

FYSIK/SOSU/ERGONOMI

I har alle fysik som fag her i 8. kl.

Løft, skub og træk er en del af vores hverdag og mange af jer løfter tunge ting eks. når du træner med vægte i fitnesscentret, eller du skal flytte ting fra et sted til et andet. Ofte sker der ingenting med kroppen, når du løfter tunge ting. I fitnesscentret træner du i maskiner eller du er blevet instrueret i hvordan du skal løfte løse vægte. Derhjemme er I måske flere om at løfte den tunge ting eller du har måske lært at bruge din krop rigtigt, når du løfter.

Når man uddanner sig til Social-og sundhedsassistent, Social-og sundhedshjælper eller Pædagogiskassistent arbejder man med mennesker, der nogle gange har brug for fysisk hjælp. Ofte skal medarbejderne skal bruge deres krop for at hjælpe deres borger eller barn.

Forkert fysisk arbejde kan skade vores krop og derfor arbejder eleverne på SOSU uddannelserne med at lære at bruge deres krop rigtigt. Meget af den teori, eleverne arbejder med i temaet arbejdsmiljø kommer fra fysikkens verden. I skal derfor i dag arbejde med 3 små opgaver, der også er teorier på SOSU uddannelserne.



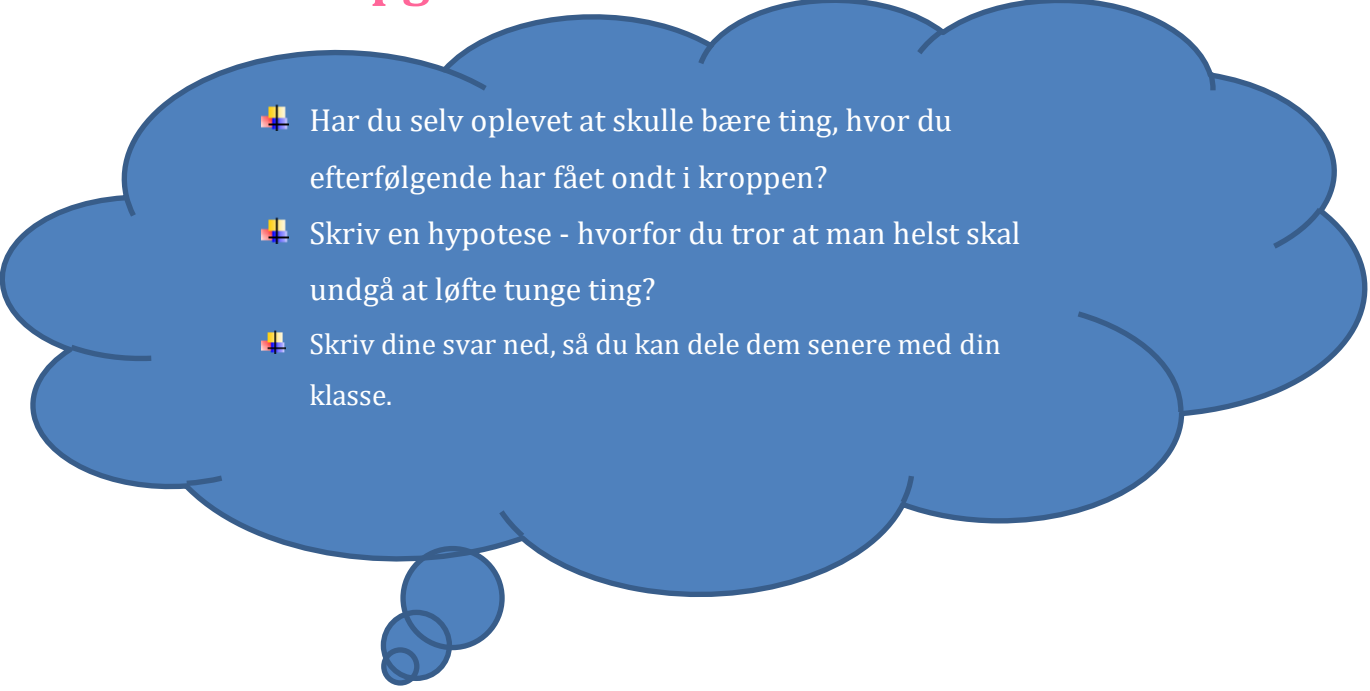
LØFT

Tunge eller uhensigtsmæssige løft kan forekomme, når man manuelt (skal udføre arbejde med brug af sin krop) skal håndtere byrder, særligt på steder med trang plads, eller hvis man skal løfte byrden langt fra kroppen. Mange gentagne løft over en dag udgør en risiko for muskel- og skeletbesvær. Tunge enkelte løft kan også medføre risiko for akut fysisk overbelastning. Kilde arbejdstilsynet

Kroppen bliver mere belastet når man:

- Løfter langt fra kroppen.
- Løfter over skulderhøjde.
- Hvis ryggen er bøjet eller vredet under selve løftet
- Hvis byrden er uhåndterlig, fx glat eller stor.

