



LIVSMESTRING OG MANGFOLD

LIVSMESTRING

- Hva ligger i begrepet?
- Hvor sier læreplanen om livsmestring?
- Hva trenger elevene av ferdigheter og kunnskaper for å mestre livene sine?
- Hvordan legger vi lærere tilrette for at elevene skal lære dette?
- Kilde: www.udir.no

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selv bilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

MANGFOLD

- ❖ Hva er mangfold?
- ❖ Hva sier læreplanen om mangfold?
- ❖ En grunnleggende forutsetning for et inkluderende mangfold er aksept og toleranse for forskjellighet. Det er gjerne slik at vi formidler holdninger til mangfold og inkludering tydeligere gjennom handlinger enn med ord. Som voksen har du et ansvar for å aktivt synliggjøre at hver og en har en verdi. Du må være bevisst på din egen væremåte om du skal kunne være en god rollemodell i fellesskapet.
- ❖ Kilde: www.udir.no, kompetansepakke for inkludering

Felles referanserammer er viktig for den enkeltes tilhørighet til samfunnet. Dette skaper samhold og forankrer den enkeltes identitet i et større fellesskap og i en historisk sammenheng. En felles ramme gir og skal gi rom for mangfold, og elevene skal få innsikt i hvordan vi lever sammen med ulike perspektiver, holdninger og livsanskuelser. De erfaringene elevene får i møte med ulike kulturuttrykk og tradisjoner, bidrar til å forme deres identitet. Et godt samfunn er tuftet på et inkluderende og mangfoldig fellesskap.



- <https://vimeo.com/765418164>

ELEVENE MÅ BLI GODE PÅ....

- Samarbeid
 - Engasjement
 - Robusthet
 - Vennlige
 - Respekt
- Hvordan legge opp undervisning?
 - Hvordan samarbeidet med kollegaer?
 - Hvordan veilede med elevene?
 - Hvordan samarbeide med foreldre?

EKSEMPLER FRA PRAKSIS

- ❖ Tverrfaglig tema: Hverdagsliv
- ❖ Innsikt i egen atferd: Den tredelte hjerne, følelser, toleransevindu. Kilde: www.linktillivet.no
- ❖ Ulike oppgaver knyttet til sosiale medier, gaming og internett
- ❖ Laget klassens digitale kart. Kilde: www.reddbarna.no
- ❖ Foreldremøte

ØVELSER: TIL Å BEGYNNE MED

Til å begynne med:

Klassens digitale kart

1.– 4. TRINN

Vi anbefaler at alle begynner med denne øvelsen for å få kartlagt hvordan elevene bruker digitale medier, og hva slags opplevelser de har.

Materiellbehov: Stort ark/plakat og tusj, og ikoner for ulike tjenester/apper som er skrevet ut (tips finnes i skyen). Husk å skrive ut nok ikoner til alle elevene!

Hvilke apper barna bruker, endrer seg stadig vekk. Sjekk gjerne www.barnevakten.no for å finne oppdatert informasjon om hvilke apper/ tjenester barn bruker.

Det digitale landskapet endrer seg raskt. Ny teknologi og nye tjenester kommer og går, og tilgangen til teknologi er forskjellig fra hjem til hjem og skole til skole. I alle øvelsene i dette heftet er det viktig at det er elevenes egne opplevelser som står i sentrum. Derfor er det viktig å kartlegge deres egen bruk og egne opplevelser før man begynner med de andre øvelsene.

Klassens digitale kart er et godt utgangspunkt for å snakke om hvordan elevene bruker digitale medier:

- tjenester, spill, apper osv.
- opplevelser knyttet til bruken
- holdninger knyttet til tjenestene de bruker



1 Vi anbefaler at det digitale kartet frem for fremtidige øvelser.

2 Be elevene samle lapper for de appene de bruker. Deretter henger dere dem opp på tavla. De kan være bilder av filmer, spill, musikk, interesser, nettsamfunn osv.

3 Snakk om hva tjenestene betyr for elevene.

- Hva er bra med siden/tjenesten/appen?
- Hva er dumt med siden/tjenesten/appen?
- Hvordan bruker dere siden/tjenesten?
- Er dere enige om hva som er bra og hva som er dårlig?
- Er tjenestene koblet sammen?
- Kan man bruke penger inne i dem?
- Kan man dele bilder, kommentarer osv. utenfor?
- Kan man se på film?
- Hva slags innstillinger kan man gjøre?
- Er det andre ting elevene vet om tjenesten?
- Kan man spille med andre?
- Kan man lage en profil med bilde? Hva betyr det?
- Bruker man sitt eget navn på tjenesten?
- Hva betyr det å være anonym? Er det noe som betyr det?
- Bruke sitt eget navn? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Vet foreldrene dine at dere bruker dem?
- Ikke vet dette?
- Lages det gruppechat i tjenesten?
- Har klassen en egen gruppechat?
- Hva er fint med å ha en slik gruppechat?

