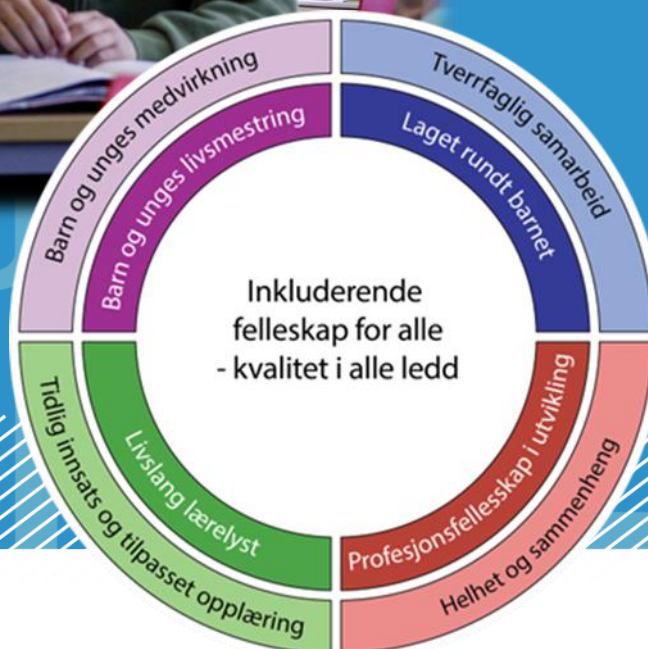




Læreplan for livsmestring i Meløyskolen



Revidert 7.5.2026



Innholdsfortegnelse

1.0	Læreplan for livsmestring i Meløyskolen	3
1.1	Bakgrunn	3
1.2	Medvirkning	3
1.3	Tid til livsmestring i skolen	3
1.4	Formål.....	4
2.0	Hovedområder i opplæringa	4
2.1	Psykisk helse, følelser og motstandskraft	5
2.2	Relasjoner, inkludering og grenser.....	5
2.3	Kropp, helse og levevaner	5
2.4	Identitet, selvilde og seksualitet	5
2.5	Medier, påvirkning og kritisk tenkning.....	6
2.6	Valg, ansvar og praktiske livsferdigheter	6
3.0	Mål for opplæringa.....	6
3.1	1.–4. trinn	6
3.2	5.–7. trinn	8
3.3	8.–10. trinn	9
4.0	Metoder og arbeidsmåter	11
5.0	Samarbeidspartnere.....	11
6.0	Vurdering.....	12
7.0	Forankring i læreplanverket (LK20).....	12
8.0	Avslutning.....	12
9.0	Vedlegg.....	12

1.0 Læreplan for livsmestring i Meløyskolen

1.1 Bakgrunn

Ungdata-undersøkelsene fra 2022 og 2025 viser en utvikling som gir grunn til bekymring når det gjelder psykisk helse blant barn og unge. Stadig flere ungdommer rapporterer om stress, bekymringer, press og lavere livskvalitet. Mange opplever utfordringer knyttet til selvfølelse, forventningspress og det å håndtere krav i hverdagen.

Resultatene viser også at ungdom i Meløy på flere områder rapporterer om større psykiske belastninger enn landsgjennomsnittet. Dette understreker behovet for et systematisk og langsiktig arbeid med forebygging og livsmestring i skolen.

Skolen er en sentral arena for å styrke barn og unges psykiske helse. Gjennom målrettet arbeid med livsmestring kan skolen bidra til å utvikle elevenes kompetanse til å forstå og håndtere egne tanker og følelser, møte utfordringer i livet, utvikle gode relasjoner til andre og oppleve tilhørighet i fellesskap.

Meløy kommune prioriterer derfor livsmestring som et eget satsingsområde i skolen. Arbeidet skal bidra til at alle elever utvikler robusthet, mestringsstrategier, sosial kompetanse og fellesskapsforståelse som gjør dem bedre rustet til å møte både medgang og motgang i livet.

1.2 Medvirkning

Utviklingen av læreplanen har skjedd gjennom bred medvirkning i oppvekstsektoren. Elever, elevråd, ansatte, skoleledelse, Meløy ungdomsråd og ulike kommunale og fylkeskommunale samarbeidspartnere har bidratt med innspill.

Det er blant annet gjennomført prosesser ute på skolene, dialog med elevråd, workshop med elever, ungdomsråd, ledelse i oppvekst og ressurspersoner, samt høring blant skoler, tjenester og foresatte.