Refleksionsopgave:

- 
- 📦 Har du selv oplevet at skulle bære ting, hvor du efterfølgende har fået ondt i kroppen?
 - 📦 Skriv en hypotese - hvorfor du tror at man helst skal undgå at løfte tunge ting?
 - 📦 Skriv dine svar ned, så du kan dele dem senere med din klasse.



Nu skal du arbejde med 3 opgaver som alle handler om tunge løfte.

1. opgave:



Fremsøg appén "LØFT" på din mobiltelefon og download den.

Find din skoletaske frem og pak tasken, som du plejer at pakke den til en alm.

Skoledag. Find derefter en badevægt og vej din skoletaske. Vægten skal du bruge senere i opgaven.

Du skal nu åbne appen og løse opgave "tjek dine løft". Du skal nu bruge din skoletaskes vægt i første del af opgaven og derefter svare på hvor mange gange og hvordan du løfter din taske.

Skriv ned hvad du fik at vide, da du have tjekket dine løft. Du skal bruge det senere.

2. Laurids opgave med stolen og døren

Se videoen "Stol – op – af – væggen – øvelse" og lav selv øvelsen bagefter



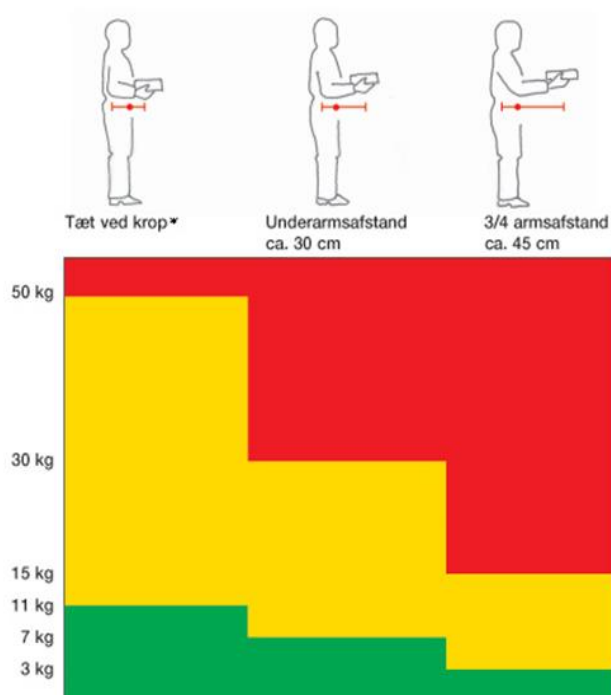
3. opgave

Farvekoder:

RØD: Sundhedsskadelig- tung ved første løft

GUL: Sundhedsskadeligt ved mange løft.

