

# GULDLOK-PROJEKTET

Kan arbejdet tilrettelægges, så man bliver sundere af at udføre det?

## En sundhedsfremmende børnehave

Forebyggelsesindsatser i det ergonomiske arbejdsmiljø primært handlet om at reducere fysisk aktivitet. Guldlok-princippet gør op med den tilgang og undersøger, om arbejdet i børnehaver kan tilrettelægges, så det giver den "rette" balance mellem fysisk aktivitet og hvile. Gennem udvikling af lege, hvor der er fokus på børnenes krop, sanser og bevægelse, understøttes arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan samtidig med, at pædagogerne bliver sundere af at udføre kerneopgaven.

## Undersøgelsens forløb

Undersøgelsen løber over tre måneder med løbende opstart fra 1. kvartal 2020. Forud for interventionen afholdes et TRIO-møde, hvor Guldlok-princippet præsenteres.

Interventionsforløbet starter med et sundhedstjek af medarbejderne og påsætning af måleudstyr, som bæres i fem arbejdsdage. Herefter afholdes en opstartsworkshop (2,5 time), hvor alle medarbejdere og TRIO deltager. Her gives kompetencer til at udvikle Guldlok-lege, som har til formål at stimulere børn og voksne til fysisk aktivitet. Efter workshoppen skal børn og pædagoger lave de nye Guldlok-lege 3-5 gange om ugen i børnehaven (ca. 45 minutter per gang). Efter ca. fire uger afholdes en followup workshop (1,5 time), hvor medarbejderne evaluerer og tilpasser deres Guldlok-leg til resten af interventionsforløbet.

Efter 10 uger får medarbejderne igen et sundhedstjek og bærer aktivitetsmålere i fem arbejdsdage med henblik på at undersøge, om Guldlok-legene har en positiv effekt på det fysiske arbejdsmiljø. I løbet af undersøgelsen skal et spørgeskema besvares ad tre omgange.

Når interventionen er afsluttet, giver vi en tilbagemelding på jeres målinger på et personalemøde (individuel og gruppeniveau). Interventionens opstart afhænger af tilfældig lodtrækning (videnskabelig metode). Der startes enten med 10 ugers intervention eller 10 ugers almindelig arbejdsudførelse efterfulgt af 10 ugers intervention.

## Vil I være med?

Der skal være ansat min. ni medarbejdere i børnehaven for at kunne deltage i projektet. I samarbejde med Arbejdsmiljø København vil Det Nationale Forskningscenter gerne tilbyde jer deltagelse i undersøgelsen. Hvis I har lyst til at deltage eller høre nærmere, så kontakt os på [pkm@nfa.dk](mailto:pkm@nfa.dk), eller tlf. 39165329.

Venlig hilsen

*Anders Fritz Lerche, Kathrine Greby Schmidt og Pernille Kold Munch*

Det Nationale Forskningscenter  
for Arbejdsmiljø

## Undersøgelsens forløb

