



# Oppgaver til refleksjon:

1. Hvordan ser du spor av overordnet del (med verdier og tverrfaglige temaer) i læreplanen i dine fag?
2. Hvordan kan dine fag bidra inn i det tverrfaglig temaet folkehelse og livsmestring?
3. Lag en analyse av ditt fags egenart? Tar det i seg kvalifisering, sosialisering og subjektivering?
4. Bruk PERMA i analyse av ulike fag og skolesituasjoner.
5. For å kunne inkludere følelser mener jeg de praktisk-estetiske fagene bør være aktive i tverrfaglig arbeid. Hvilke tanker/erfaringer har dere med dette?



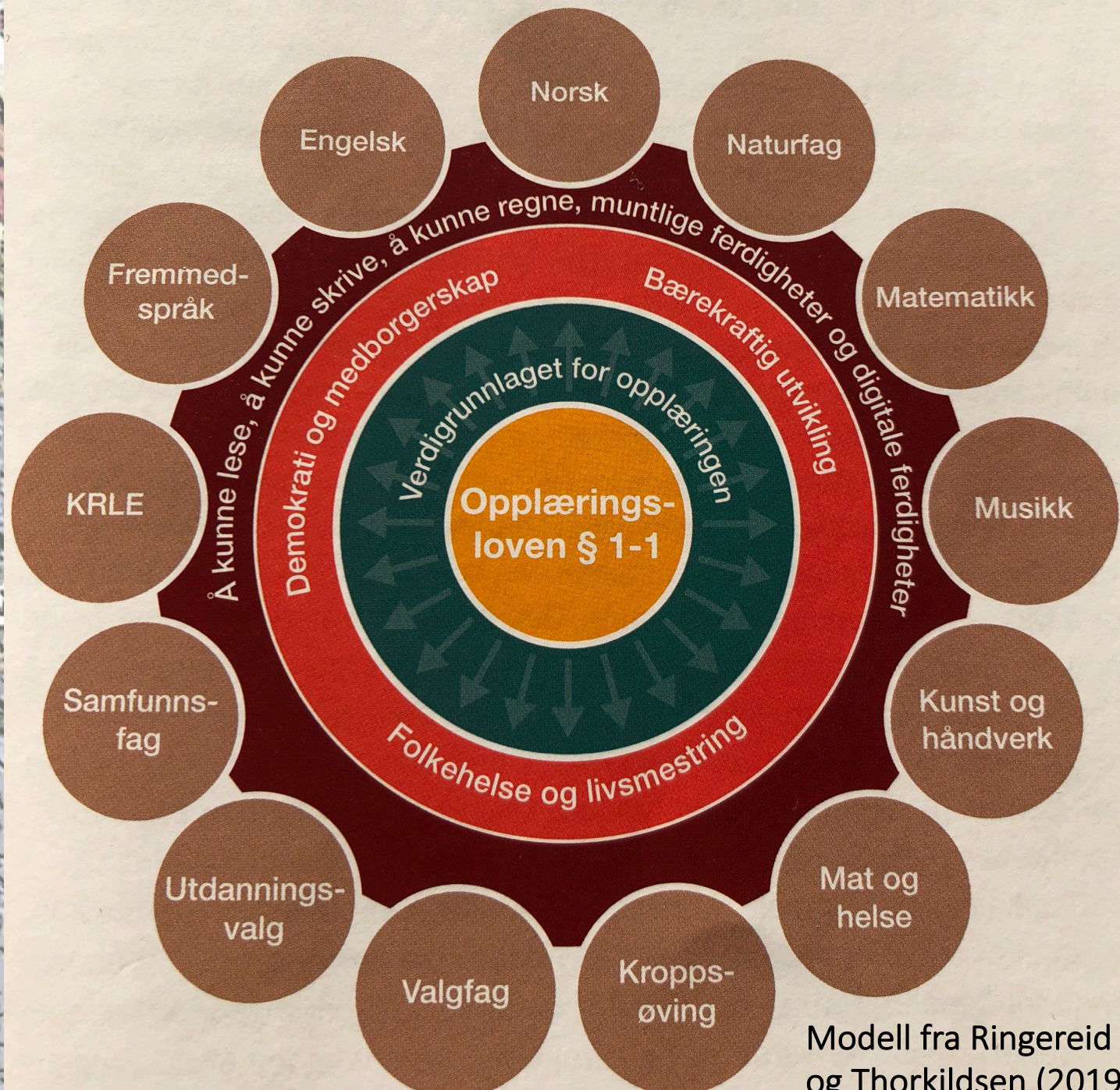
# Folkehelse og livsmestring - i naturfag