GRØN: OK- bliver ikke tungt selv ved mange løft



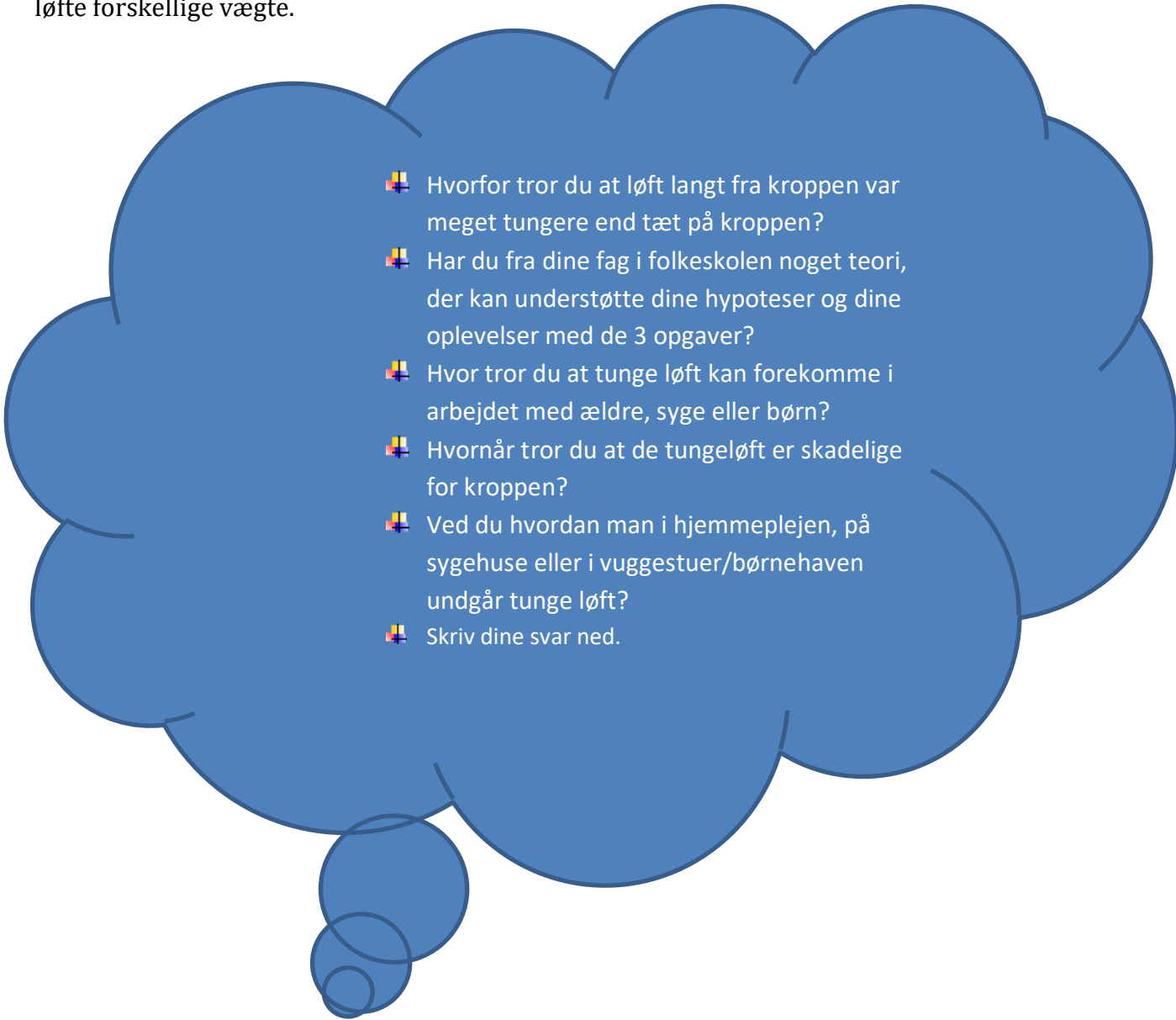
Spørgsmål:	Svar:
A. Kig på billedet fra arbejdstilsynet. Hvad viser det?	
B. Nu skal du selv prøve at 3 løft med 3 forskellige vægte. Løft de forskellige vægte i 3 forskellige afstande fra kroppen.	Brug vægt på 3 kg, 7 kg. og 15 kg.
C. Lav en personlig vurdering af, hvor stor en belastning, du synes, at vægten er på kroppen. Farv eller skriv rød, gul eller grøn i skemaet herunder. Rød, hvis du oplever løftet som sundhedsskadeligt. Gult, hvis det opleves som tungt, men svært ved mange løft. Grønt, hvis du oplever det som uproblematisk.	

Vægt	Rækkeafstand tæt	Rækkeafstand 30 cm.	Rækkeafstand 50 cm.

D. Sammenlign dine egne data med anbefalingerne fra arbejdstilsynet.	
E. Diskuter, hvor stor forskel der på dine resultater i gruppen, og hvorfor der er disse forskelle?	

Refleksions opgave

Nu har du lavet opgaverne omkring tunge løft og prøvet på egen krop, hvordan det føles at løfte forskellige vægte.

- 
- ✚ Hvorfor tror du at løft langt fra kroppen var meget tungere end tæt på kroppen?
 - ✚ Har du fra dine fag i folkeskolen noget teori, der kan understøtte dine hypoteser og dine oplevelser med de 3 opgaver?
 - ✚ Hvor tror du at tunge løft kan forekomme i arbejdet med ældre, syge eller børn?
 - ✚ Hvornår tror du at de tungeløft er skadelige for kroppen?
 - ✚ Ved du hvordan man i hjemmeplejen, på sygehuse eller i vuggestuer/børnehaven undgår tunge løft?
 - ✚ Skriv dine svar ned.

