

Beredskapsmodul for videregående skoler i Finnmark 2025/2026

Formål:

Å øke elevenes bevissthet om samfunnssikkerhet, beredskap og trusler som påvirker Norge og Finnmark. Gjennom undervisning og praktiske øvelser skal elevene få kunnskap om hvordan de selv kan bidra til økt motstandsdyktighet, forstå aktørene i beredskapsarbeidet og lære å håndtere informasjon på en kritisk og ansvarlig måte.

Ukeprogram for Alta videregående skole

På Alta videregående skole rulleres dag 2, 3 og 4 mellom Røde Kors, Sivilforsvaret og politiet.

Kontaktperson: Carl Philip Wahlberg Lund, carl.lund@ffk.no
Endelig program per 06.01.26

MANDAG

Bakteppe og hvem gjør hva i Norge v/Statsforvalteren

Tid	Disiplin/leksjon	Sted/utstyrsbehov	Instruktør	Merknad
0800-1100	Reisetid			<i>Målsetting etter gjennomført undervisning</i>
1100-1145	LUNSJ for bidragsyterne	Skolens kantine		
1145-1215	LUNSJ for elevene (elever tar med egen lunsj)			
1215-1230	Introduksjon til beredskapsuka		Tomas Bakke fra Forsvaret	Forstå hvordan klimaendringer og konsekvensene av de påvirker Norge/Finnmark.
1230-1500	Tema 1 - Bakteppe - Hva er samfunnssikkerhet og beredskap? Eksempler. - Hva er motstandskraft og motstandsdyktighet? - Hva er risiko og sårbarhet? - Pilot «Økt motstandskraft» - Hva er totalforsvaret? - Hva er NATO?	Ivar-salen (rett ved hovedinngangen i nybygget)	Statsforvalteren Forsvaret Politiet	Beskrive ulike trusler, sabotasje, hybride, militære, cyber som kan påvirke Norge/Finnmark.
	Tema 2 - Hvem gjør hva i Norge? - Hvem gjør hva i Norge? - Maktfordelingsprinsippet - Hvordan er beredskapsarbeidet organisert i Norge? - Hva gjør Statsforvalteren? - Beredskapsprinsippene - Beredskapsaktører/fylkesberedskapsråd - Forhold mellom stat-fylke-kommune - Hvordan fungerer samarbeidet her? - Klisjeen om at «alt skjer i en kommune» - Hvordan jobber man med beredskap i realiteten? Hvordan samarbeider disse ved krisehåndtering? - ROS + beredskapsplan = sant - HverdagsROS (DAGROS) - Eksempler som gjør det mer relaterbart. (f.eks. brann) - Minidiskusjon?			Kjenne til sikkerhetspolitikk og NATO-samarbeid og totalforsvar.
	Tema 3 – Det store bildet - Klimaendringer - Klimatilpasning- Hvordan påvirker dette oss? Mulige konsekvenser? - Globalisering/global trender Artikkel fra Viten nr 1 2020 om Globale trender - Digital sårbarhet - Flyktningstrømmer - Maktforskyvning – fra vesten til resten - Statlig aktører -> ikke-statlige aktører - Sikkerhetspolitikk - Hvilke trusler påvirker Norge? - Hvilke trusler påvirker Finnmark - Hva handler beredskap om for ungdommen? - F.eks. brannøvelser, evakueringsøvelser, pandemier, værutfordringer			Forstå hvordan sikkerhetspolitikk påvirker Norge.
1500-1530	Refleksjoner i små grupper			Kjenne til hvordan beredskapsarbeid er organisert i Norge.
				Beskrive rollene til sentrale aktører som Forsvaret, Sivilforsvaret, politi, helsevesen, Domstolen og frivilligheten.
				Forklare hvordan stat, fylke og kommune samarbeider ved krisehåndtering.

