

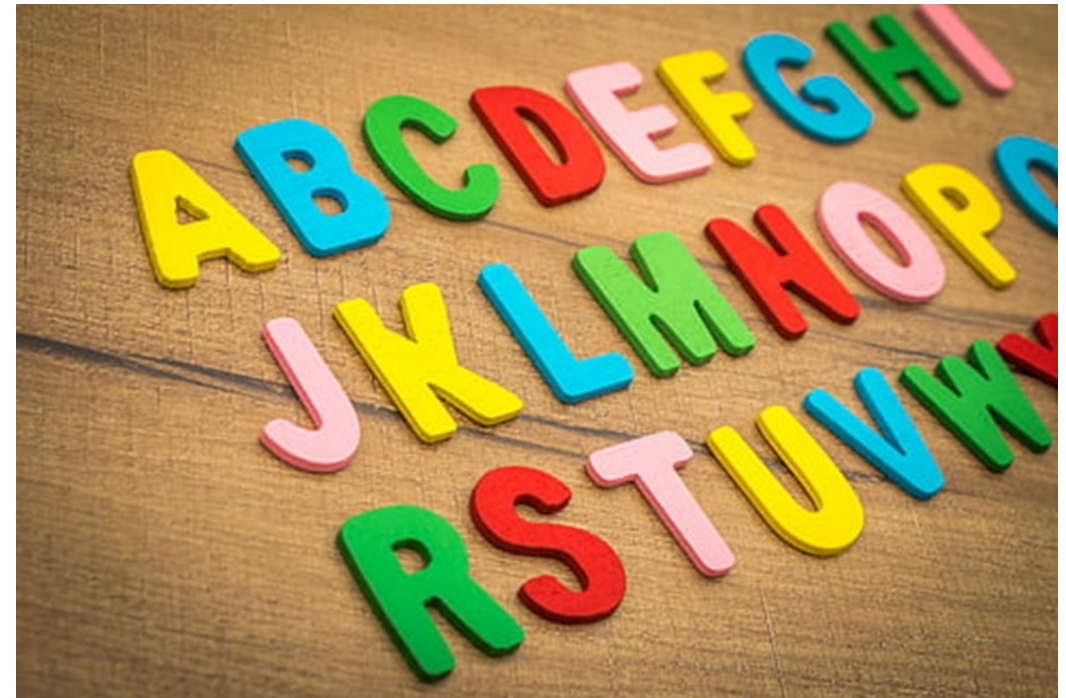
# elevhälsopoportalen

## **Ergonomi för elever i skolan**

6 maj 2026 13:00–14:00

# Agenda

- Kort om Elevehälsportalen
- Aktuellt om ergonomi för elever i skolan
- Förslag på evidensbaserade insatser i skolan
- Frågor



# Elevhälsopoportalen hjälper förskolor och skolor att arbeta hälsofrämjande



## Vad erbjuder Elevhälsopoportalen?

- Aktuell forskning inom olika hälsområden
- Förslag på evidensbaserade insatser
- Arbetsmodell för ett systematiskt och långsiktigt arbete med tillhörande verktyg
- Webbinarier om aktuella ämnen



## Välkommen till Elevehälsportalens skola

Här får du och din skola stöd i det hälsofrämjande arbetet

Så här gör du

Utvärdera skolans hälsoarbete

Skapa en handlingsplan

Våren 2026: Tema Ergonomi



Alkohol



Allergi



Buller



Ergonomi



Fysisk aktivitet



Mat



Psykisk hälsa



Sexualitet och relationer



Tobak

# Tema ergonomi VT 2026

- Nytt med tematiska fokus terminsvis
- Extra sida med på Elevhälsopoportalen
- Frågefunktion
- HT 2026 tema mat

Start Skola

&gt; Om portalen

&gt; Arbetsmodell och verktyg

Egenvård

&gt; Hälsoområden

&gt; Webbinarier

&gt; Pågående projekt

▼ **Tema Ergonomi**

Frågor och svar om ergonomi

## Tema Ergonomi: Så kan skolan arbeta med ergonomi för barnen

Under våren 2026 har Elevhälsopoportalen extra fokus på ergonomi i skolan. Vi lyfter ämnesområdet, presenterar vår expert på området och kommer att hålla ett webinarium på temat.



