

# Innhold

<b>Forord</b> .....	11
<b>Hvorfor denne antologien?</b> .....	13
<i>Kristin Emilie Willumsen Bjørndal og Veronica Bergan</i>	
Hvorfor er antologien relevant? .....	15
Hva rommer denne antologien? .....	18
Kapitteloversikt .....	19
Referanser .....	21
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Folkehelse – et helsefremmende perspektiv i skolen</b> .....	23
<i>Silje C. Wangberg</i>	
Innledning .....	23
Hva er folkehelse og helsefremmende arbeid? .....	24
Faktorer som er relatert til god helse .....	26
Å vite hva som er sunt, er noe annet enn å faktisk gjøre det .....	31
Helhetlig innfallsvinkel til helsefremmende arbeid .....	31
Hva er en helsefremmende skole? .....	33
Avslutning .....	37
Referanser .....	37
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Livsmestring – hva kan det romme?</b> .....	45
<i>Kristin Emilie Willumsen Bjørndal og Veronica Bergan</i>	
Innledning .....	45
Følelsers betydning for psykisk helse .....	46
Psykisk helse .....	48
Livsmestring – hva handler det om? .....	49
Klassifisering av mestringsstrategier .....	52

Resiliens og salutogenese – å bygge robusthet hos barn . . . . .	54
Aksept og selvmedfølelse for å mestre livet . . . . .	56
Avslutning . . . . .	57
Referanser . . . . .	57
 <b>Kapittel 3</b>	
<b>Livsmestring i et relasjonelt perspektiv . . . . .</b>	<b>60</b>
<i>Anne Salebakke</i>	
Innledning . . . . .	60
Sosial, emosjonell og interkulturell kompetanse (SEI) . . . . .	62
Hva kjennetegner relasjonskompetanse? . . . . .	65
Oppmerksomt nærvær – og mental trening . . . . .	67
Femkanten – fem naturlige evner og ressurser . . . . .	67
HEI – tre grunnprinsipper i treningen av oppmerksomt nærvær . . . . .	70
Det betyr noe hvordan du trener . . . . .	70
Hvordan skape rom og tilrettelegge for treningen? . . . . .	72
Oppsummering og veien videre . . . . .	76
Referanser . . . . .	77
 <b>Kapittel 4</b>	
<b>Traumeinformerte skoler og reguleringsbevisste lærere . . . . .</b>	<b>79</b>
<i>Siri Kristine Engstad</i>	
Innledning . . . . .	79
Potensielt traumatiske hendelser og psykososiale livsbelastninger . . . . .	81
En traumeinformert skole . . . . .	84
Lærerens avvergingsplikt ved vold og overgrep . . . . .	85
Grunnleggende traumeforståelse . . . . .	86
Det teoretiske grunnlaget for traumeforståelse	
– hjernens funksjon . . . . .	87
Elever i konstant overlevelsmodus lærer dårligere . . . . .	89
Reguleringsstøtte i skolen . . . . .	91
Avslutning . . . . .	95
Referanser . . . . .	95

**Kapittel 5****Livsmestring – arbeid med å styrke elevers selvoppfatning . . . . . 99***Yvonne Sørensen, Marte Djupvik Johansen og Martine Pettersen*

Innledning . . . . .	99
Hvordan etableres og utvikles vår selvoppfatning? . . . . .	101
Selvoppfatning . . . . .	101
Selvfølelse . . . . .	103
Mestringsforventning . . . . .	105
Hvordan arbeide med selvoppfatning i skolen? . . . . .	106
Tidlig innsats . . . . .	106
Digital dømmekraft og nettvett . . . . .	109
Et sosialt og inkluderende læringsmiljø . . . . .	110
Tilpasset opplæring . . . . .	112
Avslutning . . . . .	113
Referanser . . . . .	114