TIRSDAG / ONSDAG / TORSDAG

ABCDE-metoden v/Røde Kors

Egenberedskap v/Sivilforsvaret

Digital dømmekraft v/UiT, NRK og politiet

Tid	Disiplin/leksjon	Sted	Instruktør	Merknad
0830-1130	ABCDE-metoden <u>Læringspunkter teori:</u> - Egensikkerhet – stans livstruende stor blødning – hypotermi (generell nedkjøling) - Varsling 1 1 3. Telefon – App. (Hvem – Hva – Hvor) - Frie luftveier – Hvordan etablere frie luftveier - Hva er «normal» pust – pustefrekvens - Tegn på dårlig blodsirkulasjon (blek, kald, klam). Vanligste årsaker - Undersøke bevissthetsnivå. Bevisstløs – sideleie - Demonstrasjon av sideleie. Hypotermi - Blødningskontroll - Stabilisering av brudd - Demonstrasjon stans av blødninger <u>Læringspunkter praksis:</u> - Øve på å gi frie luftveier - Sideleie - Stans av blødninger	Gymsaler: Hbasis (på skolen) FHDEF (Finnmarkshallen) Klasserom: J109 J110 A103	Hovedinstruktører fra Røde Kors Hjelpeinstruktører fra Heimevernet	<u>Målsetting etter gjennomført undervisning</u> Trygghet i rollen hvis man er først til et skadested. Bygge kunnskaper og praktisere ferdigheter for å redde liv. Være en ressurs for nødetater ved en hendelse
1130-1215	LUNSJ			
1215-1515	Hjerte- og lungeredning <u>Læringspunkter teori:</u> - Årsaker til hjertestans - Viktigheten av rask start av HLR (hjerte-lungeredning) - Demonstrasjon av riktige kompresjoner - Demonstrasjon av riktige innblåsing - Forklare viktigheten av hjertestarter - Demonstrere bruk av hjertestarter <u>Læringspunkter praksis:</u> - Frie luftveier og sjekk av pust. - HLR alene / 2 personer / flere.			
1515-1545	Refleksjoner i små grupper		Røde Kors	

TIRSDAG / ONSDAG / TORSDAG

ABCDE-metoden v/Røde Kors

Egenberedskap v/Sivilforsvaret

Digital dømmekraft v/UiT, NRK og politiet

Tid	Disiplin/leksjon	Sted	Instruktør	Merknad
0825-0925	Generelt - Sivilforsvaret - Hva er samfunnsoppdrag og vår rolle - Virke i hele krisespektret - Tjenesteplikten	Kuben (på andre siden av Finnmarkshallen)	Sivilforsvaret	<u>Målsetting etter gjennomført undervisning</u> Vite hva egenberedskap innebærer og hvorfor det er viktig for den enkelte, familier og samfunnet. Hva innebærer bortfall av grunnleggende tjenester for samfunnet vårt? Hvordan kan man få kontroll på en gruppe, samle dem og flytte seg kontrollert - Telle alle inn og ut av tilfluktsstedet Utfordringer man kan møte i en evakueringssituasjon og hvordan situasjonen kan håndteres - opptreden på tilfluktsstedet - ivaretagelse av personer - debriefing
0915-0930	PAUSE			
0930-1015	Egenberedskap - Teori: DSBs egenberedskapsråd (15 min.) - Praktisk oppgave hvor elevene skal sette sammen en egenberedskapskasse (20 min.) - Praktisk bruk av utstyr i beredskapskasse, med fokus på egensikkerhet - Oppsummering og refleksjon av Egenberedskap (10 min.) - Hvordan kan den enkelte bidra i sitt lokalmiljø i en gitt situasjon?	Klasserom: L206 L207 L210		
1015-1030	PAUSE			
1030-1130	Brann - Egenberedskap i forbindelse med bruk av alternative varmekilder og manglende kommunal beredskap/kapasitet - Slukkemiddel (vann, pulver, brannteppe). Hva har man i hjemmet og hvordan virker det - Brannøvelse og viktigheten av samleplass ved brann i eget hjem - Brannskader/kullosforgiftning			
1130-1215	LUNSJ			
1215-1300	Fortsettelse brann – praktisk (rullere på poster) - Bruk av slukkemiddel – forstå virkning - Redning av person ut av farlig område – improvisert - Brann i person – bruk av brannteppe/jakke og liknende - Behandle en brannskade - Førstehjelp ved inhalasjon av brannrøyk/varme gasser	Uteplass ved Gymnasveien 2		
1300-1330	Evakuering - Elevene evakueres til et provisorisk/autentisk tilfluktsrom på eller nært skolen - Enkelte forhåndsutvalgte elever trekkes ut litt før og fraktes til tilfluktsrommet for å bemanne mottak av evakuerte elever fra vgs., samt opplæring i tilfluktsromstjeneste Tilfluktsromstjeneste - Elevene ankommer tilfluktsrom for registrering - Kort orientering om tilfluktsromstjeneste (aktuelle oppgaver, tidsrom for opphold, osv.) - Elevene blir gitt ulike oppgaver inne i tilfluktsrom	Tilfluktsrom i Gymnasveien 2		
1330-1345	PAUSE			
1345-1430	Fortsettelse tilfluktsrom - Rulling av oppgaver inne i tilfluktsrom - Vi måler opp et område inne i tilfluktsrommet for å vise elevene hvor mye plass hver person har inne i tilfluktsrom - CBRN som tema (evalueringsfase samt innpassering gjennom sluse i tilfluktsrom) - Opptreden på et skadested - Hvordan bidra ved en hendelse	Tilfluktsrom i Gymnasveien 2		
1430-1445	PAUSE			
1445-1530	Oppsummering/refleksjon - Hva tenker elevene om tilfluktsromstjeneste? - Er det noe som har vært skremmende? - Spørsmål	Kuben (på andre siden av Finnmarkshallen)		

