

## ALMETJEHEALSOE JÏH JIELEDEHAALVEME – LOHKEHTÆJJABÏHKEDIMMIE



Daate learoevierhtie dorjesovveme maadhlierehtæmman dåaresthfaageles teemese **Almetjehealsoe jÏh jieledahaalveme**, sjÏere fokusinie trïegkenassem, narrahtimmieh jÏh sierredimmiem hööptedh.

Maahta digitaale materijellem nuhtjedh loginen tjirrh: <https://www.e-skuvla.no/my-account/>  
(Feide) jallh ryöktedh E-skuvlen nedtesæjrosne:

Åarjelsaemien: <https://www.e-skuvla.no/ya/product/demokrati/>

Julevsaaemien: <https://www.e-skuvla.no/yj/product/demokrati/>

Noerhtesaemien: <https://www.e-skuvla.no/product/demokrati/>

Almetjehealsoe j̄ih jieledehaalveme goh d̄aaresthfaageles teema skuvlesne edtja learoehkidie maahtoem vedtedh mij hijven psykiske j̄ih fysiske healsoem eevtjie, j̄ih mij nuepiem vadta eensi veeljemh jieliedisnie vaeltedh. Maana- j̄ih noerebaelien joekoen vihkele positijve j̄ijtjegovviem j̄ih jearsoe identiteetem evtiedidh.

Daate lea teemah mejtie lea pr̄aåsehke j̄ih geerve bæjjese vaeltedh klaassetjiehtjelisnie digkiedidh. Noere learoehkidie vihkeles daajroem daan tematihken bijre åadtjodh j̄ih dam eensilaakan digkiedidh klaassetjiehtjelisnie, ij goh unnemes noere almetjidie saemien maadtojne. Learoevierhtie lea golmengieleldh, dsj. d̄ihthe dovne noerhtesaemien, julevsaaemien j̄ih åarjelsaaemien ḡielesne.

### Ulmiedåehkie

Learoevierhtien ulmiedåehkie lea J̄aa1 j̄ih noereskuvle.

### Maahtooulmie

Learoevierhtie lea maahtooulmiej mietie j̄ih jienebh dejstie d̄aaresthfaageles maahtooulmide gelline faagine gaptja, dovne noereskuvlesne j̄ih j̄aarhkeskuvlesne. Mah faagh j̄ih maahtooulmieh mej bijre lea, tj̄ielkelaakan v̄aajnoes sjædta j̄ih maahtooulmiej bijjieguvvien nuelesne learoeverhtesne v̄aajnoe.

### Struktuvre j̄ih åtnoe

Learoevierhtie lea filmh, daate sæjhta jiehtedh filmh Leah åejviebiehkieh learoeverhtesne. Filme lea medijume mestie learohkh iedtjem aelhkieslaakan åadtjoeh, j̄ih aelhkebelaakan sjædta geerve sisvegen j̄ih tsiehkij bijre soptsestidh. Filmh maehtieh domtेश v̄aaroeminie utnedh j̄ih åajvoeh d̄irrege learohki iedtjem ḡaaskodh j̄ih gyhtjelassh buektedh guktie dah maehtieh guhkiebasse teemine barkedh akti akti jallh d̄aehkesne.

Learoeverhtesne njieljie filmh mah bievnieh jñh daajroem buektieh. Fierhten filmese aaj learoematerijelle goh ovmessie laavenjassh jñh faageteekste. Maahta ööhpehtimmiefilmide joekoen fleksijbelelaakan nuhtjedh jñh dejtie fierhten learoetseahkan sjiehtedidh.