Ergonomi handlar om hur arbetsmiljö och arbetsredskap påverkar kroppen, med målet att minska risken för skador och ohälsa.

Ergonomi är en del av skolans arbetsmiljöansvar för eleverna. Det kan till exempel handla om hur datorarbetsplatser utformas, att skapa goda synförhållanden och att bord och stolar är bra utformade i skolan.

### Gemensamt ansvar

För rektor, skolläda och elevhälsan innebär detta ett gemensamt ansvar för att säkerställa att skolmiljön är utformad så att den förebygger belastningsbesvär, synproblem och ohälsa, särskilt i en skolverksamhet där digitala verktyg används i allt större utsträckning.

### Mer läsning

[Läs mer på Hälsoområde Ergonomi](#)

### Ställ din fråga till experten

Ställ din fråga om ergonomi i skolan till vår expert Karin Berglund, som svarar via e-post. Ett urval av frågor och svar publiceras och uppdateras månadsvis på sidan för frågor och svar. Vi publicerar inga e-postadresser på temasidan för frågor och svar.

Namn:

E-post

Min fråga:

## Ergonomi för elever i skolan

- Vad är ergonomi?
- Aktuellt om ergonomi i skolan – och varför det är viktigt.
- Vad kan skolan göra – tre evidensbaserade insatser på Elevhälsportalens.
- Frågor.



# Vad är ergonomi?

Hur arbetsmiljö påverkar kroppen.

Hur vi kan anpassa arbetsmiljön efter människans förutsättningar för att undvika ohälsa.

Ergonomi är en del av arbetsmiljölagen som gäller från och med förskoleklass, under skoltid.

Det kan till exempel handla om hur datorarbetsplatser utformas, att skapa goda synförhållanden och att bord och stolar är bra utformade i skolan.

## Aktuellt om ergonomi i skolan

- Ökad användning av digitala verktyg

↪ ökat stillasittande och ensidiga arbetsställningar?

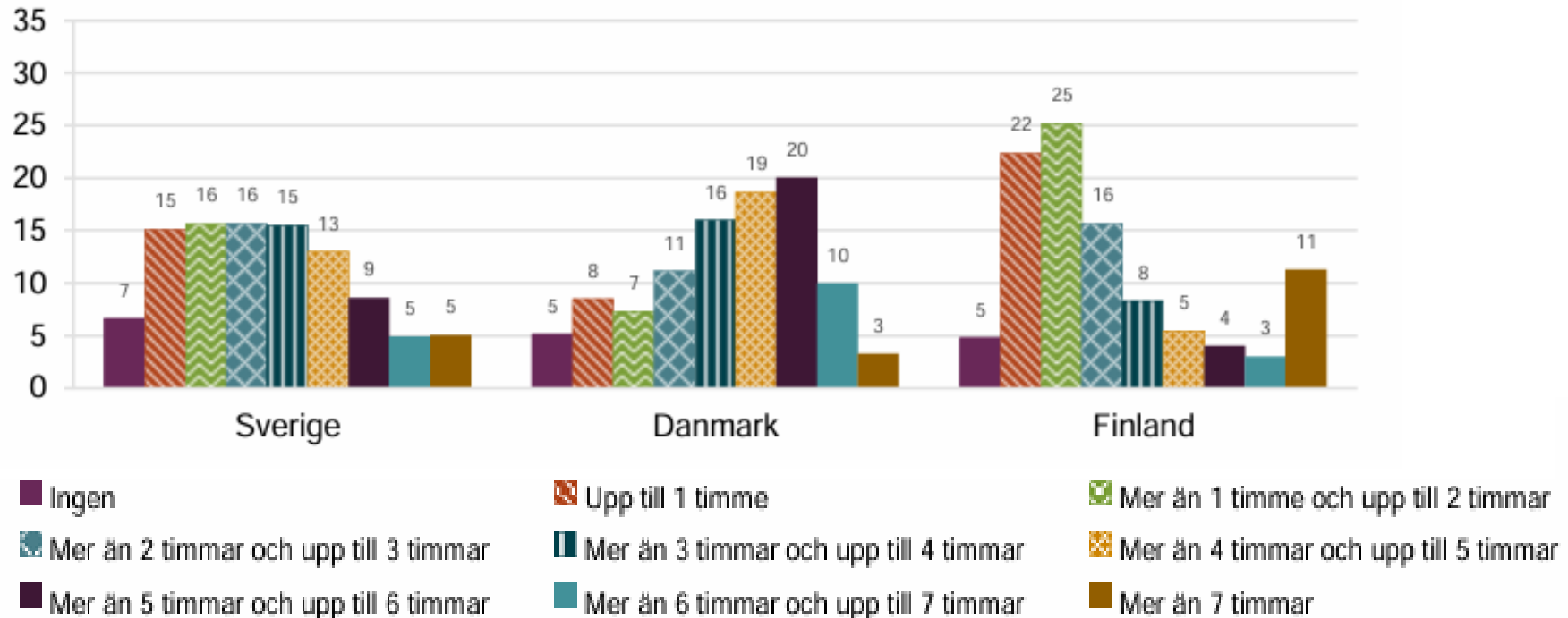
↪ ökad mängd närarbete för ögat?



