BEREDSKAP FOR 1.–4. TRINN

# Hva er lurt å ha hjemme?

**En læringsreise om hva mennesker trenger, og hvordan vi kan være forberedt når noe uventet skjer.**

## Tenk om ...

En dag skjer det noe uventet.

Strømmen går. Lampene slukker. Internett virker ikke, og det kommer kanskje ikke vann fra springen.

Vi vet ikke hvor lenge det kommer til å vare.

**Snakk sammen:**

- Hva ville du lagt merke til først?
- Hva bruker vi strøm og vann til?
- Hva tror du kan bli vanskelig hvis dette varer lenge?

Det er ikke farlig å tenke på hva som kan skje. Når vi er forberedt, vet vi bedre hva vi kan gjøre.





# Hva betyr egenberedskap?

Egenberedskap betyr at vi forbereder oss på at noe uventet kan skje.

Hvis vi har tenkt gjennom hva vi trenger, og har noen viktige ting tilgjengelig, kan vi klare oss bedre når hverdagen blir annerledes.

I Norge anbefaler myndighetene at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i én uke.

Det betyr ikke at barn skal klare seg alene.

**Voksne har ansvaret. Barn kan lære, forstå og bidra på trygge måter.**

# Hva trenger mennesker?

Tenk på en vanlig dag. Vi trenger blant annet:

- **Vann å drikke.**
- **Mat å spise.**
- **Et sted å holde oss varme.**
- **Mulighet til å holde oss rene.**
- **Informasjon om hva som skjer.**
- **Noen som passer på oss og hjelper oss.**

**Oppdrag:** Tegn eller skriv fem ting mennesker trenger i hverdagen. Sett en ring rundt det du tror blir ekstra viktig hvis strømmen og vannet blir borte.

**Undersøk:** Er det forskjell på noe vi *trenger*, og noe vi bare *har lyst på*?



## Hva kan være lurt å ha?

Her er noen ting som kan være nyttige hvis strømmen eller vannet blir borte:

### 💧 Vann

Flasker eller kanner med rent drikkevann.

### 🍞 Mat

Mat som kan oppbevares uten kjøleskap.

### 🔦 Lys

Lommelykt og batterier.

### 🧥 Varme

Varme klær og tepper.

### 🩹 Helse

Førstehjelpsutstyr.

### 📻 Radio

En radio som virker uten vanlig strøm.

### 📞 Numre

Viktige telefonnummer skrevet på papir.

### 🧼 Hygiene

Hygieneartikler.

Noen trenger også medisiner, hjelpemidler eller andre spesielle ting.

**Oppdrag:** Velg tre ting fra listen. Forklar hvorfor hver av dem kan være nyttig.

# Hva ville du valgt?

Se for deg at du skal hjelpe en voksen med å finne fram ting som kan være nyttige ved et strømbrudd.

**Du kan velge mellom:**

En lommelykt, en bamse, en vannflaske, et dataspill, et teppe, fyrstikker, en pose kjeks, en radio, en fotball og en tegnebok.

**Oppdrag:**

1. Velg fire ting du mener er viktige.
2. Fortell hvorfor du valgte dem.
3. Sammenlign valgene dine med en medelev.

**Tenk videre:** Er det noe som ikke er nødvendig for å overleve, men som likevel kan være fint å ha når man er urolig eller må vente lenge?



# Vann er viktig

Vi bruker vann til mye mer enn å drikke.

Vi bruker vann når vi lager mat, vasker oss og holder ting rene.

Hvis vannet fra springen blir borte, er det nyttig å ha rent vann lagret.

Myndighetene anbefaler omtrent **20 liter drikkevann per person** for én uke.

Det er mye mer enn én vanlig vannflaske!

**Prøv:**

Finn en flaske som rommer én liter.

- Hvor mange slike flasker trengs for å få 20 liter?
- Hvordan kan voksne oppbevare så mye vann på en trygg måte?

# Når huset blir kaldt

Hva skjer hvis strømmen forsvinner på en kald vinterdag? Noen hus blir fort kalde. Andre holder bedre på varmen.

Varme klær, ullsokker, dyner, tepper og soveposer kan hjelpe oss med å holde varmen.

**Oppdrag:** Se for deg at du skal kle på en person som fryser.

Hvis du kunne velge en ting; hva ville du valgt? Og hvis du kunne velge to ting?

| | | | |
|---|---|---|---|
| **T-skjorte** | **Ullgenser** | **Ullsokker** | **Votter** |
| **Teppe** | **Shorts** | **Lue** | **Joggebukse** |

Forklar hvorfor.

