BEREDSKAP FOR 8.–10. TRINN

Hvor godt forberedt er vi?

En læringsreise om egenberedskap, sårbarhet, prioriteringer og hvordan ulike husstander kan utvikle realistiske beredskapsløsninger.

Når det vanlige ikke fungerer

Forestill deg at kommunen rammes av et langvarig strømbrudd.

Mobilnettet fungerer ustabilt. Flere butikker holder stengt, og deler av vannforsyningen er ute av drift.

Det er usikkert hvor lenge situasjonen vil vare.

Noen innbyggere er godt forberedt. Andre har få muligheter til å klare seg uten hjelp.

Spørsmål:

- Hva avgjør hvor godt en husstand klarer en slik situasjon?
- Er det først og fremst utstyret de har, eller finnes det andre viktige faktorer?





Egenberedskap er en del av samfunnsberedskapen

Norske myndigheter anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i én uke.

Hvorfor?

Fordi samfunnet kan bli rammet av hendelser som gjør at vanlige tjenester ikke fungerer.

Når flere klarer å dekke sine grunnleggende behov, kan nødetater og andre hjelpeinstanser prioritere dem som trenger hjelpen mest.

Refleksjon:

- Hvordan kan en husstands egenberedskap bidra til at hele samfunnet blir mer robust?
- Hva er forskjellen mellom den enkeltes ansvar og myndighetenes ansvar?



Hva trenger vi for å klare oss?

Egenberedskap omfatter flere områder:

Vann

Drikkevann og nødvendige hygienebehov.

Mat

Holdbar mat som kan brukes selv om strømmen er borte.

Varme

Mulighet for å holde seg varm eller oppholde seg et annet trygt sted.

Helse

Nødvendige legemidler, førstehjelp og individuelle behov.

Informasjon

Tilgang til pålitelige beskjeder fra myndighetene.

Kommunikasjon

Muligheter for å kontakte andre.

Samarbeid

Mennesker og nettverk som kan hjelpe hverandre.

Oppdrag: Hvilke av disse områdene er avhengige av andre? Lag et avhengighetskart som viser sammenhengene.



Tre ulike husstander

Dere skal arbeide med tre fiktive husstander.

Husstand A – Familien Solberg

To voksne og tre barn bor i et hus med elektrisk oppvarming. De har god lagringsplass, men lite beredskapsutstyr.

Husstand B – Amir

Amir er 22 år og bor alene i en liten leid leilighet. Han har begrenset økonomi, lite lagringsplass og kjenner få i nabolaget.

Husstand C – Ingrid og Per

Ingrid og Per er pensjonister og bor i et rekkehus. Per bruker medisinsk utstyr som er avhengig av strøm. De kjenner naboene godt.

Oppdrag:

Sammenlign husstandene.

- Hvilke ressurser og sårbarheter har de?
- Hvilken informasjon mangler dere?
- Hvem kan få behov for hjelp raskest?

Hvor mye vann trenger de?

DSB anbefaler rundt 20 liter drikkevann per person for én uke.

Regneoppdrag:

Beregn anbefalt vannmengde for hver av de tre husstandene.

Vurder deretter:

- Hvor mye plass vannet vil kreve.
- Hvordan vannet kan lagres trygt.
- Hva som kan være utfordrende ved transport og oppbevaring.
- Om noen har behov som krever særskilt planlegging.

Utfordring:

Amir har bare plass til 10 liter vann.

- Er det bedre å lagre 10 liter enn ingenting?
- Hvilke andre løsninger kan han undersøke?

Matberedskap krever planlegging

Et matlager bør kunne brukes når kjøleskap, fryser eller komfyr ikke fungerer. Men det finnes ingen matliste som passer like godt for alle.

Vi må ta hensyn til:

- Holdbarhet.
- Næringsinnhold.
- Behov for vann og oppvarming.
- Allergier og spesielle kostbehov.
- Oppbevaringsplass.
- Kostnader.

Oppdrag:

Velg én av husstandene. Lag forslag til matberedskap for én uke.

Forklar hvilke forutsetninger planen bygger på.

Hvordan vil planen endres dersom husstanden ikke kan varme mat?

Hva koster det å være forberedt?