Målet har vært å sikre eierskap, relevans og forankring i elevenes og skolens faktiske behov. Innspillene er lagt til grunn for mål, hovedområder, metoder og organisering av arbeidet med livsmestring i Meløyskolen.

1.3 Tid til livsmestring i skolen

Folkehelse og livsmestring er et tverrfaglig tema i LK20. Denne lokale læreplanen bygger videre på læreplanverket og konkretiserer hvordan Meløyskolen skal arbeide systematisk med livsmestring.

Utdanningsdirektoratet åpner for at skoleeier kan omdisponere inntil 10 % av timene i fag til tverrfaglige tema. Meløy kommune benytter denne muligheten og setter av totalt 300 timer til livsmestring gjennom grunnskoleløpet.

Skolene kan organisere opplæringen på ulike måter:

- faste økter på timeplanen
- fagdager eller temadager
- temaperioder eller prosjektarbeid
- integrasjon av livsmestring i fag

Skolene kan organisere opplæringa på ulike måter:

- Ukentlig tid til livsmestring på timeplanen, jf. Fag- og timefordelingsplan 1
- Fagdager/temadager gjennom skoleåret, jf. Fag- og timefordelingsplan 2
- En kombinasjon av faste timer og fagdager/temadager. Tar utgangspunkt i fag- og timefordelingsplan 1, og tilpasser til det antall fagdager som skolen bestemmer seg for.

Valg av organisering skal ta hensyn til lokale forhold, elevenes behov og pedagogiske vurderinger. Skolen v/ rektor er ansvarlig for å holde oversikt over timer brukt til livsmestring, slik at livsmestring får en reell prioritering i omfanget som beskrives i fag- og timefordelingsplanen.

1.4 Formål

Formålet med opplæringen i livsmestring er å bidra til utvikling av robuste, trygge og reflekterte barn og unge som opplever tilhørighet i fellesskap, og som utvikler kompetanse både til å ta vare på seg selv og til å ta ansvar for andre.

Opplæringen skal bidra til at elevene:

- utvikler strategier for å håndtere tanker, følelser og stress
- lærer å møte motgang og vanskelige livssituasjoner
- utvikler gode relasjoner til både jevnaldrende og voksne
- utvikler forståelse for fellesskap, inkludering og ansvar i kollektive sammenhenger
- utvikler trygg identitet og positivt selvbilde
- lærer å stå imot negativ påvirkning og gruppepress
- utvikler kritisk forståelse av medier og informasjon
- utvikler praktiske ferdigheter som bidrar til selvstendighet og livsmestring

Livsmestring handler om å utvikle kompetanse som gjør barn og unge i stand til å leve gode liv – i samspill med andre og i møte med både medgang og motgang.

2.0 Hovedområder i opplæringa

Opplæringen i livsmestring i Meløyskolen er organisert i seks hovedområder. Temaene går igjen gjennom hele skoleløpet, med økende kompleksitet, refleksjon og ansvar. Arbeidet skal tilpasses elevenes alder, modenhet og utviklingsnivå.

De seks hovedområdene er:

1. Psykisk helse, følelser og motstandskraft
2. Relasjoner, inkludering og grenser
3. Kropp, helse og levevaner
4. Identitet, selvbilde og seksualitet
5. Medier, påvirkning og kritisk tenkning
6. Valg, ansvar og praktiske livsferdigheter

2.1 Psykisk helse, følelser og motstandskraft

Dette området handler om elevenes forståelse av egne tanker, følelser og reaksjoner, og hvordan disse påvirker hvordan vi opplever og håndterer ulike situasjoner i livet. Gjennom opplæringen skal elevene utvikle språk for følelser og innsikt i hvordan tanker, følelser og handlinger henger sammen. De skal også bli kjent med hvordan negative tankemønstre og såkalte tankevirus kan påvirke hvordan vi tolker situasjoner og reagerer på utfordringer.

Arbeidet skal bidra til at elevene utvikler mestringsstrategier som kan hjelpe dem i møte med stress, press og motgang. Elevene skal lære at vanskelige følelser og utfordringer er en naturlig del av livet, og utvikle ferdigheter som styrker deres robusthet og resiliens. En viktig del av dette arbeidet er også å gjøre elevene kjent med hvor og hvordan de kan søke støtte og hjelp når situasjoner oppleves vanskelig å håndtere alene.

