

# Virksomhed med Overskud

## Arbejds miljø og sundhed

På en erhvervsuddannelse skal man være en del af en arbejdsplads og det er derfor vigtigt at forstå, hvad der påvirker os alle sammen positivt eller negativt, når vi er på arbejde.

Det er også vigtigt at forstå, hvordan vores sundhed og hverdag kan påvirke, hvordan vi er og hvor meget vi kan lave på en arbejdsplads. Derfor fylder sundhed, arbejds miljø og kommunikation meget på de fleste erhvervsskoler.

## Arbejds miljø

### Undersøg hvad arbejds miljø betyder

- Undersøg på nettet hvad "Fysisk arbejds miljø" og "psykisk arbejds miljø" betyder og skriv det ned. I kan evt. starte her: [www.sundtarbejds miljo.dk/godt-arbejds miljo/](http://www.sundtarbejds miljo.dk/godt-arbejds miljo/)
- Se filmen "DEN FØRSTE DAG" om Malthes første arbejds dag via linket [www.llk.dk/fyf41c](http://www.llk.dk/fyf41c) eller scan QR-koden
- Hvad er han nervøs for? Hvad påvirker hans arbejds miljø negativt i hans fantasi?
- Hvad påvirker ham positivt i slutningen af filmen?
- Hvordan er lederens kommunikation i slutningen af filmen?
- Hent app'en "CoopUng Arbejds miljø". Se de 5 små film om, hvordan man kan passe på sig selv, når man skal løfte og stable varer mv.
- Lav en lille film, hvor I fortæller følgende:
  - Hvad betyder fysisk og psykisk arbejds miljø?
  - Hvorfor er det vigtigt at tænke arbejds miljøet ind på en arbejds plads?
  - I skal også komme med 3 gode råd til, hvordan Malthe fra filmen "DEN FØRSTE DAG" kan passe på sin krop, når han arbejder hos Coop?



### Konflikter påvirker det psykiske arbejds miljø

- Se en af disse film og prøv at løse konflikten. <http://www.trapned.dk/Film-og-materialer/Film/>
- Hvad er en konflikt?
- Hvorfor kan konflikter påvirke det psykiske arbejds miljø negativt?
- Hvordan løste I konflikten?

FUEL er et samarbejde mellem:



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

FUEL er støttet af:

DEN EUROPÆISKE UNION



Den Europæiske Socialfond



Vækstforum  
Hovedstaden



GREATHER  
COPENHAGEN

Vi investerer i din fremtid

## Sundhed

### Undersøg hvad sundhed egentlig handler om

- Hvad betyder sundhed?
- WHO, hvem er det og hvordan lyder deres Sundheds definition?
- Gå på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) og undersøg, hvad "De officielle kostråd" handler om (også kaldet de 10 kostråd). Du finder dem under "Råd og anbefalinger". Skriv kort ned, hvad hvert enkelt kostråd handler om
- I kostrådene kan I læse, hvor lang tid man skal være fysisk aktiv hver dag. Hvor lang tid siger anbefalinger og hvordan vil I sikre det sker for jer selv? Giv et eksempel for en skoledag.
- Under "Fakta" kan I læse om "Fysisk aktivitet og motion". Hvad er forskellen på de to ting?
- Undersøg på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) hvad "Nøglehullet" betyder
- I skal i gruppen lave hver jeres quiz. Bliv enige om, hvilke I laver, så ikke to lave den samme. Fin quizzerne her: [www.altomkost.dk/test-dig-selv/quizzer/](http://www.altomkost.dk/test-dig-selv/quizzer/)
- Fortæl de andre i gruppen, hvad quizzen handlede om og hvilke du svarede rigtigt på
- Hvorfor kan sundhed påvirke jer på et arbejde?
- Lav en tegneserie, der forklarer, hvad sundhed betyder. Brug fx en af disse to: [www.canva.com](http://www.canva.com) eller [www.pixton.com](http://www.pixton.com) - Pixton findes også som App.



FUEL er et samarbejde mellem:



**Esnord.dk**  
Erhvervsskolen Nordsjælland  
EUD | EUX | HHX | HTX | 10 | KURSUS

**KNORD**  
HHX - STX - EUX - EUD  
10. KLASSE - KURSER

**SOSU H**



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

FUEL er støttet af:

DEN EUROPÆISKE UNION



Den Europæiske Socialfond



Vækstforum  
Hovedstaden

**Region Hovedstaden**  
GREATER  
COPENHAGEN

Vi investerer i din fremtid