# 15-åringars användning av digitala verktyg

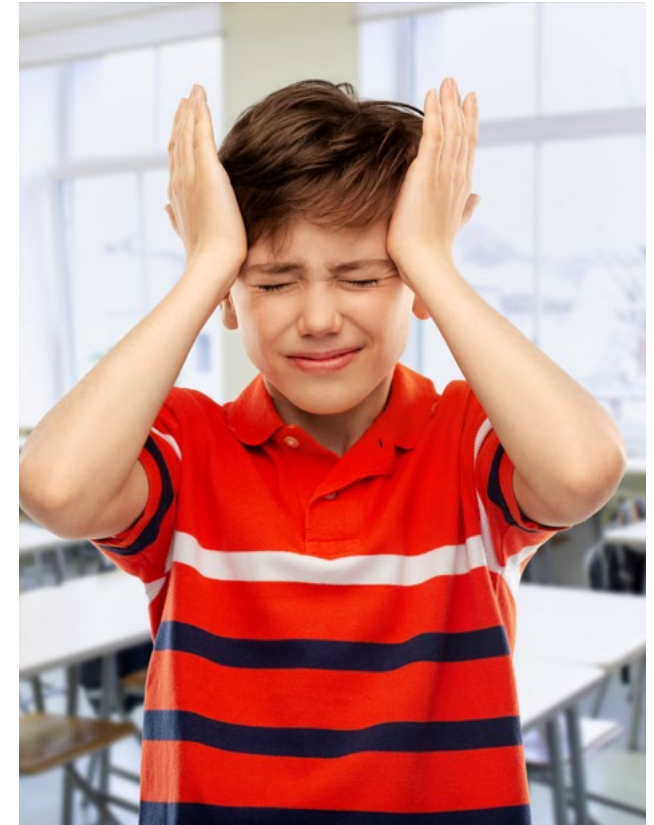
## Nordiska jämförelser utifrån PISA 2022 (skolverket.se)

**Figur 1.** Antal timmar per dag med digitala verktyg för lärande i skolan under läsåret 2021/2022. Andel elever (procent) per svarsalternativ för de nordiska länderna och OECD-genomsnittet.



