

Lektionsplanering - Ergonomi i praktiken

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Yrkestrafik 1a

Tema: Ergonomi i praktiken

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge eleverna insikter i hur ergonomiska principer kan tillämpas i praktisk verksamhet. Fokus ligger på att förebygga skador och optimera arbetsmetoder inom yrkestrafik.

Kunskapskrav

Eleven tillämpar ergonomiska arbetsmetoder i praktiska situationer och redogör för betydelsen av rätt arbetsställningar och lyfttekniker i arbetslivet.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till ergonomi i praktiken (10 min)

- Genomgång av vad ergonomi innebär i praktiska arbetsmiljöer.
- Diskutera skador relaterade till felaktig ergonomi.
- Betona vikten av att förstå och tillämpa goda ergonomiska metoder.

Praktiska övningar i korrekta lyfttekniker (15 min)

- Demonstration av olika lyfttekniker.
- Eleverna övar på lyft och bärande av lådor med olika vikter.
- Reflektion kring övningarna och identifiera vanliga fel.

Utvärdering av arbetspositioner (15 min)

- Eleverna arbetar i par för att utvärdera varandras arbetspositioner.
- Diskutera och ge feedback på varandras arbetsställning och lyft.
- Samla ihop gruppen för att diskutera lärdomar.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Diskussionsmoment kring hur ergonomiska metoder kan appliceras i framtida yrken.
- Avslutande reflektion över vikten av att tänka på ergonomi i arbetslivet.
- Sammanfatta nyckelpunkterna från lektionen.

Aktivitet

Eleverna får i grupper skapa en ergonomisk “arbetsplats” i klassrummet för en specifik typ av godshantering. De ska använda material från rummet, som stolar, bord, och lådor, för att designa en arbetsstation. Varje grupp presenterar sin design och förklarar hur den uppfyller ergonomiska principer samt varför valet av varje komponent är viktigt för att förebygga skador.

Exit-ticket

- Vilka är de viktigaste komponenterna i en ergonomisk arbetsstation? (Justera höjd, bra stöd, rätt avstånd)
- Nämn en typ av skada som kan uppstå utan ergonomiska metoder. (Ryggskador, muskelspänningar)
- Vad är skillnaden mellan aktiva och passiva ergonomiska metoder? (Aktiva: variation och rörelse; passiva: justeringsmöjligheter)
- Hur kan man justera sin arbetsplats för att bli mer ergonomisk? (Justera stolens höjd, skärmen i ögonhöjd)
- Varför är det viktigt att diskutera ergonomi med kollegor? (För att dela kunskap och skapa en säkrare arbetsmiljö)

Tags: [Lektion](#)