

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Arbeidsmiljø og trivsel

Et trygt og godt arbeidsmiljø er viktig når du jobber foran skjerm, samarbeider digitalt og leverer kreative tjenester. Hvordan kan du bidra til trivsel og trygghet for deg selv og andre på arbeidsplassen?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fra listen nedenfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartere når du skriver.



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Arbeidsmiljøloven • Psykososialt arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Stress • Trivsel • Mobbing • Sykefravær • Regel • Verneombud • Tillitsvalgt	1. For å bidra til et godt arbeidsmiljø må jeg... 2. Det kan være utfordrende hvis... 3. Når jeg opplever noe vanskelig, kan jeg...

Oppgave 2: Sikkerhet og digitale trusler

I medieproduksjon og informasjonsteknologi kan du møte situasjoner som handler om digital sikkerhet, trusler og uønskede hendelser på nettet. Hvordan kan du håndtere slike situasjoner på en trygg måte?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fra listen nedenfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartere når du skriver.

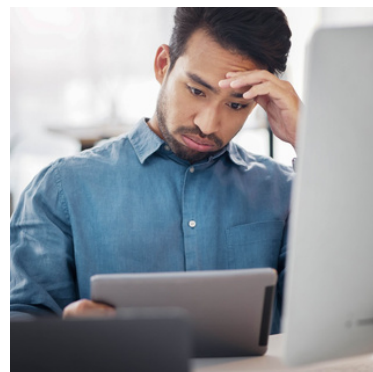


Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Utpressing på internett • Risiko • Vold • Alarm • Dokumentere • Førstehjelp • Verneombud • Sikkerhet • Avvik • Varsling	1. Når en uønsket hendelse skjer, må jeg... 2. For å unngå skade eller trusler, er det viktig at... 3. Det kan bli alvorlig hvis...

Oppgave 3: Forebygge belastningsskader og stress

Mye arbeid foran dataskjerm kan gi fysiske og psykiske belastninger. Hvordan kan du ta vare på kroppen og helsen når du jobber med digitale oppgaver?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fra listen nedenfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartere når du skriver.



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Arbeid ved dataskjerm • Ergonomi • Belastning • Forebygging • Helse • Stress • Fysisk arbeidsmiljø • Dokumentere • Trivsel • Regel	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg jobber foran skjerm, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen eller hodet hvis...