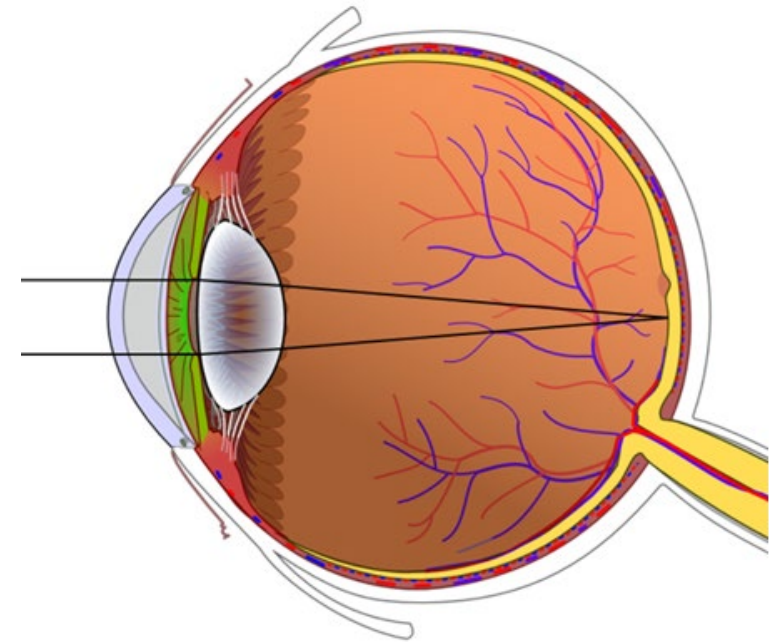
## Varför är det viktigt - ur ett ergonomiskt perspektiv?

- Stillasittande och ensidiga arbetsställningar → huvudvärk, besvär i nacke, axlar, rygg → vilket i sin tur kan påverka koncentration och lärande.
- Ökad mängd närarbete för ögat → ökad risk för närsynthet i ung ålder → ökar risken för senare ögonsjukdom.

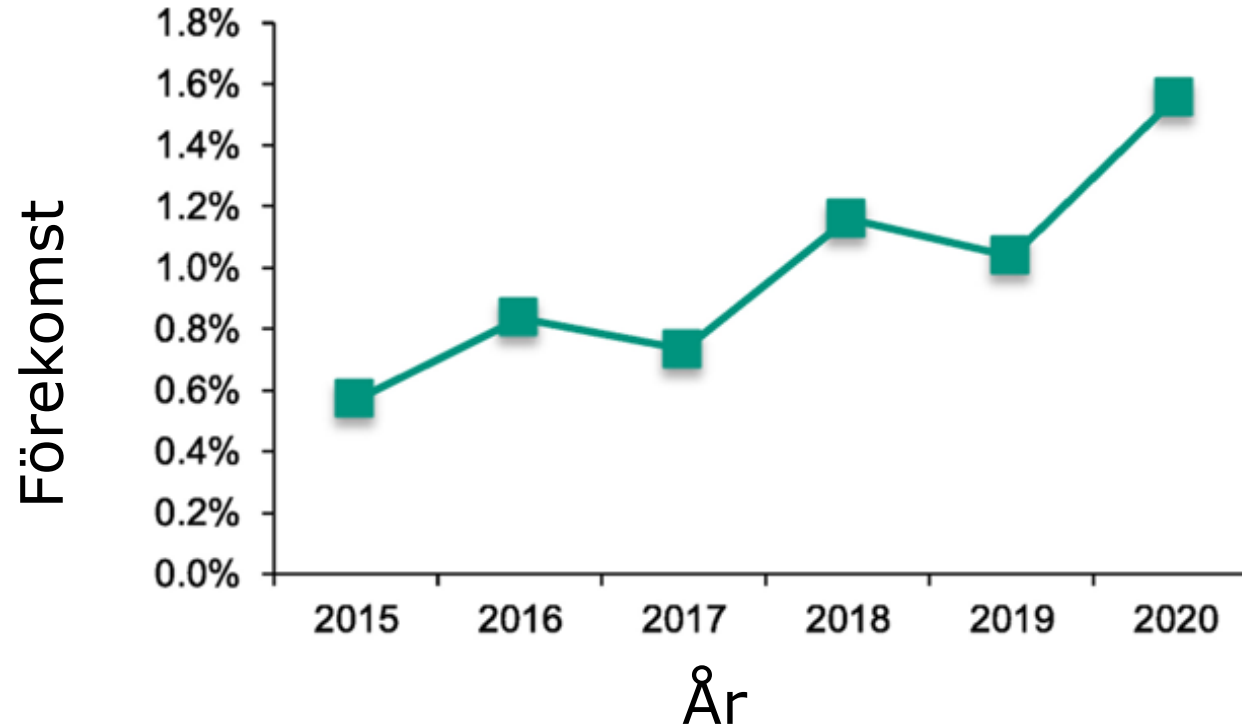


# Närsynthet (myopi)

- Närsynthet innebär att avlägsna objekt blir suddiga, medan nära blir skarpa
- **Förekomst i Sverige:**
  - <5 procent hos förskolebarn
  - 20–25 procent i övre tonåren
  - 25–35 procent hos vuxna
- **Ökande globalt problem**, särskilt hos barn och unga
  - Mycket hög förekomst i Östasien
  - Indikationer på ökning även i Sverige



