

Activiteit: Ergonomie op school



Zit jij goed? Draag jij je tas met boeken op de juiste manier? Staat het beeldscherm van de computer niet te laag? Drie vragen waar het in deze activiteit om draait. Je gaat kijken op welke manier je het werk zo veilig, gezond én gemakkelijk mogelijk kan doen. Daarmee probeer je lichamelijke klachten te voorkomen. Wist je trouwens dat door regelmatig bewegen, ook tijdens de les, je de kans op ergonomische klachten kunt verminderen? Op school, maar ook later tijdens stage of werk is ergonomisch werken belangrijk om onnodige klachten te voorkomen.

In deze activiteit ga je onderzoeken hoe je op school ergonomisch kunt werken en klachten kunt voorkomen. Je maakt een instructievideo over ergonomie en de schooltas, over ergonomisch computergebruik of over het schoolmeubilair. Je werkt individueel en in een groepje.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet wat ergonomie is;
- je weet op welke manier je een zware tas moet dragen, je op de juiste manier zit en op welke manier je het beeldscherm van de computer afstelt;
- je weet wat Smartmoves zijn en waarom deze belangrijk zijn;
- je kunt tips geven om ergonomische klachten te voorkomen;
- je kunt een instructievideo maken.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Ergonomie op school
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over ergonomie.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Verzamel 10 ergonomie-tips. Bereid de instructievideo voor. Bereid de presentatie voor. Maak de benodigdhedenlijst.
Stap 3: Uitvoeren	Maak de instructievideo.
Stap 4: Reflecteren	Presenteer jullie video. Reflecteer op ergonomie op school.





Dit werkt uitstekend

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen over ergonomie

Let op: voor het zoeken heb je 60 minuten. Je zoekt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
ergonomisch	
ergonomische klachten	
situatie	
instructie	

b. Deze activiteit begon met de volgende 3 vragen: Zit jij goed? Draag jij je tas met boeken op de juiste manier? Staat het beeldscherm van de computer niet te laag? Beantwoord de volgende vragen.

- Als je zit maken jouw bovenbenen een hoek van 90 graden ten opzichte van je rug?
 Ja Nee
- Loop eens een stukje met je tas. Blijft je rug recht?
 Ja Nee
- Een juiste afstand van je ogen tot aan het beeldscherm is 50 tot 60 cm. Meet dit voor jezelf eens na. Zit je op voldoende afstand?
 Ja Nee



Dit werkt uitstekend

- Op welke manier zorgt de basisschool ervoor dat leerlingen van verschillende lengtes goed kunnen zitten? Gebeurt dat op deze school ook?

- Een oplossing om niet meer met een zware tas te hoeven lopen, zou kunnen zijn de boeken af te schaffen. Bedenk 2 oplossingen om niet meer met een zware boekentas te hoeven lopen maar toch op school én thuis je boeken te kunnen gebruiken.

- c. Veel jongeren van jouw leeftijd hebben al last van rugpijn of andere ergonomische klachten. Als jij daar ook last van hebt kan dit komen doordat je een zware schooltas verkeerd draagt. Het kan ook komen omdat je niet goed zit of te weinig beweegt. Hoe zit dat met jou? Hoe goed ben jij bezig om ergonomische klachten te voorkomen? Vul onderstaande tabel in en reken uit wat jouw score is.