2.2 Relasjoner, inkludering og grenser

Relasjoner til andre mennesker er en grunnleggende del av livsmestring. Dette området handler om å utvikle elevenes relasjonskompetanse og evne til å inngå i trygge og respektfulle fellesskap. Elevene skal forstå betydningen av vennskap, samarbeid og inkludering, og lære hvordan egne handlinger og holdninger påvirker andre mennesker.

Opplæringen gir ferdigheter i kommunikasjon, konflikthåndtering og samarbeid. Elevene lærer å sette egne grenser og respektere andres, samt utvikler forståelse for gjensidig respekt og samtykke. Målet er å styrke evnen til å bygge gode relasjoner både til jevnaldrende og til voksne.

2.3 Kropp, helse og levevaner

Dette området handler om kunnskap om kroppen og forståelse for hvordan daglige levevaner påvirker helse og livskvalitet. Elevene lærer om betydningen av fysisk aktivitet, søvn, kosthold og hygiene for trivsel, energi og konsentrasjon i hverdagen.

Opplæringen omfatter også sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse, og hvordan gode rutiner kan bidra til økt livskvalitet og mestring. Elevene får innsikt i hvordan livsstilsvalg påvirker helse over tid, herunder rusmidler og andre helserisikofaktorer, samt hvordan gruppepress og sosiale forventninger kan påvirke valg. Målet er å gi elevene kunnskap og bevissthet som styrker deres evne til å ta valg som fremmer egen helse og trivsel.

2.4 Identitet, selvbylde og seksualitet

Dette området handler om utvikling av identitet og selvforståelse. Elevene skal utvikle trygghet i egen identitet og et positivt forhold til egen kropp, samt reflektere over kroppsbilde, forventninger og påvirkning fra samfunnet.

Opplæringen gir kunnskap om pubertet og seksualitet på en alderstilpasset måte og skaper rom for å utvikle respekt for mangfold og forståelse for at mennesker er ulike. Målet er å bidra til et inkluderende fellesskap der alle opplever anerkjennelse og respekt for den de er.

2.5 Medier, påvirkning og kritisk tenkning

Dette området handler om å utvikle evnen til å forstå og vurdere informasjon kritisk i en digital og mediepåvirket hverdag. Elevene lærer hvordan sosiale medier, reklame og digitale plattformer kan påvirke holdninger, valg og oppfatninger av virkeligheten.

Opplæringen gir kunnskap om algoritmer, kunstig intelligens og hvordan informasjon kan brukes til å påvirke mennesker, inkludert spredning av misvisende eller manipulerende informasjon. Elevene utvikler ferdigheter i kildekritikk og lærer å vurdere troverdighet og kvalitet på informasjon de møter.

2.6 Valg, ansvar og praktiske livsferdigheter

Dette området handler om å utvikle kompetanse til å ta reflekterte og ansvarlige valg i eget liv. Elevene lærer hvordan egne valg og prioriteringer påvirker livssituasjon, økonomi og framtidige muligheter.

Opplæringen inkluderer praktiske ferdigheter som styrker selvstendighet i hverdagen, blant annet ansvar i hjemmet, planlegging og organisering av oppgaver, personlig økonomi og forbruk. På ungdomstrinnet inkluderer dette hybeltrening og egenberedskap, slik at elevene også blir kjent med hvordan de kan forberede seg på uforutsette hendelser, små kriser og daglige utfordringer på en trygg og forutsigbar måte.

3.0 Mål for opplæringa

3.1 1.–4. trinn

3.1.1 Psykisk helse, følelser og motstandskraft

Elevene skal utvikle evne til å:

- Gjenkjenne og sette ord på egne følelser
- Forstå at tanker kan påvirke følelser og handlinger
- Utvikle enkle strategier for å håndtere vanskelige følelser
- Forstå at det er normalt å oppleve både positive og negative følelser
- Øve på problemløsning i hverdagslige situasjoner
- Søke hjelp hos trygge voksne når noe oppleves vanskelig

3.1.2 Relasjoner, inkludering og grenser

Elevene skal utvikle evne til å:

- Utvikle vennskap og delta i fellesskap
- Inkludere andre i lek og aktiviteter
- Samarbeide med andre
- Håndtere enkle konflikter
- Forstå egne og andres grenser
- Utvikle respekt for forskjeller mellom mennesker

3.1.3 Kropp, helse og levevaner

Elevene skal utvikle forståelse for:

- Kroppens behov for aktivitet, mat, søvn og hvile
- Betydningen av gode rutiner i hverdagen
- Grunnleggende hygiene og egenomsorg
- Hvordan fysisk aktivitet påvirker trivsel og energi
- Hvordan sunne vaner bidrar til god helse