Her kan elevene lære av hverandre – det er viktig å snakke om tjenestene, og hva de tenker er lurt.

Del gjerne klassens digitale kart med foreldre og lærere for oversikt over hva barna gjør på nettet.

NETTSTEDER/APPER SOM DERE I 5A BRUKER

Netflix	     
Disney+	     
NRK SUPER	     
You-Tube	     
Tik-Tok	     
Instagram	
Snapchat	  
Spotify	     

Among us	    
FIFA	   
Minecraft	     
Moviestar planet	
Clash of Clans	
Roblox	     
Fortnite	   
Safari	     
Google	  
	Zoomerang Likee Zoomerang Pokemon go Zoomerang Pokemon Go Teams

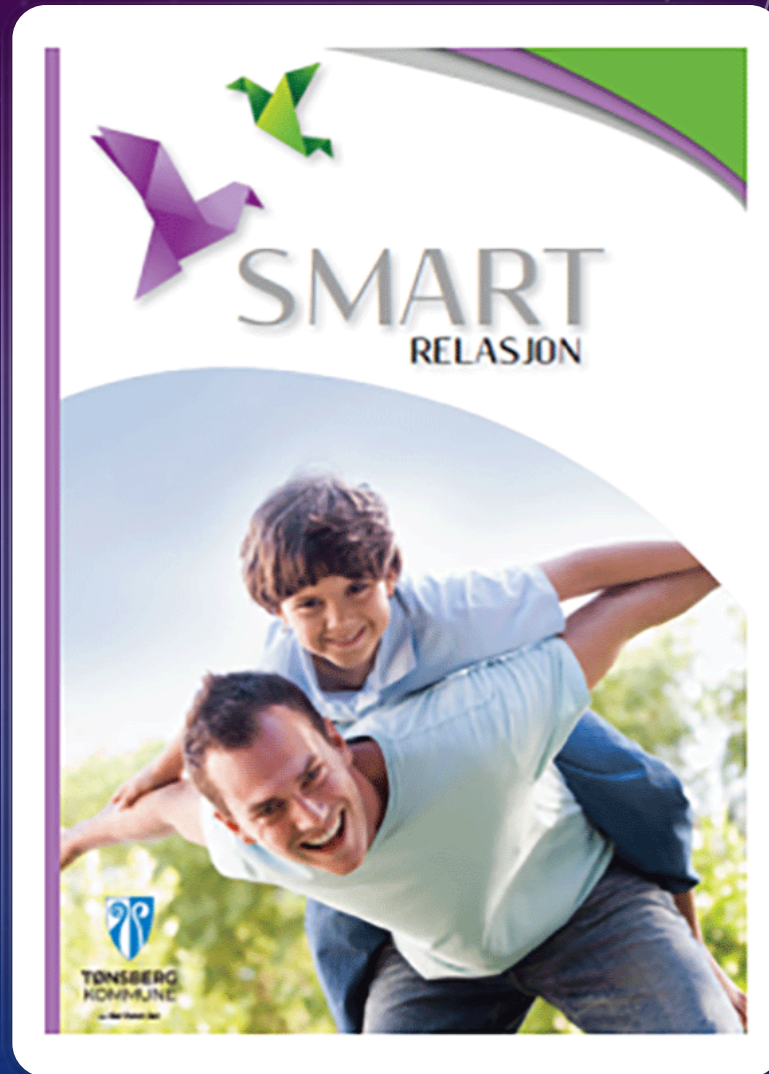
• Sosiale programmer



FORELDRE

Godt samspill skapes ved å:

- Vise at du bryr deg
- Vise interesse
- hjelpe til å forstå følelser
- Snakke om styrker og gode egenskaper
- Gjøre ting sammen
- Sette grenser med omsorg og kjærlighet





HVORDAN JOBBER
VI MED DE MINSTE
ELEVENE....



ANDRE INSTANSER, 9A

- Helsesykepleier
- Tverrfaglig team
- PPT
- Fysioterapeut
- Miljøarbeider/team