## Förekomst av närsynthet hos svenska barn 4-7 år, Jönköpings län.



## Orsaker närsynthet

- Ärftlighet
- Miljöfaktorer; mängden närarbete för ögat och tid inomhus.
- "School myopia".
- Tid utomhus minskar risken för att barn utvecklar närsynthet. Tycks vara dagsljuset och att ögat fokuserar på längre avstånd.



[Det här fotoj](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY](#)

## Sammanfattning närsynthet

- Stor ökning globalt, indikationer på en ökning även i Sverige.
- Risken för närsynthet påverkas både av ärftlighet och miljöfaktorer, varav de viktigaste är närarbete och tid inomhus.



# Vad kan skolan göra inom ergonomi?

- Förslag på evidensbaserade insatser på Elevhälsopoportalen:
  - 1) Variera och anpassa datorarbetsplatsen
  - 2) Skapa goda synförhållanden
  - 3) Minska belastning av tunga väskor



## Insats 1: Variera och anpassa datorarbetsplatsen



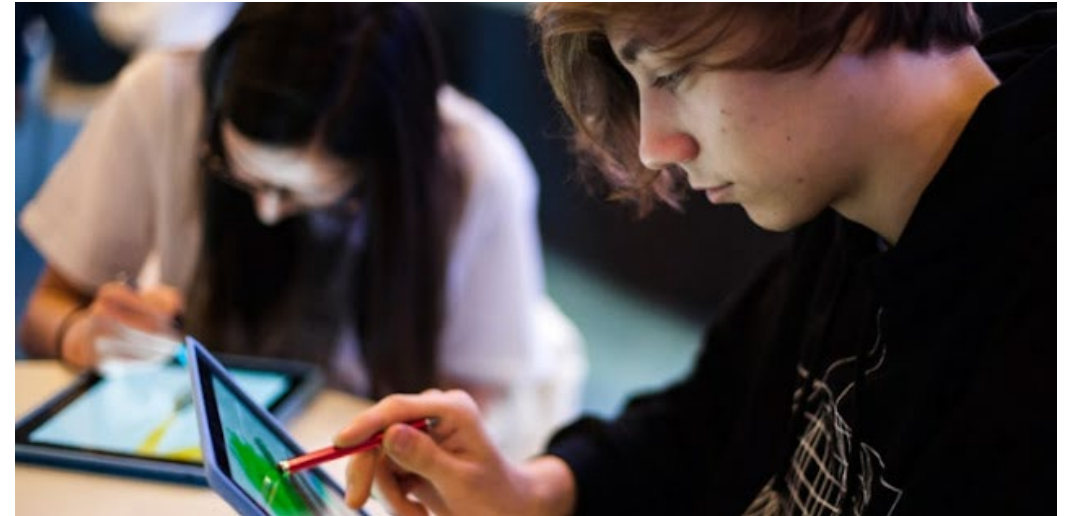
## Justerbara möbler

- Går stolar och bord att justera för att passa olika elevers behov och kroppsmått?
- Fotstöd som kan ställas in så att fötterna får stöd.
- Bordet i höjd så att armbågarna kan vila mot bordet - avlastar axlar och nacke.
- Befintliga möbler kan lite kreativt anpassas, till exempel göra om en hylla till ståbord.



## Varför inte laptop eller surfplatta?

- "Bärbara datorer och surfplattor har många fördelar men är inte lämpliga att använda mer än tillfälligt" – Arbetsmiljöverket.
- Små och blanka skärmar kan vara svåra att se → vi spänner oss för att kunna se bättre.
- Skärmen hamnar lågt och leder ofta till framåtlutad arbetsställning.