3.1.4 Identitet, selvbilde og seksualitet

Elevene skal utvikle evne til å:

- Utvikle positiv selvfølelse
- Forstå at mennesker er forskjellige
- Utvikle respekt for mangfold
- Bli kjent med egen kropp og personlige grenser
- Utforske egen identitet i trygge rammer

3.1.5 Medier, påvirkning og kritisk tenkning

Elevene skal utvikle evne til å:

- Forstå enkle regler for trygg bruk av digitale medier
- Reflektere over hvordan man oppfører seg mot andre på nett
- Forstå at ikke alt man ser på internett er sant
- Utvikle begynnende kritisk tenkning om informasjon

3.1.6 Valg, ansvar og praktiske livsferdigheter

Elevene skal utvikle evne til å:

- Ta enkle valg i hverdagen
- Vise ansvar for egne handlinger
- Bidra i praktiske oppgaver hjemme og på skolen
- Delta i samarbeid og felles oppgaver
- Øve på enkel egenberedskap, som å planlegge og være forberedt i hverdagslige situasjoner

3.2 5.–7. trinn

3.2.1 Psykisk helse, følelser og motstandskraft

Elevene skal utvikle evne til å:

- Forstå sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger
- Identifisere og utfordre negative tankemønstre og tankevirus
- Utvikle strategier for å håndtere stress, bekymringer og motgang
- Øve på problemløsning i utfordrende situasjoner
- Reflektere over egen psykisk helse og trivsel

3.2.2 Relasjoner, inkludering og grenser

Elevene skal utvikle evne til å:

- Utvikle relasjonskompetanse og empati
- Reflektere over kommunikasjon og misforståelser
- Håndtere konflikter på en konstruktiv måte
- Forstå og håndtere gruppepress
- Utvikle respekt for grenser i relasjoner

3.2.3 Kropp, helse og levevaner

Elevene skal utvikle forståelse for:

- Kroppens utvikling i puberteten
- Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse
- Hvordan søvn, kosthold og skjermbruk påvirker helse
- Hvordan livsstilsvalg kan påvirke helse over tid
- Hvordan rusmidler kan påvirke kropp og helse

3.2.4 Identitet, selvbilde og seksualitet

Elevene skal utvikle evne til å:

- Reflektere over egen identitet og tilhørighet
- Forstå hvordan kroppspress og idealer påvirker selvbilde
- Utvikle respekt for mangfold og ulike identiteter
- Utvikle et positivt forhold til egen kropp

3.2.5 Medier, påvirkning og kritisk tenkning

Elevene skal utvikle evne til å:

- Forstå hvordan sosiale medier kan påvirke tanker, følelser og selvbilde
- Gjenkjenne reklame og kommersiell påvirkning
- Utvikle kritisk forståelse av informasjon
- Reflektere over hvordan digitale medier kan påvirke holdninger

3.2.6 Valg, ansvar og praktiske livsferdigheter

Elevene skal utvikle forståelse for:

- Grunnleggende personlig økonomi
- Forskjellen mellom behov og ønsker
- Hvordan reklame kan påvirke forbruk
- Hvordan stå imot press og ta ansvarlige valg
- Ansvar i eget liv og i fellesskapet
- Enkle ferdigheter i beredskap og trygghet i hverdagen

3.3 8.–10. trinn

3.3.1 Psykisk helse, følelser og motstandskraft

Elevene skal utvikle kompetanse til å:

- Analysere hvordan tanker, forventninger og press påvirker psykisk helse
- Identifisere og arbeide med tankevirus og negative tankemønstre
- Utvikle strategier for å håndtere stress, press og motgang
- Reflektere over egen psykisk helse og livskvalitet
- Vite hvor og hvordan man kan søke hjelp ved behov

3.3.2 Relasjoner, inkludering og grenser

Elevene skal utvikle kompetanse til å:

- Analysere relasjoner og samspill mellom mennesker
- Forstå betydningen av kommunikasjon, grenser og samtykke
- Håndtere konflikter og vanskelige relasjoner
- Reflektere over respekt, inkludering og ansvar i fellesskap

3.3.3 Kropp, helse og levevaner

Elevene skal utvikle evne til å:

- Reflektere over egne helsevaner og livsstilsvalg
- Forstå sammenhengen mellom fysisk helse, psykisk helse og livskvalitet
- Vurdere hvordan rusmidler kan påvirke helse, relasjoner og livssituasjon
- Forstå hvordan gruppepress kan påvirke valg knyttet til rus og livsstil