TIRSDAG / ONSDAG / TORSDAG

ABCDE-metoden v/Røde Kors

Egenberedskap v/Sivilforsvaret

Digital dømmekraft v/UiT, NRK og politiet

Tid	Disiplin/leksjon	Sted	Instruktør	Merknad
0830-0915	Kildekritikk, nettvett og samfunnsansvar i den digitale hverdagen. - Lovlighet ved deling – Det er ulovlig å dele: bilder, personopplysninger, opphavsrettsbeskyttet materiale - Deling med ansvar – Har jeg lov å dele dette? Samtykke, konsekvenser, nettet glemmer ikke - Nettvett - grunnregler	Ivar-salen Elever må ta med mobiltelefon.	Håvard Martinsen – politiet	<u>Målsetting etter gjennomført undervisning</u> Kritisk tenkning Forstå viktigheten av å tenke kritisk om informasjon man mottar. Kjenne til de ulike aktørene sine agendaer i å påvirke oss som mennesker og individer.
0915-0930	PAUSE			
0930-1015	- Hva betyr redaktørstyrte medier? - Pressens etiske regler, ekte vs. falske nyheter, kildesjekk, nyhetskriteriene, vær varsom-plakaten og Pressens faglige utvalg (PFU) - Sosiale medier og påvirkning: Ingen redaktør, alle kan publisere - Litt om kunstig intelligens i pressen		Marte Lindi – NRK	Forstå verdien av tillit i et samfunn og hvordan den bør styrkes. Hva innebærer Vær varsom plakaten for redaktørstyrte medier?
1015-1030	PAUSE			
1030-1130	Spørreundersøkelse om beredskap som skal utfordre elevene til å tenke rundt hva de vet om «de grunnleggende» og hva de mener er viktig		Gunhild Hoogensen Gjørsv – UiT Norges arktiske universitet	Hvordan bør man gå frem for å kvalitetssikre ulike kilder? Hva er kritisk tenkning og hvordan bør man tilnærme seg informasjon man får?
1130-1215	LUNSJ			
1215-1300	- Simulering av en protest / psykologiske aspekter av desinformasjon - misinformasjon og fryktlæring, samt demonstrasjon av KI i bruk. Et utvalg av elevene skal delta på en VR-simulering av en demonstrasjon. Deretter diskuterer elevene i grupper hvordan de opplevde simuleringen. - Debrief med forklaring av ulike aspekter av simuleringen som eleven kan reflektere over, og vi diskuterer utfordringer med disse teknologiene i plenum.		Ana Luisa Sanchez Laws – UiT Norges arktiske universitet	Hvilke roller har NRK i krise og krig? Hvilke aktører søker å skape usikkerhet i vårt samfunn?
1315-1400	- Hva er kildekritikk? - Evnen til å vurdere hvor informasjon kommer fra - Reflektere over hvem som har laget innholdet og hvorfor - Vurdere om det kan være skjulte motiver eller feilinformasjon - Opplegg: - Gjennomføre en spørreundersøkelse om hvor elevene henter nyheter og informasjon - Undersøke hvordan elevene vurderer troverdigheten til sine nyhetskilder		Marcela Douglas Aranibar – UiT Norges arktiske universitet	
1400-1415	PAUSE			
1415-1500	Table top exercise (TTX) om en krise som består av både påvirkningsoperasjoner (tom desinformasjonskampanje), fysisk angrep/sabotasje og cyberangrep/-sabotasje, og så videre, og bruk av beredskapstiltak under forskjellige stadier av en krise.		Gunhild Hoogensen Gjørsv – UiT Norges arktiske universitet	

FREDAG
Hovedansvar: Skolen

Tid	Disiplin/leksjon	Sted	Instruktør	Merknad
0825-1035	Gjennomgang av ukens orienteringer Dag 1 – Beredskap, sårbarheter, trussel - Hvordan tror du samfunnet hadde sett ut hvis vi ikke hadde noen plan for beredskap? - Hvilke trusler mener du er mest realistiske å forberede seg på i Norge i dag, og hvorfor? Dag 2 – Førstehjelp - Hvordan ville du reagert hvis du var den første som kom til et ulykkessted, og hva kunne vært utfordrende? - Hvorfor er det viktig å øve på førstehjelp, selv om man kanskje aldri får bruk for det i hverdagen Dag 3 – Egenberedskap og evakuering - Hva betyr det for deg å være «egenberedt», og hvordan kan det påvirke både deg og andre i en krisesituasjon? - På hvilken måte kan du være en ressurs ved hendelser i ditt lokalmiljø? Dag 4 – Kildekritikk, nettvett og sosiale medier - Hvordan kan falsk informasjon på sosiale medier påvirke hvordan folk handler i en krise? Hvilke hensyn bør du ta når du deler informasjon om deg selv og andre?	Skolen finner egne rom	Skolens ansatte og lærere	<u>Målsetting etter gjennomført undervisning</u> Hvilke kompetansemål har ukesopplegget vært relevant for? Hvordan vil elever og lærere evaluere uken? Andre punkter skolene vil vurdere her?
1045-1315	Ordinær undervisning etter timeplanen			