Situatie	Geldt voor mij wel/niet
1. Ik beweeg dagelijks 60 minuten, met matige intensiteit (bijvoorbeeld stevig doorfietsen en skateboarden).	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
2. Ik ga te voet of met de fiets naar school.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
3. Ik beweeg regelmatig in de klas.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
4. Ik doe minstens twee maal per week aan intensieve oefeningen.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
5. Mijn ouders geven het goede voorbeeld door zelf te sporten.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
6. Ik kijk niet langer dan 2 uur per dag tv of ik zit niet langer dan 2 uur per dag achter de computer .	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
7. Ik neem de trap in plaats van de lift/roltrap.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
8. Ik zorg voor een gezond gewicht.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
9. Ik let bij (huishoudelijk) werk op mijn werkhouding.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
10. Ik pas zoveel mogelijk de werkhoogte aan wanneer ik ergens mee bezig ben.	<input type="checkbox"/> Wel <input type="checkbox"/> Niet
Totaalscore	

- Mijn score is 0 - 3 Ik ben ongezond bezig.
Mijn score is 4 - 6 Mijn kans op ergonomische klachten is hoog.
Mijn score is 7 - 9 Mijn kans op ergonomische klachten is laag.
Mijn score is 10 Ik ben een topfitte leerling of werknemer.

- d. De Vakcollege-lessen zijn een voorbereiding op stage of werk. Je doet werkzaamheden waarbij je soms de ergonomie goed in de gaten moet houden.





Dit werkt uitstekend

- Je gaat eerst kijken wat je precies doet tijdens deze uren. Lees de situaties door en kies steeds 1 van de 2 situaties en vul deze in de tweede kolom in. Kolom 3 vul je in bij de volgende opdracht .

Situatie	Tijdens beroepsgerichte Vakcollege-lessen	Ergonomie-tip
Vooraf staand werk <i>of</i> Vooraf zittend werk		
Lichamelijk zwaar werk <i>of</i> Lichamelijk licht werk		
Vaak tillen en dragen <i>of</i> Niet vaak tillen en dragen		
Aanpassen van de hoogte van de werkplek is mogelijk <i>of</i> Aanpassen van de hoogte van de werkplek is niet mogelijk		
Afwisselend werk <i>of</i> Lang achter elkaar hetzelfde werk		
Het werk is gevaarlijk <i>of</i> Het werk is niet gevaarlijk		
Je werkt alleen <i>of</i> Je werkt samen met een collega		
Je werkt met juiste apparatuur <i>of</i> Je werkt niet met juiste apparatuur		
Er is lawaai op de werkplek <i>of</i> Er is stilte op de werkplek		

e. Ga naar www.vakcollegegroep.nl/ditwerktuitstekend. Bekijk de video's: 'Ergonomie fragment'. Er zijn in totaal 9 video's te bekijken.

- Bedenk per video welke tip of tips er worden uitgebeeld. Kijk bij welke situaties uit de tabel deze tips passen en noteer ze in kolom 3.
- In enkele fragmenten kom je ergonomische hulpmiddelen tegen. Met deze instrumenten kun je werken gemakkelijker maken. Welke hulpmiddelen ben jij tegengekomen?

f. Om ergonomische klachten te voorkomen bestaan er verschillende hulpmiddelen. Ga op zoek naar afbeeldingen hiervan voor op kantoor, voor de schoonmaak en voor de zorg.

- Welke zoekterm ga je gebruiken?





Dit werkt uitstekend

- Open een Word-document en maak een tabel met 3 kolommen en 5 regels. Boven elke kolom noteer je een titel: 'Ergonomische hulpmiddelen Kantoor', 'Ergonomische hulpmiddelen Schoonmaak', 'Ergonomische hulpmiddelen Zorg'.
 - Zoek voor elke kolom 4 afbeeldingen. Plak de afbeeldingen in de juiste kolom. Noteer onder elke afbeelding welke ergonomische klachten met dit hulpmiddel voorkomen worden.
 - Sla het bestand goed op. Welke naam geef je dit bestand?
-



Dit werkt uitstekend

Activiteit: Ergonomie op school

Stap 2: Voorbereiden



De planning

Vul de tabel in. Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken** als je plannen nog moeilijk vindt.