⚠ **Husk:** Barn skal ikke bruke levende lys, kokeapparater eller andre varmekilder uten ansvarlige voksne.



# Hvordan får vi vite hva som skjer?

Vanligvis kan vi bruke telefon, TV eller internett for å finne informasjon.

Men hva hvis internett ikke virker?

Da kan en batteridrevet DAB-radio være nyttig. Myndighetene kan gi viktig informasjon gjennom radio.

Det kan også være nyttig å vite hvem vi kan spørre om hjelp.

**Snakk sammen:**

- Hvem kan vi snakke med som vi stoler på?
- Hvorfor bør vi ikke tro på alle rykter?
- Hva kan vi gjøre hvis vi er usikre?

# Lag et beredskapssett

Nå skal dere lage et forslag til et beredskapssett for en oppdiktet familie.

Familien består av to voksne og to barn. De bor i et vanlig hus.

**Oppdrag:**

1. Tegn en stor kasse.
2. Tegn eller skriv inn ting dere mener familien bør ha i kassen.
3. Forklar hva hver ting skal brukes til.
4. Undersøk om dere har glemt noe viktig.

Det er lov å endre mening underveis.

**Ekstra utfordring:** Familien har også en hund. Trenger den noe?

# Når noen trenger litt ekstra hjelp

Familien får besøk av bestemor. Hun bruker rullator fordi hun trenger støtte når hun går.

Plutselig går strømmen. Det blir mørkt i huset.

**Snakk sammen:**

1. Hva kan bli vanskelig for bestemor når det er mørkt?
2. Hva kan familien gjøre for at hun skal kunne bevege seg trygt?
3. Hva kan de spørre bestemor om, slik at hun selv får fortelle hva hun trenger?
4. Er det noe som kan gjøre det tryggere og lettere for alle i familien?

**Oppdrag:**

Velg to ting dere vil legge til eller endre i familiens beredskapsplan.

Forklar hvem tiltakene hjelper, og hvorfor.

**Husk:** Mennesker trenger forskjellige ting. Når vi planlegger sammen, kan vi finne løsninger som fungerer for flere.

# Vi kan hjelpe hverandre

Egenberedskap handler ikke bare om ting vi har. Det handler også om mennesker.

Familie, venner og naboer kan hjelpe hverandre.

Noen kan dele informasjon. Noen kan hjelpe med praktiske oppgaver. Andre kan trøste eller passe på at ingen blir glemt.

**Oppdrag:** Fullfør setningene:

**Hvis noen blir redde, kan jeg ...**

**Hvis jeg ikke vet hva jeg skal gjøre, kan jeg ...**

**Hvis noen trenger hjelp, kan jeg ...**

Husk at du alltid kan be en trygg voksen om hjelp.



# Hva har vi lært?

Mennesker kan ha ulike behov, og god beredskap betyr å ta hensyn til alle.Tenk tilbake på oppgavene.

**Kan du nå:**

- [ ] **Forklare hva egenberedskap betyr?**
- [ ] **Nevne ting det kan være lurt å ha tilgjengelig?**
- [ ] **Forklare hvorfor vann, mat, varme og informasjon er viktig?**
- [ ] **Fortelle hvordan mennesker kan hjelpe hverandre?**

**Avsluttende oppdrag:** Velg én ting du mener alle bør vite om egenberedskap. Lag en tegning, en kort forklaring eller en liten plakat som kan lære bort dette til andre.

**Ikke glem** En lommelykt gjør det lettere for alle å se, en ryddig gang gjør det tryggere for alle å komme fram, og en god plan gjør at hele familien vet hva de skal gjøre.

**HUSK: Vi kan ikke bestemme alt som skjer. Men vi kan være forberedt, hjelpe hverandre og vite hvem vi kan spørre om hjelp.**

## Til læreren

**Hensikt:** Utvikle grunnleggende forståelse av behov, forberedelser, trygg handling og samarbeid.

**Arbeidsformer:** Samtale, sortering, tegning, praktisk utforsking og samarbeid.

**Tegn på læring:** Eleven kan forklare hvorfor ulike ting er nyttige, skille mellom behov og ønsker, foreslå trygge handlinger og vise forståelse for at mennesker har ulike behov.

**Tilpasning:** For 1.–2. trinn brukes bilder, konkreter og muntlige samtaler. På 3.–4. trinn kan elevene begrunne valg skriftlig og gjøre enkle beregninger.

**Viktig:** Ingen elever skal måtte opplyse om hva de har hjemme. Bruk fiktive familier. Eventuell samtale hjemme er frivillig.

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