God egenberedskap kan kreve både plass, penger og planlegging. Men det er ikke nødvendig å kjøpe alt på én gang. Mye kan være ting man allerede bruker i hverdagen.

Oppdrag:

Undersøk priser på noen vanlige beredskapsartikler. Lag et enkelt budsjett for én av husstandene.

Skill mellom:

- Ting husstanden allerede har.
- Ting som mangler.
- Ting som bør prioriteres.
- Ting som kan deles eller lånes.

Drøft:

- Hvordan kan økonomi påvirke muligheten til å være forberedt?
- Hvordan kan samfunnet bidra til at egenberedskap ikke bare blir mulig for dem med god økonomi?

Når boligen blir for kald

Et langvarig strømbrudd kan gjøre en bolig vanskelig å oppholde seg i.

Hvor raskt temperaturen faller, avhenger blant annet av bygningen, været og oppvarmingsmulighetene.

Oppdrag:

Sammenlign de tre husstandene.

- Hvem kan få størst utfordringer?
- Hvilke tiltak kan være aktuelle?
- Når bør en husstand vurdere å oppholde seg et annet sted?

⚠ Uegnede varmekilder og kokeapparater kan føre til brann eller kullosforgiftning. Alternative løsninger må være godkjente og brukes etter sikkerhetsrådene.



Når digitale tjenester forsvinner

Vi er avhengige av digitale tjenester til svært mye.

Betaling, informasjon, kommunikasjon, transport og flere helsetjenester kan bli påvirket hvis strøm eller nettverk svikter.

Oppdrag:

Lag et kart over digitale avhengigheter for én av husstandene.

Hva skjer dersom:

1. Internett forsvinner?
2. Mobilnettet også forsvinner?
3. Betalingssystemene i butikkene slutter å fungere?

Hvilke alternative løsninger bør husstanden ha tenkt gjennom?

Ikke alle har samme forutsetninger

Noen mennesker har større behov for hjelp enn andre. Det kan skyldes helse, funksjonsevne, alder, språk, økonomi eller andre forhold.

Egenberedskap kan derfor ikke bare handle om at alle skal ha den samme listen med utstyr.

Oppdrag:

Se på Ingrid og Per. Per er avhengig av medisinsk utstyr som trenger strøm.

- Hva bør være avklart før et strømbrudd oppstår?
- Hvem bør de samarbeide med om en plan?
- Hva kan skje dersom planen bare handler om mat, vann og varme?

Drøft:

Hva betyr det å planlegge beredskap på en inkluderende måte?

En situasjon med begrensede ressurser

En frivillig organisasjon har fått tilgang til et begrenset antall batteribanker, varme tepper og vannkanner. Flere husstander trenger hjelp.

Oppdrag:

Dere skal foreslå prinsipper for hvordan ressursene kan fordeles.

Vurder:

- Hvor alvorlige behovene er.
- Hvor raskt hjelp er nødvendig.
- Hvilke alternative løsninger som finnes.
- Hvem som kan være særlig sårbare.
- Hvem som har ansvar for beslutningene.

Viktig spørsmål:

- Er det alltid rettferdig å gi alle nøyaktig like mye?
- Hvordan kan vi begrunne en prioritering uten å redusere menneskers verdi til en rangering?

Beredskapsvenner

Familie, naboer, venner og frivillige organisasjoner kan være viktige ressurser.

En beredskapsvenn kan bidra med kunnskap, informasjon, praktisk hjelp, omsorg eller tilgang til et trygt sted å være.

Oppdrag:

Lag et forslag til et lite beredskapsnettverk for de tre husstandene.

- Hvem kan samarbeide?
- Hva kan de hjelpe hverandre med?
- Hva må avklares på forhånd?
- Hva kan de ikke forvente at frivillige skal løse?

Refleksjon:

- Hvordan kan et lokalsamfunn bli mindre sårbart gjennom samarbeid?

Lag en realistisk beredskapsplan

Velg én av husstandene.

Dere skal nå utvikle en plan for én uke uten stabil strøm- og vannforsyning.

Planen skal inneholde:

1. En oversikt over grunnleggende behov.
2. Tilgjengelige ressurser.
3. Viktige mangler og sårbarheter.
4. Tiltak som bør prioriteres.
5. Alternative løsninger.
6. Informasjons- og kontaktplan.
7. Hvem husstanden kan samarbeide med.
8. Hva som skal utløse behov for hjelp eller opphold et annet sted.

