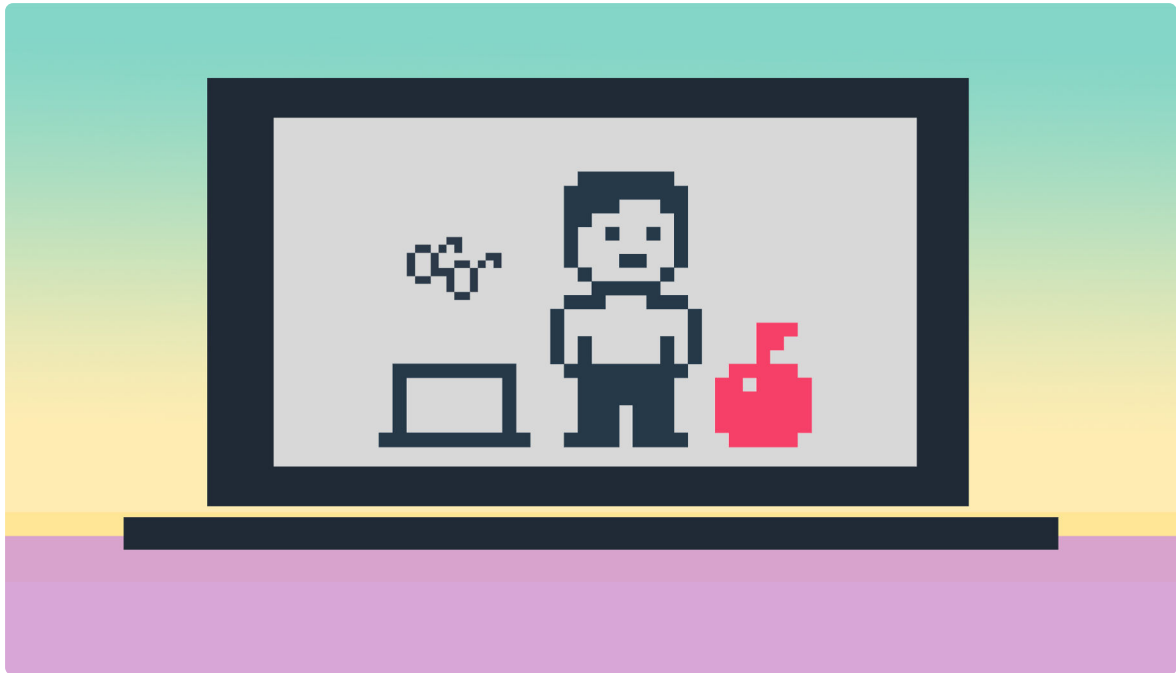




SKOLA ÖVERALLT | ÅK 7-9

Skola överallt - digital ergonomi

Lektionen handlar om att ha en god digital och fysisk arbetsmiljö när man arbetar hemma.

1

Arbetsplats hemma

Arbetsplats hemma

Ibland måste man arbeta hemma, men då är det viktigt att ha tillgång till en bra arbetsmiljö. Här är en lista på en del av det som krävs för att man ska kunna arbeta hemma på ett säkert och bra sätt. Har du tillgång till allt på listan?

- internet
- dator eller lärplatta
- en arbetsplats där du inte stör andra
- en arbetsplats där du inte blir störd av andra
- inloggnings till de digitala plattformar eller verktyg du behöver
- kunskap om hur du ska använda olika digitala verktyg och system
- digitala kanaler där du kan ha kontakt med dina klasskamrater och lärare
- en arbetsplats där du kan sitta en längre stund utan att bli trött i kroppen
- bra ljussättning (slippa speglingar i skärmen, möjlighet att dra för gardiner osv)

Har du svarat ja på alla punkter har du antagligen en arbetsmiljö som gör att du kan arbeta bra på distans. Diskutera i klassen hur man kan lösa det om man saknar något på listan.

2

Ett ganska vanligt skrivbord

Titta på bilderna av arbetsplatsen som Aron 16 år ofta använder när han pluggar hemma. Aron trivs med sin arbetsplats; och det är det viktigaste för att kunna koncentrera sig. Fundera på hur din arbetsplats hemma ser ut.



1. Var sitter du helst när du ska göra skolarbete någon annanstans än i klassrummet? Varför sitter, ligger eller står du just där?
2. Skiljer sig Arons arbetsplats från den plats där du brukar plugga hemma? Beskriv!
3. Finns det något du tror att Aron skulle vilja ändra på vid sin arbetsplats? Förklara hur du tänker.
4. Vilka råd tror du att en vuxen skulle ge till Aron om hans arbetsplats. Skiljer sig vuxnas bild av vad som är en bra arbetsplats från hur du och dina kompisars ser på det?
5. Det är inte alla som trivs bäst vid ett skrivbord. Vilka för- respektive nackdelar finns det med att plugga vid de här platserna hemma?
 - i soffan
 - i badkaret
 - på golvet
 - vid köksbordet
 - framför tv:n
 - i sängen

3

Hur sitter du?

Hur sitter du?

Många som arbetar hemma använder en laptop, lärplatta eller telefon när de arbetar. Sätt dig där du brukar sitta när du arbetar digitalt hemma. Be en kompis eller någon vuxen fotografera dig. Följ instruktionerna.

- Titta på fotot av hur du sitter. Är det något du skulle behöva ändra på i din sittställning?
- Har du någon gång fått ont när du har suttit och pluggat? Vad tror du i så fall det berodde på?
- Titta på videon [Healthy use of laptops at home](#)¹.



- Titta på bilden av hur du sitter igen. Finns något du enkelt skulle kunna förändra med hjälp av tipsen i klippet du nyss såg?
- Var i kroppen är det störst risk att få ont om man sitter fel under en längre tid?

3

Fler yngre får ont i rygg och nacke

Fler barn och ungdomar har ont i rygg och nacke nu för tiden än tidigare. Men vad beror det på? Läs de två artiklarna och lyssna på radio-inslagen.

- Allt fler lider av nacksmärtor - men mobilen kan vara oskyldig²
- Nackproblem allt vanligare bland barn³

Vilka olika förklaringar ges i artiklarna och inslagen till att barn och unga har ont i rygg och nacke?

- Ge råd till dig själv eller dina kompisar om vad man bör tänka på för att undvika att få ont i rygg och nacke. Skriv råden antingen i ett brev, i en insändare eller som en statusppdatering i social media.
- På Youtube finns hur många knasiga, knäppa, smarta, roliga och riktigt bra klipp som helst med rörelser som är bra att pausa med. Gör en lista med klassens favoriter med korta rörelseklipp (max 5 minuter långa).

1 https://www.youtube.com/watch?v=8Bp_Ury-PA4

2 <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/for-lite-forskning-om-mobilanvandande-och-smarta-i-nacken>

3 <https://sverigesradio.se/artikel/6902926>