## Extern datorutrustning

- Möjlighet till skilda datorarbetsplatser för laptops och surfplattor?
- Tillgång till extern utrustning såsom separat skärm, tangentbord och mus → avlastar kroppen.
- Stöd/hållare för bättre positionering vid användning av surfplatta.



[www.Arbetsmiloverket.se](http://www.Arbetsmiloverket.se)



## Undvik långvarigt sittande

- Variera mellan sittande och stående arbete för att minska ensidig belastning.
- Regelbundna pauser med rörelse under skoldagen.
- Aktivitet i undervisningen för att minska stillasittande.





Alkohol



Allergi



Buller



Ergonomi



Fysisk aktivitet



Mat



Psykisk hälsa



Sexualitet och relationer



Tobak

## Förslag på insatser

Här hittar du förslag på evidensbaserade insatser som kan främja fysisk aktivitet hos eleverna på din skola.

- + Inför regelbundna rörelsepauser under skoldagen**
- + Skapa en undervisningsmiljö som främjar aktivitet**
- + Skapa en utomhusmiljö som stimulerar till aktivitet**
- + Organisera rastaktiviteter**
- + Schemalägg fler idrottstimmar**

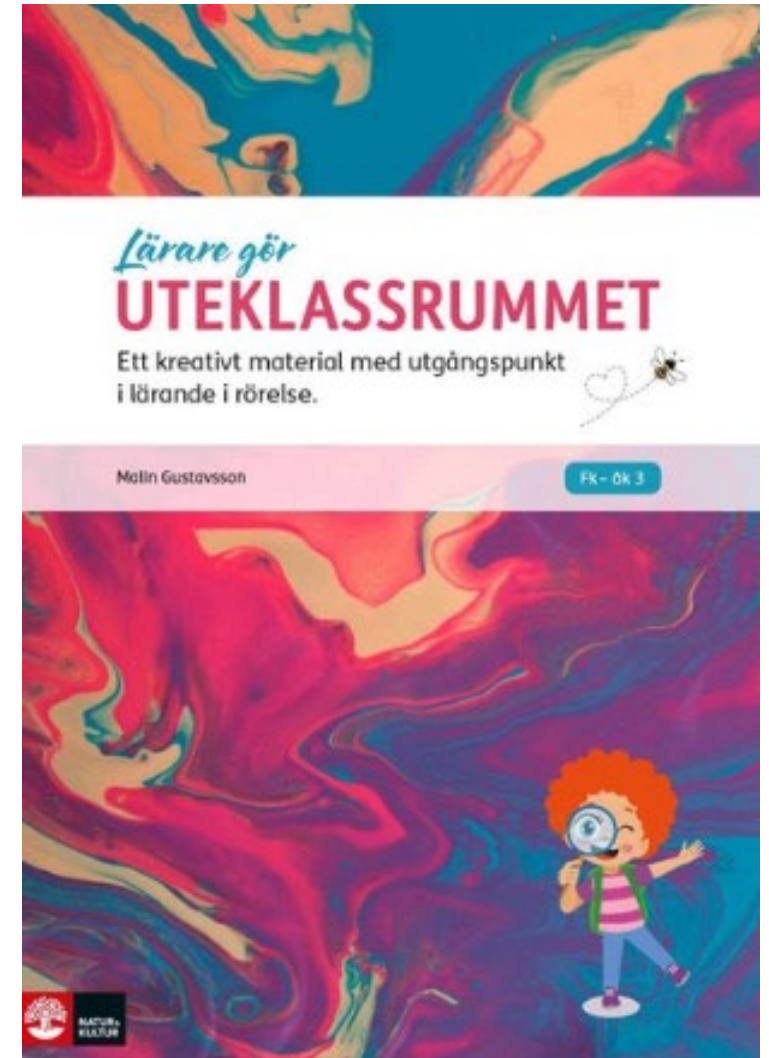
## Insats 2: Skapa goda synförhållanden



# Öka mängden utomhusvistelse

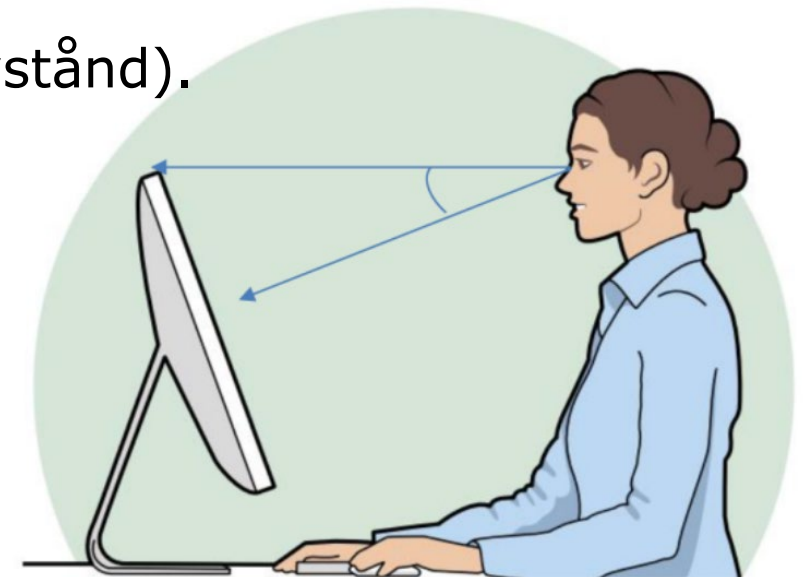
Tid utomhus minskar risken för att barn utvecklar närsynthet.

- Sverige föredöme!
- Särskild utmaning högre upp i åldrarna?
- Rastaktivitet ute.
- Utepedagogik.



# Skärmens inställningar för goda synförhållanden

- Placera skärmen i eller strax under ögonhöjd (rak nacke, lätt nedåtblick).
- Anpassa ljusstyrka och kontrast efter omgivningen.
- Undvik reflexer – placera skärmen med ljus från sidan.
- Säkerställ god läsbarhet (skärpa, storlek, kontrast, radavstånd).