Krav: Begrunn valgene og gjør det tydelig hvilke forutsetninger dere bygger på.





Test planen: Dag 2

Strømmen har vært borte i to døgn.

Temperaturen synker, og det er fortsatt usikkert når strømmen kommer tilbake.

Mobilnettet fungerer bare periodevis.

Oppdrag:

Bruk beredskapsplanen deres.

- Hva fungerer?
- Hvilke problemer har oppstått?
- Hva må dere prioritere nå?
- Hva trenger dere mer informasjon om?

Noter beslutningene og begrunnelsene.

Test planen: Dag 5

Situasjonen varer lenger enn forventet.

Noen butikker har åpnet igjen, men vareutvalget er begrenset.

Kommunen har etablert informasjonspunkter og organisert enkelte hjelpetiltak.

En person i husstandens nettverk trenger ekstra hjelp.

Oppdrag:

Oppdater planen.

- Hva har endret seg siden dag 2?
- Hvilke tiltak er ikke lenger tilstrekkelige?
- Hva bør husstanden gjøre selv, og når må den be om hjelp?
- Hvordan kan ny informasjon endre prioriteringene?



Evaluer beredskapen

Se tilbake på planen dere laget.

Undersøk:

- Hva fungerte godt?
- Hva hadde dere undervurdert?
- Hvilke avhengigheter oppdaget dere?
- Hvordan påvirket husstandens økonomi, bolig og nettverk situasjonen?
- Hvilke beslutninger måtte dere endre?
- Hva ville dere planlagt annerledes neste gang?

Oppdrag:

Lag tre konkrete forbedringer. Forklar hvordan hver forbedring vil gjøre husstanden bedre forberedt.

Egenberedskap og fellesskap

God egenberedskap handler ikke bare om å beskytte seg selv.

Når flere er forberedt, kan samfunnet lettere hjelpe dem som har størst behov.

Samtidig har ikke alle like muligheter til å klare seg selv.

Derfor trenger vi både personlig ansvar, offentlige tjenester og samarbeid mellom mennesker.

Diskuter:

- Hvor går grensen mellom den enkeltes ansvar og samfunnets ansvar?
- Hva kan skolen, kommunen og frivillige organisasjoner bidra med?
- Hva kjennetegner et lokalsamfunn som er godt forberedt?



Hva har du utviklet?

Du har arbeidet med å:

- Kartlegge behov og sårbarheter.
- Beregne ressursbehov.
- Undersøke avhengigheter.
- Vurdere økonomiske og praktiske begrensninger.
- Planlegge for ulike forutsetninger.
- Prioritere under usikkerhet.
- Samarbeide om løsninger.
- Teste og forbedre en beredskapsplan.

Avsluttende oppdrag:

Fullfør setningene:

1. Jeg har forstått at egenberedskap handler om mer enn ...
2. En god plan må ta hensyn til ...
3. Noe jeg endret mening om underveis, var ...
4. Det viktigste jeg tar med meg videre, er ...

> **God beredskap handler ikke om å kunne forutsi alt. Det handler om å forstå hva som kan skje, være forberedt på ulike situasjoner og kunne finne gode løsninger sammen med andre.**

Til læreren

Hensikt

Utvikle helhetlig forståelse av egenberedskap som en kombinasjon av personlig beredskap, systemforståelse, sosial bærekraft, vurderingsevne og samfunnsansvar.

Arbeidsformer

Problembasert læring, casearbeid, analyse, beregning, beslutningssimulering, samarbeid og evaluering.

Tegn på læring

Eleven kan identifisere ulike sårbarheter, vurdere realistiske løsninger, begrunne prioriteringer, analysere konsekvenser og revidere en plan når forutsetningene endres.

Progresjon

På 8. trinn kan elevene bruke støttespørsmål og ferdige case. På 9.–10. trinn kan de arbeide mer selvstendig med kompleksitet, etiske dilemmaer, økonomiske avveininger og evaluering.

⚠ Alle husstander er fiktive. Elevene skal ikke måtte opplyse om familiens økonomi, helse, boforhold eller beredskapsnivå.

Kilde: Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB), www.dsb.no/egenberedskap.