Aud Helene Kjæret  
Læreplangruppen i naturfag LK20

Universitet i Sørøst-Norge

[aud.kjaret@usn.no](mailto:aud.kjaret@usn.no)





Modell fra Ringereid og Thorkildsen (2019)



# Hva er folkehelse?

## Fra helsedirektoratet

- befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning
- samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte:
  - fremmer befolkningens helse og trivsel
  - forebygger psykisk og somatisk sykdom
  - beskytter mot helsetrusler

## Fra store medisinske leksikon:

- helsetilstanden i en avgrenset befolkning, et land eller en region
- noe annet og mer enn summen av de enkelte innbyggers helsetilstand
- tar opp i seg økonomiske, fysiske, psykiske og miljømessige forhold som påvirker helsetilstanden

# Hva er livsmestring?

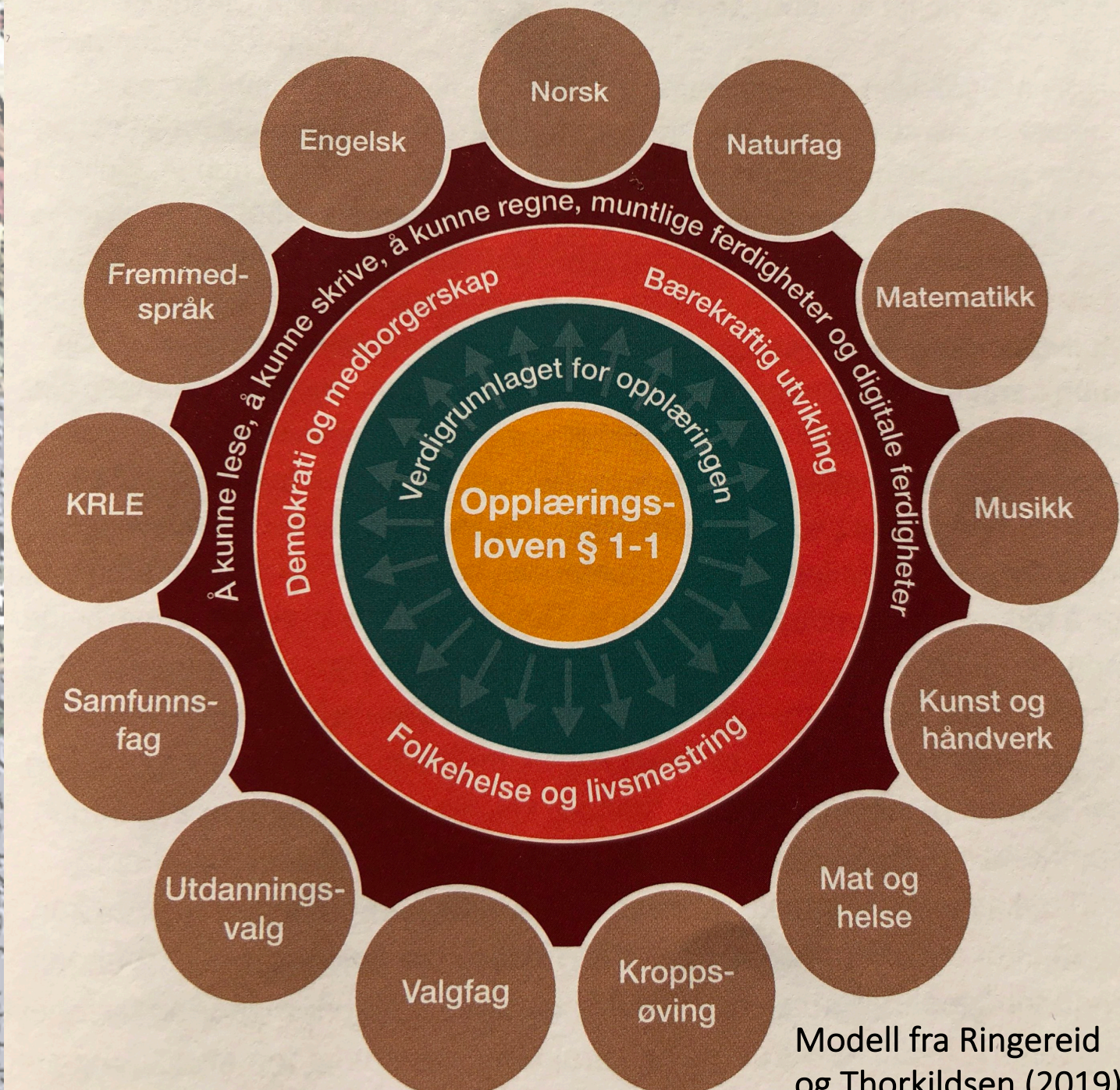
## Fra helsedirektoratet:

- å kunne forstå og ha mulighet til å påvirke avgjørende faktorer for mestring av eget liv
- høy livskvalitet forutsetter en god balanse mellom de krav omgivelsene stiller, og de forutsetninger enkeltmennesket har

## Fra rapporten «Livsmestring i skolen» fra Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner:

- utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte
- skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden





Modell fra Ringereid og Thorkildsen (2019)





Om faget  
- natufagets  
relevans og  
sentrale verdier



... Naturfag skal bidra til at elevene utvikler kompetanse til å ivareta egen og andres helse

... Kunnskap om samspillet mellom natur, individ, teknologi og samfunn kan fremme elevenes evne til kritisk tenkning og bidra til at de tar bevisste valg i hverdagen

... Naturfag skal bidra til undring, nysgjerrighet, skaperglede, engasjement og nytenkning hos elevene ved at de får arbeide praktisk og utforskende med faget

«I naturfag handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse.

Elevene skal kunne forholde seg kritisk til og bruke helsereelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø i både hverdags- og arbeidsliv.»



## Om faget – tverrfaglige temaer

«Elevene skal forstå hvordan kroppens store og små systemer virker sammen. De skal også forstå hvordan kroppen utvikler seg, og hvordan fysisk og psykisk helse kan ivaretas. Kunnskap om kroppens systemer og hvordan de påvirker hverandre, skal hjelpe elevene til å ta vare på egen kropp og helse i et livslangt perspektiv.»