3.3.4 Identitet, selvbilde og seksualitet

Elevene skal utvikle kompetanse til å:

- Reflektere over identitet, selvbilde og seksualitet
- Drøfte kroppspress og idealer i samfunnet
- Forstå hvordan sosiale normer kan påvirke identitetsutvikling
- Utvikle respekt for mangfold og ulike livsvalg

3.3.5 Medier, påvirkning og kritisk tenkning

Elevene skal utvikle kompetanse til å:

- Analysere påvirkning fra medier, teknologi og sosiale nettverk
- Vurdere informasjon og kilder kritisk
- Forstå hvordan algoritmer kan påvirke informasjonsstrømmer
- Reflektere over bruk av kunstig intelligens og digitale medier

3.3.6 Valg, ansvar og praktiske livsferdigheter

Elevene skal utvikle kompetanse til å:

- Planlegge og håndtere personlig økonomi
- Forstå sammenhengen mellom inntekt, forbruk og økonomiske valg

- Reflektere over reklame, forbruk og økonomiske prioriteringer
- Utvikle praktiske ferdigheter for et mer selvstendig liv
- Forberede seg på ansvar og oppgaver knyttet til egen bolig og hverdag
- Utvikle ferdigheter i egenberedskap, inkludert trygghet, planlegging og håndtering av uforutsette hendelser

4.0 Metoder og arbeidsmåter

Arbeidet med livsmestring skal være praktisk, variert, relevant og elevaktivt.

Eksempler på arbeidsmåter:

- workshops
- prosjektarbeid
- rollespill og refleksjonsøvelser
- temadager og temauker
- praktiske oppgaver og verkstedarbeid
- samarbeid med lokalsamfunn og nærmiljø
- bruk av kunst- og kulturaktiviteter (musikk, teater, skriving, visuell kunst, dans) som metode for uttrykk, bearbeiding og fellesskap

Eksterne samarbeidspartnere brukes i samarbeid med lærere og skolens personale, og skal støtte – ikke erstatte – skolens pedagogiske arbeid.

5.0 Samarbeidspartnere

Skolen kan samarbeide med ulike aktører for å styrke arbeidet med livsmestring, blant annet:

- helsesykepleier
- kommunepsykolog / psykisk helse- og rustjenester
- skole- og fritidskontakter
- politi
- barnevern (informasjonsrolle)
- kultur og folkehelse (bibliotek, kulturskole, DKS)
- frivillige organisasjoner
- næringsliv og banker

Foresatte

Foresatte er viktige samarbeidspartnere i arbeidet med livsmestring. Skolene skal legge til rette for dialog og samarbeid gjennom informasjon, temamøter og involvering der det er hensiktsmessig. Foresatte kan også bidra med relevant kompetanse og erfaring.

6.0 Vurdering

Det gis ikke egen karakter i livsmestring.

Temaene inngår i vurdering i fag der det er relevant, blant annet:

- samfunnsfag
- KRLE
- kroppsøving
- naturfag

7.0 Forankring i læreplanverket (LK20)

Arbeidet med livsmestring i Meløyskolen bygger på prinsippene i Overordnet del av læreplanverket.

Planen støtter særlig de tverrfaglige temaene:

- **Folkehelse og livsmestring**
Elevene utvikler kompetanse til å håndtere følelser, relasjoner, stress og livsutfordringer.
- **Demokrati og medborgerskap**
Elevene utvikler samarbeidsevner, respekt for andre og kritisk tenkning.
- **Bærekraftig utvikling**
Elevene reflekterer over livsstil, forbruk og ansvarlige valg.

8.0 Avslutning

Læreplanen for livsmestring i Meløyskolen skal være et levende verktøy for skolene. Planen gir felles retning og tydelige mål, samtidig som den åpner for lokal tilpasning og profesjonelt skjønn i møte med elevenes behov.

9.0 Vedlegg

Vedlegg 1: PB Fag- og timefordeling 1 2026-2027 inkl.livsmestring hver uke1

Vedlegg 2: PB Fag- og timefordeling 2 2026- LM som fagdager

Vedlegg 3: Forslag til tematiske økter i livsmestring

GLOMFJORD NEVERDAL ENGAVÅGEN REIPÅ STØTT
MELØYA BOLGA ÅGSKARDET HALSA ØRNES

RAUS OG KRAFTFULL

meloy.kommune.no