**Kapittel 6****Hvorfor setter lærere elever til å øve på det de er dårlige til? . . . . . 117***Svein-Erik Andreassen*

Innledning og forskningsspørsmål . . . . .	117
Forskningsstrategi og metoder . . . . .	119
Teoretiske begreper som redskap for diskusjon av case . . . . .	120
Imaginære caser og diskusjon . . . . .	124
Oppsummering og svar på forskningsspørsmålet . . . . .	132
Referanser . . . . .	134

**Kapittel 7****Skolemåltidet i ungdomsskolen – et mulighetsrom for gode helsevalg . . 135***Line Husjord og Kristin Emilie Willumsen Bjørndal*

Innledning . . . . .	135
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen . . . . .	137
Forskningsdesign . . . . .	138
Resultater og drøfting . . . . .	140
Oppsummering og veien videre . . . . .	148
Referanser . . . . .	149

**Kapittel 8**

<b>Lærerstudenters erfaringer med oppmerksomt nærvær som stressmestringsverktøy</b> .....	151
<i>Kristin Emilie Willumsen Bjørndal og Anne Ragnbild Grini</i>	
Innledning .....	151
Oppmerksomt nærvær som metode for stressmestring .....	155
Undervisningsoppleggets innhold og gjennomføring .....	157
Datamateriale og metodisk tilnærming .....	159
Resultater og drøfting av funn .....	161
Oppsummering og konklusjon .....	177
Referanser .....	178

**Kapittel 9**

<b>Helsefremming og livsmestring på timeplanen</b> .....	182
<i>Veronica Bergan</i>	
Innledning .....	182
Helsestatus i utdanningssektoren .....	183
Oppmerksomt nærvær og drømmen om det gode .....	184
Beskrivelse av undervisningen i helsefremming og livsmestring .....	185
Et forskningsblikk på undervisningen .....	191
Analyse og tolkning av resultater .....	192
Drøfting og implikasjoner for videre utvikling av undervisningsopplegget .....	195
Avslutning .....	198
Referanser .....	198

**Kapittel 10**

<b>Mat og musikk for livsmestring</b> .....	201
<i>Bengt Haugseth og Line Husjord</i>	
Innledning .....	201
Bakgrunnen for prosjektet .....	202
Forarbeidet i prosjektet .....	203
Gjennomføringen .....	204
Musikkfagets egenart og relevans til folkehelse og livsmestring .....	208
Mat og helse-fagets egenart og relevans til folkehelse og livsmestring .....	209
Innsamling av data i prosjektet .....	211
Resultater og drøfting .....	214

Oppsummering og videre arbeid .....	220
Referanser .....	221
<b>Kapittel 11</b>	
<b>Elevmassasje for å fremme positive elev–elev-relasjoner .....</b>	<b>224</b>
<i>Kristin Emilie Willumsen Bjørndal og Giske Mariann Meløe</i>	
Innledning .....	224
Kjennetegn på et godt læringsmiljø .....	226
Relasjonsbygging mellom elevene ved hjelp av elevmassasje .....	228
Tilrettelegging for elevmassasje .....	230
Hvordan elevmassasje kan utfordre ulike elever .....	233
Oppsummering .....	234
Referanser .....	235
<b>Kapittel 12</b>	
<b>Friluftsliv og natur som kilde til helse og livsmestring .....</b>	<b>238</b>
<i>Inger Wallem Krempig</i>	
Innledning .....	238
Hva er friluftsliv? .....	239
Friluftsliv i skolen .....	240
Friluftsliv i et folkehelseperspektiv .....	242
Samhandling og trivsel gjennom friluftsliv .....	243
Motivasjon og mestringstro .....	244
Tradisjonell kunnskap .....	247
Naturopplevelse og tilstedeværelse i naturen .....	248
Friluftsliv og livsmestring – implikasjoner for fremtidens skole .....	249
Oppsummering .....	251
Referanser .....	251
<b>Forfatterpresentasjoner .....</b>	<b>256</b>
<b>Stikkordregister .....</b>	<b>259</b>