Stap	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke taak mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Vorbereiden			
Uitvoeren			
Reflecteren			

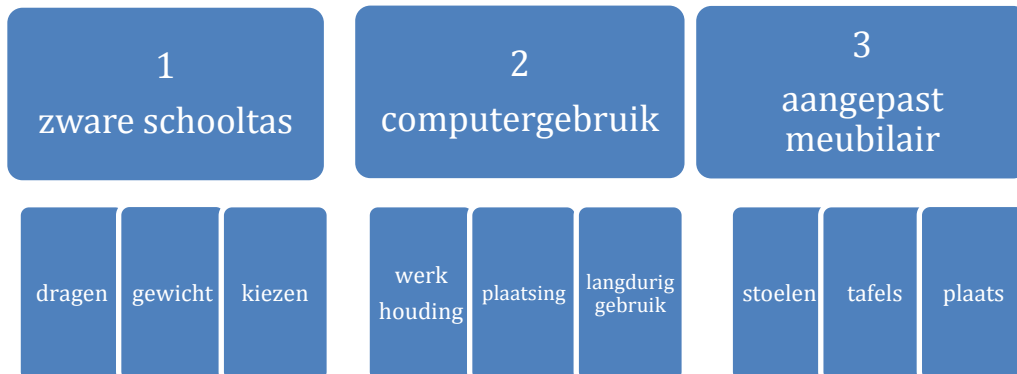
Top 10 ergonomie tips verzamelen

- Bekijk de afbeelding op de volgende bladzijde.



Dit werkt uitstekend

Ergonomie op school



- De klas wordt ingedeeld in minimaal 3 groepen. Iedere groep onderzoekt een thema.

Het thema **zware schooltas** heeft de volgende 3 rubrieken: dragen van de tas, voorkomen van een te zware tas en een goede tas kiezen.

Het thema **computergebruik** heeft de volgende 3 rubrieken: werkhouding, plaatsing van de pc/laptop en langdurig gebruik.

Het thema **aangepast meubilair** heeft de volgende 3 rubrieken: de stoel, de tafel en plaats van het meubilair.

Onze groep onderzoekt het thema:

b. Samen gaan jullie een top 10 van tips verzamelen. Dit gaat als volgt:

- Ieder groepslid gaat 10 minuten op zoek naar goede ergonomische tips over dit thema. Bijvoorbeeld op de website www.ergonomiesite.be/school.htm
- Maak een Word-document. Sla dit document op als 'Ergonomie op school_ naam thema_naam leerling'. Noteer alle tips die je in 10 minuten kunt vinden.
- Deel de tips binnen je groep en maak met elkaar 1 totaallijst. Verdeel de tips in de rubrieken en maak een gezamenlijke top 10 waarbij alle rubrieken aan bod komen.

Instructievideo voorbereiden

a. Je kunt een instructievideo maken door te filmen, je film eventueel te bewerken en deze af te spelen. Je kunt ook foto's samenvoegen tot een video of fotoverhaal.

- Wij kiezen voor:

Filmen Fotograferen





Dit werkt uitstekend

- Hiervoor gebruiken we het volgende programma:

Wie van jullie groep kan met dit programma werken? Maak een proefopname en laat dit zien aan de groep. Zijn jullie tevreden of moet het anders?

b. In de instructievideo leggen jullie uit hoe iets op de goede manier gedaan moet worden.

- Jullie kiezen uit je top 10 5 situaties waarbij je de goede én de foute manier gaat filmen of fotograferen.

Situatie	Goede manier	Foute manier
1		
2		
3		
4		
5		

- Waar moet je precies op letten in deze situaties?

Situatie 1 _____

Situatie 2 _____

Situatie 3 _____

Situatie 4 _____

Situatie 5 _____

- Soms helpen hulpmiddelen om het werk makkelijker te maken. In welke situatie kun je gebruik maken van hulpmiddelen om deze situaties ergonomisch meer verantwoord te maken? Zo ja, welke hulpmiddelen kunnen jullie laten zien in de video?

Situatie 1 _____

Situatie 2 _____

Situatie 3 _____

Situatie 4 _____

Situatie 5 _____

- De instructievideo maak je voor een bepaalde doelgroep.