## KJERNEELEMENT: Kropp og helse

seksualitet

anatomi og  
fysiologi

immunologi



Vi kan *lære om* kropp og helse, men vi må *erfare* å mestre livene våre



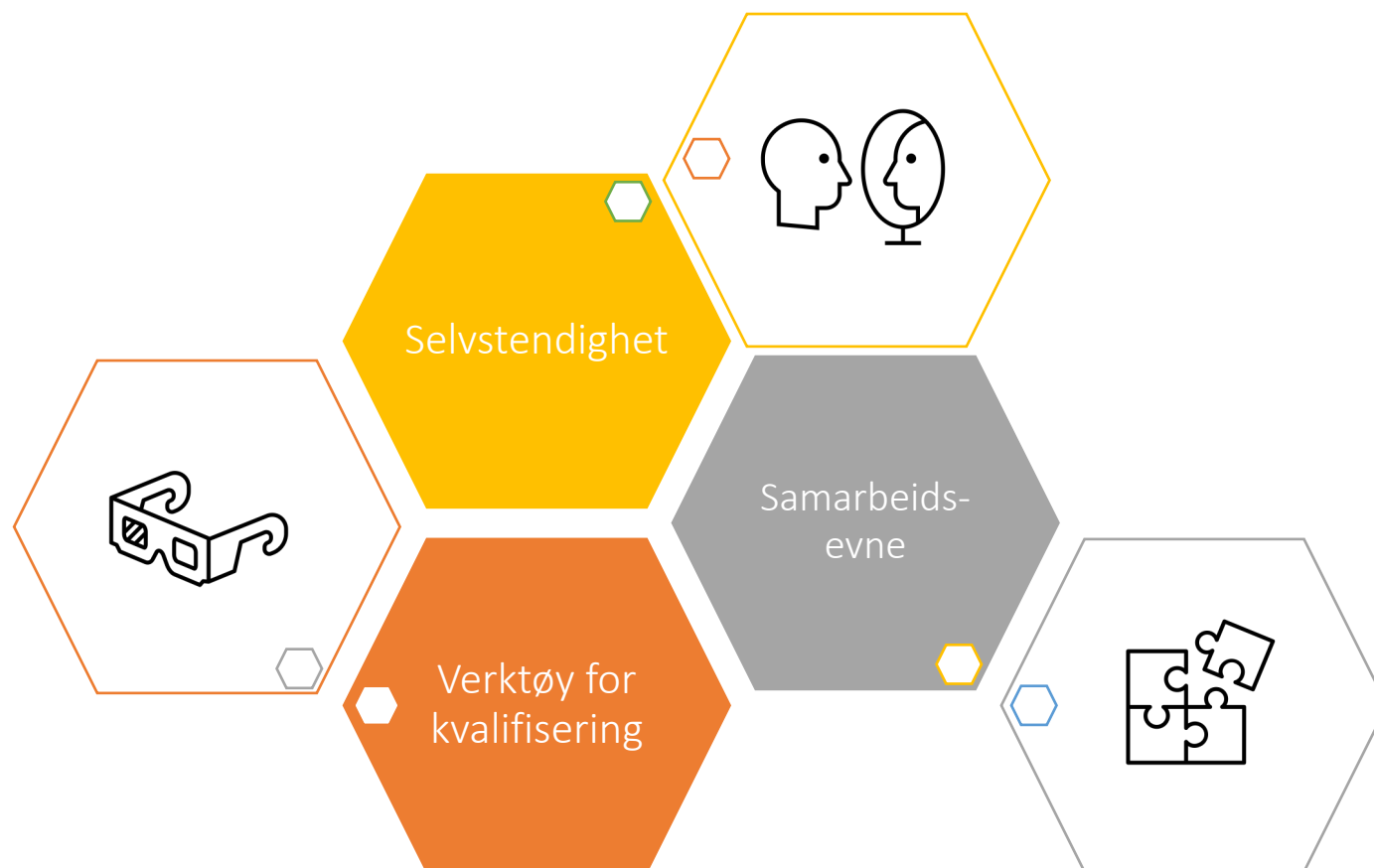
# Hva er opplæringens oppgave?

Gert Biesta (2006)



Definition and Selection of Competances

DeSeCo (OECD 2002)