Teemesne almetjehealsoe jñh jieledehaalveme gellie teemah mah leah præåsehke, dovne lohkehtæjjese jñh learoehkidie. Maahta geerve årrodh lohkehtæjjese dagkeres teemam bæjjese vaeltedh jñh åehpiedehtedh. Filmine aelhkebe sjædta jñh ij dan ovjearsoe domth. Daesnie filme mij teemam bæjjese vaalta, jñh lohkehtæjja maahta vielie nööjtraale råållam vaeltedh. Seammalaakan learoehkidie. Dah maehtieh almetjidie jñh bievniesidie filmesne refereeredh, bielemen daarpesjidh persovneles dååjrehtimmieh vedtedh, mejtie dagke eah sijhth mubpiejgumie juekedh. Gaajhkes maehtieh meatan årrodh soptsestalledh bielemen persovneles dååjrehtimmieh nuhtjedh. Dellie aaj aelhkebe learoehkidie sjædta mielem man akt bijre utnedh, vuajnoejgumie bætedh jñh meatan årrodh digkiedimmesne. Gosse lea dåaresthfaageles teemaj bijre, lea maaje tematihke mij böörede digkiedidh, ussjedadtedh jñh prosjektelaavenjassigumie barkedh.

Maahta learoeverhtiem joekoen fleksijbelelaakan nuhtjedh. Lissine filmide lea laavenjassh fierhten filmese mejgumie maahta oktegh, dåehkesne jallh abpe klaassesne barkedh. Såemies laavenjassh learohkh edtjeh darjodh åvtelen filmem vuejnieh, men dejtie jeanatjomes laavenjasside sæjhta bööremes årrodh darjodh mænngan filmem vuajneme. Dovne prosjektelaavenjassh, tjaaleldh laavenjassh jñh laavenjassh mejtie maahta mubpiejgumie digkiedidh. Maahta laavenjasside fiereguhten learoehkasse jñh lohkehtæjjan jñjtse soejkesjidie sjiehtedidh.

Vuesiehtimmien gaavhtan maahta aelkedh teemam digkiedidh abpe klaassesne jallh dåehkine åvtelen filmem teeman bijre vuajna. Dellie learohkh ryöjreldihkie jñh vielie tjetskehke sjidtieh, jñh bievniesem filmesne buerebelaakan dåastoeh. Filme maahta aaj lierehtimmielaajroem aelkedh jñh dan mænngan såemies jallh gaajhkh laavenjassh darjodh mah leah meatan learoeverhtesne. Learohkh maehtieh laavenjassigumie dåehkesne barkedh jallh akti akti. Jis sæjhta filmide nuhtjedh dagkeres flipped classroom-

ööhpehtimmesne (dsj. learohkh filmide gåetesne vuejnieh), filmh hijvenlaakan disse sjehtieh. Dellie ööhpehtimmie klaassetjiehtjelisnie maahta buerebh digkiedimmieh jñh prosjekte- jñh laavenjassebarkoeh jarngesne utnedh, bñhkedimmien nuelesne lohkehtæjjeste.

Fierhten teemese jñh filmese jienebh darjomh evtiesovveme. Laavenjassh filmen åvtelen jallh mænngan, jñh prosjekte- jñh goerehtimmielaavenjassh. Lohkehtæjja maahta dan gaavhtan darjomh klaassese jallh fierhten learohkasse sjehtedidh jñh aaj man geerve/aelhkie jñh man gellie laavenjassh fierhten learohken progresjovnese sjehtedidh.

Variasjovne jñh gellievoete laavenjassijste viehkiehtieh vihkeles maehtesvoeth gorredidh jñh lieremelastose jñh tjetskehkevoetese skreejrehtidh. Fierhten modulese / fierhten teemese maahta tjielkelaakan vuejnedh mah maahtoelmie module gaptja.

Filmesne soptseste dovne noerhte-, julev- jñh åarjelsaemien gïelesne, jñh teekste lea åarjel-, julev- jñh noerhtesaemien gïelesne dejnie joekehts versjovnine. Juktie mïrrestallemeperspektijvem gorredidh akte balanse dej gaskem mah meatan filmesne guktie dah seabradahkem speejelde noere jñh båeries almetjijstie, nyjsenæjjijste jñh ålmijste, jñh guktie guktie noerhtesaemieh, julevsaemieh jñh åarjelsaemieh Leah meatan. Baantedimmieh dorjesovveme åarjelsaemien, julevsaemien jñh noerhtesaemien dajvesne.