- Skärmen ska vara justerbar (vrida, vinkla, flytta).
- Ta regelbundna pauser för att vila ögonen.



## Insats 3 - Minska belastningen av att bära tung väska



## Skåp och ryggsäck

- I flera internationella studier har elevers bärande av tung skolväska lyfts som en ergonomisk risk.
- 10-25 procent av kroppsvikten (rek max 10 procent för växande barn).
- Skolan kan bidra genom att bland annat tillhandahålla skåp för att minska bärandet under dagen.
- Ryggsäck bättre än axelremsväska.



# Självbedömningsenkäter Ergonomi – elevhalsopoportalen.se



## **ERGONOMI**

Syftet med självbedömningsenkäterna är att hjälpa er skola att utvärdera ert hälsofrämjande arbete. Genom att besvara enkäten får ni en sammanställning av vad ni i nuläget gör inom hälsoområdet ergonomi jämfört med vad forskningen rekommenderar. På så sätt kan självbedömningsenkäterna hjälpa er att identifiera möjliga förbättringsåtgärder. Med andra ord är självbedömningsenkäterna ett stöd i ert hälsofrämjande arbete och kan ge er inspiration och tips på förbättringar.

## 6 frågor – till exempel:

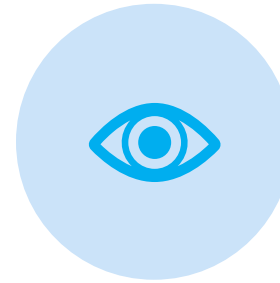
**Har elever tillgång till justerbara skolmöbler vid skolarbete?**

- Ja, för samtliga elever
- Ja, för vissa elever
- Nej
- Vet inte

# Sammanfattning ergonomi för elever i skolan



Variation är nyckeln - sitta, stå, rörelse.



Ögat behöver fokusera på nära och långt håll.



Fortsätt vara ute så mycket som möjligt!



Kanske behövs lite mer gällande datorarbetsplatsen – bortglömd arbetsmiljö för elever?

Frågor?

[Karin.Berglund@regionstockholm.se](mailto:Karin.Berglund@regionstockholm.se)



 elevhälsoportalen

[www.elevhalsoportalen.se](http://www.elevhalsoportalen.se)