Naturfagets  
egenart

Undring og  
nysgjerrighet

Arbeide praktisk  
og utforskende

Modeller

Sammenhenger  
og kretsløp

Naturfaglig  
språk

Kritisk tenkning  
og bevisste valg

subjektivering

Undring og  
nysgjerrighet

Arbeide praktisk  
og utforskende

sosialisering

Opplæringsens  
oppgave

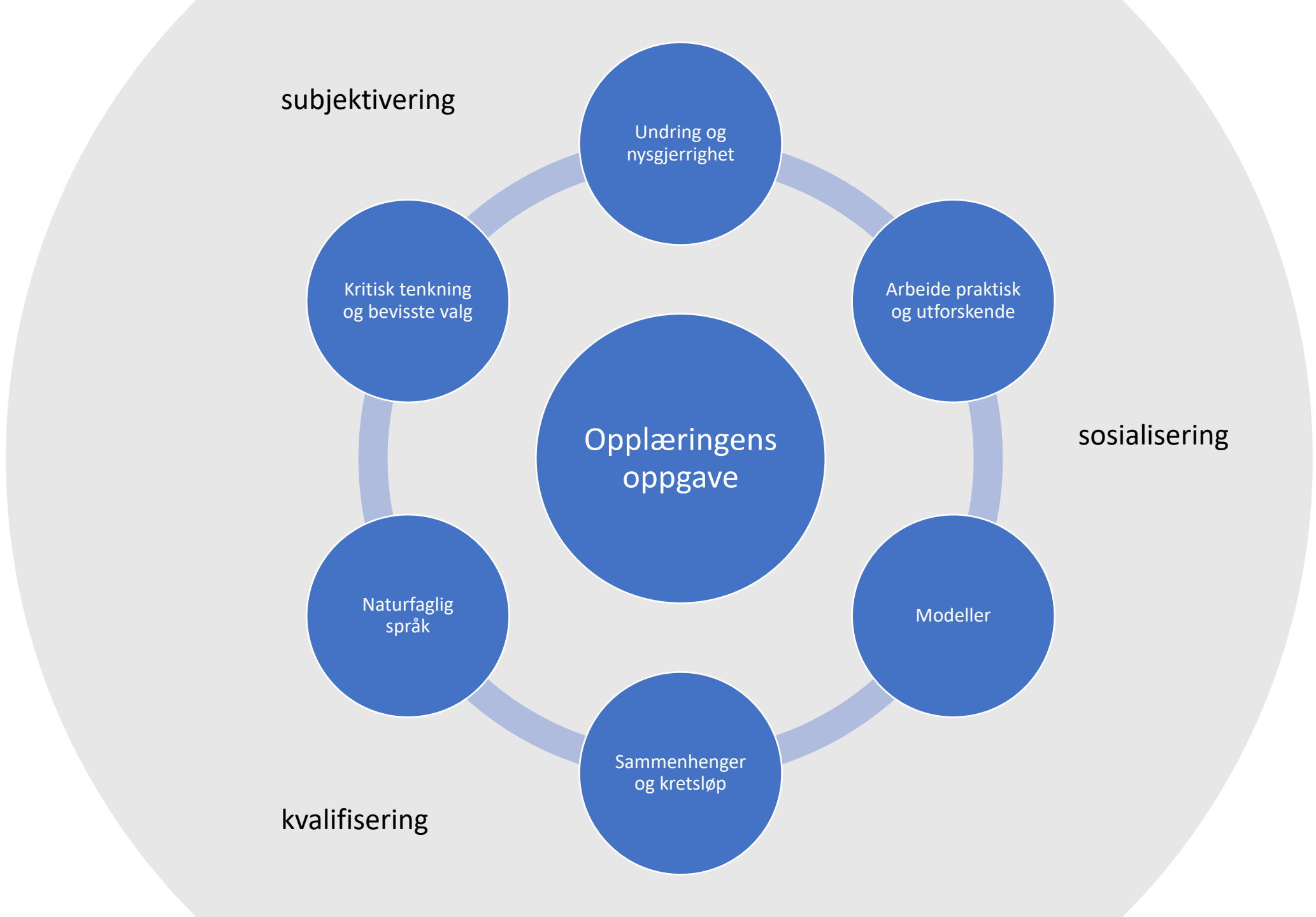
Kritisk tenkning  
og bevisste valg

Modeller

kvalifisering

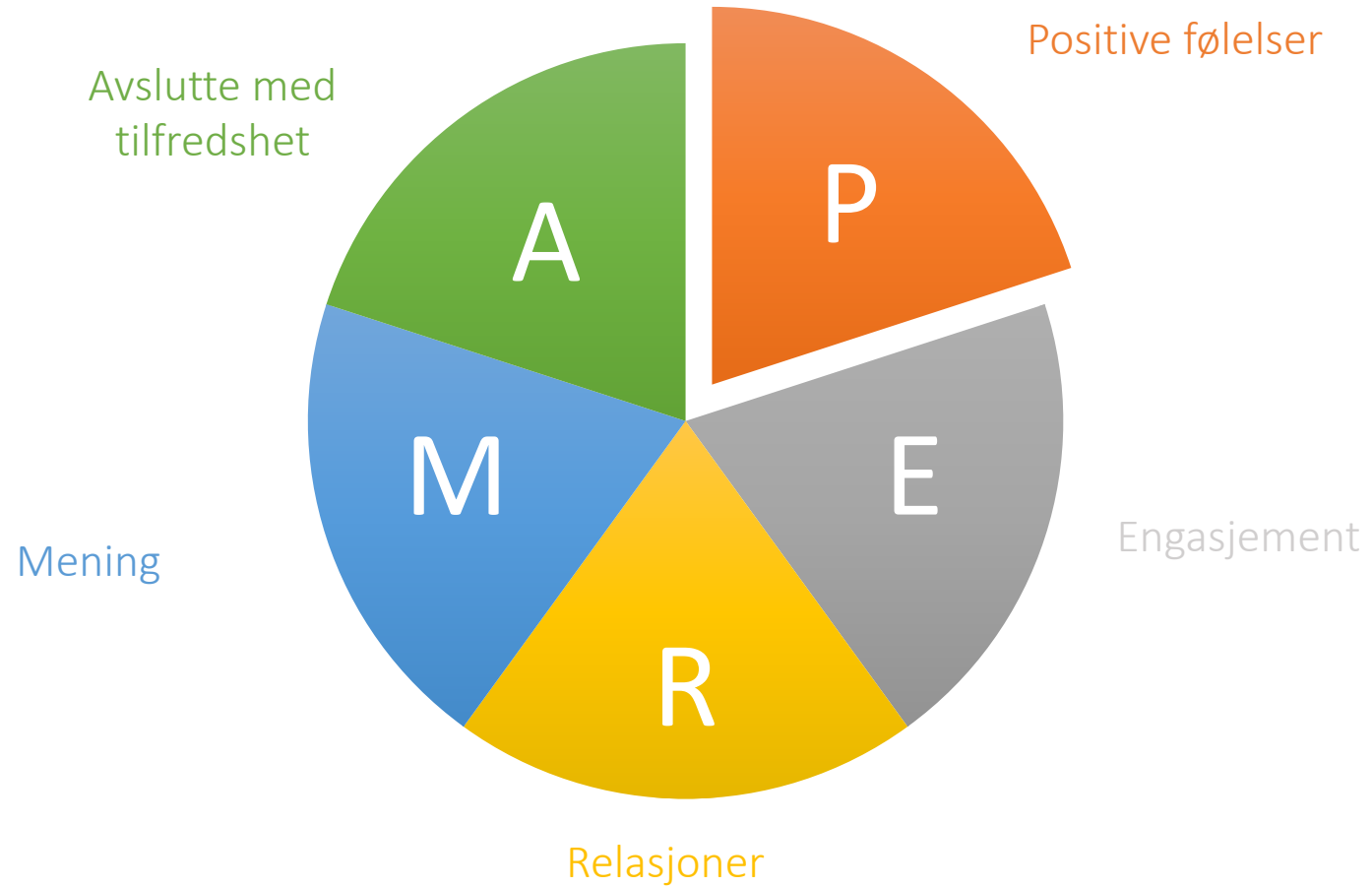
Naturfaglig  
språk

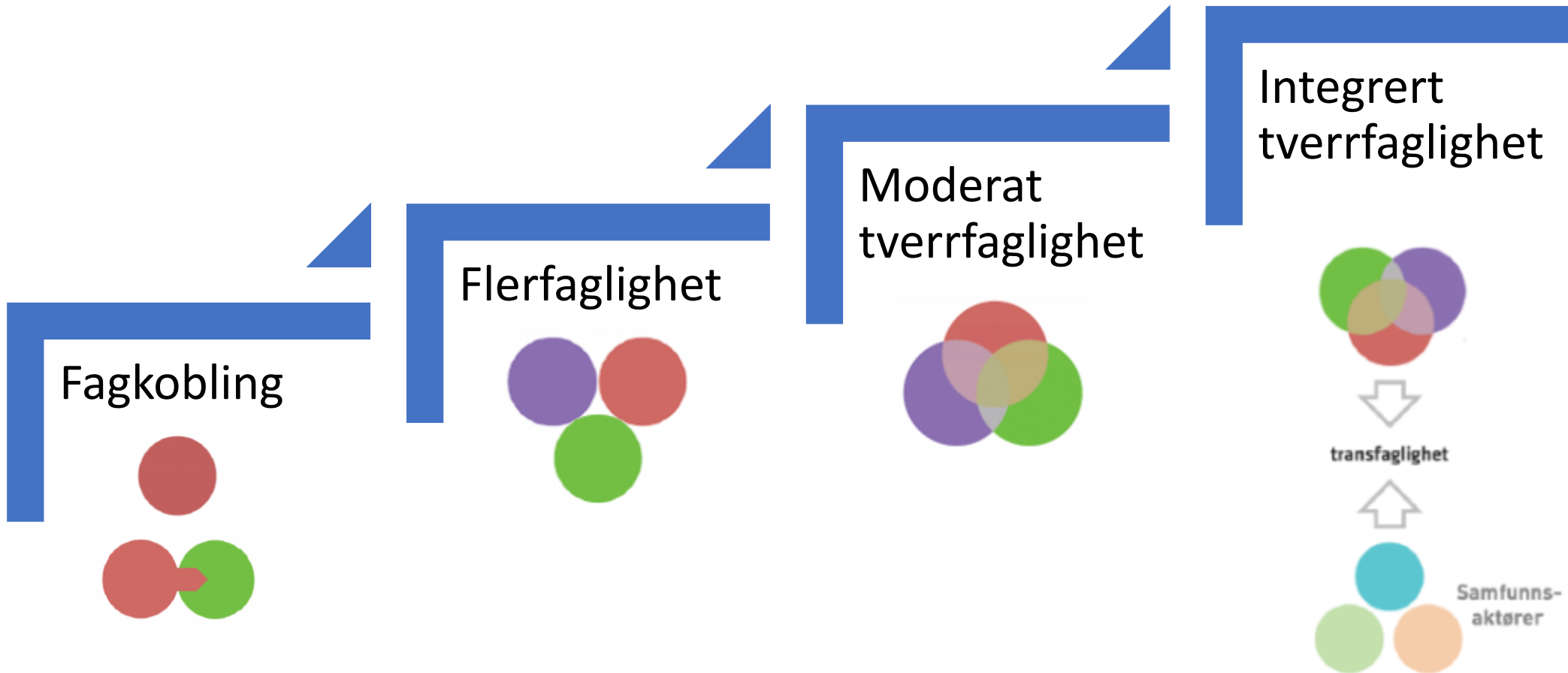
Sammenhenger  
og kretsløp



# PERMA and the Building Blocks of Well-being

Martin Seligman (2018)





# Folkehelse og livsmestring i LK20 – kap. 2.5.1

«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 selvbilde 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.»

	2. trinn	4. trinn	7. trinn	10. trinn
Naturfag		samtale om likheter og ulikheter mellom kjønnene, om kjønnsidentitet og om menneskets reproduksjon	gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet	drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse
Samfunnsfag	samtale om kjensler, kropp, kjønn og seksualitet og korleis egne og andre sine grenser kan uttrykkest og respekterast	samtale om grenser knytte til kropp, kva vald og seksuelle overgrep er, og kvar ein kan få hjelp dersom ein blir utsett for vald og seksuelle overgrep	reflektere over variasjonar i identitetar, seksuell orientering og kjønnsuttrykk, og egne og andre sine grenser knytte til kjensler, kropp, kjønn og seksualitet og drøfte kva ein kan gjere om grenser blir brotne	reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald  reflektere over korleis identitet, sjølvbiletet og egne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar
KRLE		beskrive og samtale om ulike måter å leve sammen på i familie og samfunn	utforske og beskrive egne og andres perspektiver i etiske dilemmaer knyttet til hverdags- og samfunnsutfordringer	gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn og seksualitet i kristendom og andre religioner og livssyn

# Seksualitet

Mangt skal vi møte – og mangt skal vi mestre  
Dagen i morgen skal bli vår beste dag!