De instructievideo over de **boekentas** is geschikt voor de doelgroep **basisschoolleerlingen groep 8**. Zij moeten nog een schooltas gaan kiezen en deze instructievideo moet hen helpen een goede keus te maken

De instructievideo over gezond **computergebruik** maak je **voor de ouders**. Niet alleen op school, maar ook thuis moet je verantwoord de computer gebruiken.





Dit werkt uitstekend

De instructievideo over **schoolmeubilair** maak je **voor de afdelingsleider** van jouw school. Welke verbeteringen kunnen door de afdelingsleider geregeld worden?

- Voor welke doelgroep moeten jullie de instructievideo dus maken? Op welke manier kun je daar rekening mee houden?

-
- Lees de **Werkkaart: Presenteren - Film maken**. Maak jullie script.

Presentatie voorbereiden

Jullie presenteren straks de instructievideo aan de klas. De presentatie bestaat uit een inleiding, een smartmove, de instructievideo, vragen en feedback.

- a. Voordat je de video vertoont houdt een van jullie een korte inleiding. Deze inleiding mag maximaal 1 minuut duren. In deze inleiding vertel je waarom jullie dit thema belangrijk vinden.

- Bedenk met elkaar wat je gaat noemen in de inleiding. Schrijf hieronder belangrijke steekwoorden op:

-
- Je hebt al gelezen dat regelmatig bewegen goed is om ergonomische klachten te voorkomen. Een hele dag stil zitten op school is dus niet goed. Daarnaast helpt af en toe bewegen ook om beter te leren. Daarom zijn Smartmoves bedacht. Ga naar www.vakcollegegroep.nl/ditwerktuitstekend. Bekijk de video 'Smartmove'.
 - Na de inleiding doen jullie met de hele klas een Smartmove die helpt ergonomische klachten te voorkomen. Het is natuurlijk het leukst als jullie Smartmove te maken heeft met jullie thema. Bedenk met elkaar een leuke Smartmove. Onze Smartmove heet:



Dit werkt uitstekend

- Hoe gaan jullie de instructie van de Smartmove geven?
 - Vooraf uitleggen
 - Voordoen
 - Iemand doet het voor en een ander vertelt erbij
 - Video laten zien
 - Gewoon beginnen
 - Anders, namelijk _____

b. Verdeel de taken voor de presentatie.

Taken	Wie
Instructievideo klaarzetten.	
Inleiding houden.	
Apparatuur bedienen.	
Smartmove instructie geven aan de klas.	
Gelegenheid geven tot het stellen van vragen.	
Feedback vragen op de video en op de presentatie.	
Nog iets anders:	

De benodigdheden

Voor het maken van de instructievideo en het presenteren hiervan heb je materiaal nodig. Maak een benodigdhedenlijst.

Benodigdheden	Ik let goed op de kosten. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk.



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Dit werkt uitstekend

Activiteit: Ergonomie op school

Stap 3: Uitvoeren



Instructievideo maken

- a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan de instructievideo zijn:

- Maak de instructievideo.



Dit werkt uitstekend

Activiteit: Ergonomie op school

Stap 4: Reflecteren



Presenteren

Houd de inleiding, krijg de klas aan de Smartmoves en presenteer jullie instructievideo.

Reflecteren

- a. Schrijf hieronder de feedback die jullie hebben gekregen op de video en op de presentatie.

- b. Is het gelukt om de klas de Smartmove te laten doen?

Ja Nee

- Vond je het leuk om instructie te geven?

Ja Nee N.v.t.

- Welke ergonomische klachten kan deze Smartmove mogelijk voorkomen?

- c. Kan er op school iets verbeterd worden aan ergonomisch werken?

Ja Nee

- Je hebt veel geleerd over ergonomisch verantwoord werken op school. Welke tip ga jij voortaan zelf toepassen?