## Digitaale learoevierhtien bijre

Learoevearhtan dah vierhtieh govlehtuvvieh:

- lohkehtæjjabñhkedimmie aalkoeteekstigungmie filmi jñh teemaj sisvegen bijre
- laavenjassh mah maehtieh dorjesovvedh åvtelen filmem vuajneme
- laavenjassh mah maehtieh dorjesovvedh mænngan filmem vuajneme
- raeriestimmieh projektelaavenjasside
- vuesiehtimmie byjngetje gaaltjidie goerehtæmman (url)

## Aalkoeteeksth filmide

### Vædtsoehvoete (6:19 min)

Svaalhtese: <https://vimeo.com/729625475>

Psykologe Anne Lene Turi Dimpas mijjese soptseste mij vædtsoehvoete lea, jñh guktie maakta jñjtse raasth biejedh. Seabradahkesne gusnie gaajhkesh gaajhkesidie demtieh, ij leah aelhie biejelidh, men Dimpas saemies raerieh vadta maam maakta darjodh viehkiem aadtjodh, jñh guktie maakta naakenem viehkiehtidh mij vædtsoehvoetem daajroe; juktie lijsie vuesiehtidh datne pryöjjedh!



### Aemielueseme (11.33 min)

Svaalhtese: <https://vimeo.com/729605633>

*“Ij jñjtse jieledem vaeltieh dan avtete saemie. Gaajhke bijre jarkan jieliedisnie mij baajnehte” – Anne Silviken, dotkije jñh psykologe*

Sara Katrine Aleksandersen lea noere jñh væjkele saemiedigkiepolitihkere. Gosse lij eevre noere daajri biegejaarhtseparhke gaskoeh fuelhkien gaatomelaantem tseegkesovvi. Daate skilkehtasse eatnamisnie altese fuelhkien jieliemassem havhtadi, man



avtete Sara skuapmah sjidti. Filmesne Sara sov daajrehtimmiem juaka geajnojne jemhkelen sistie. Psykologe Anne Lene Turi Dimpas soptseste guktie maakta viehkiem aadtjodh gosse tjabreminie, jñh guktie maakta voelpem viehkiehtidh mejnie ij leah hijven. Dimpas sjiere

saemien haestemi bijre soptseste mah leah daaroedehtemen jïh sierredimmien bijre, jïh soptseste man åvteste vihkele ektesne soptsestidh, aaj dan bijre mij stoerre jïh geerve.

#### Vælnjan (5:09 min)

Svaalhtese: <https://vimeo.com/729644761>

Daennie filmesne åadtjobe govledh mij sæjhta jiehtedh «vælnjan» årrodh. Dotkije jïh åvtehke siebresne Garmeres, Elisabeth Stubberud tjïelkeste mij sæjhta jiehtedh «vælnjan» årrodh, jïh såemies raerieh vadta guktie mahta aelhkebe darjodh vælnjoeh almetjidie jïjtjemse årrodh.



Noere almetjh daan biejjien eah leah sån dan konservatijve goh båarasåbpoe boelvh, men læjhkan noere vælnjoeh almetjh såemies haestemh jïeliedisnie utnieh. Åadtjobe aaj govledh guktie saemiedigkietjirkije Ole-Henrik Bjørkmo Lifjell tuhtjie lea unnebelåhkojne årrodh unnebelåhkosne goh homofijle saemien politihkere, jïh man vihkele lea, ij maam akt mubpiej bijre aerviedidh!

#### Saemievæssjoehimmie (8:44 min)

Svaalhtese: <https://vimeo.com/729637810>

Gïeh muenieh maam edtja töölledh? Ella Marie Hætta Isaksen sov dååjrehtimmeste juaka laavsemen jïh åvtelhaarvoej vööste gæmhpodh, jïh raerieh vadta guktie mahta hersketeknihkh vueptiestidh. Ketil Lenert Hansen, professovre healsoevitenskapesne, soptseste maam dotkeme vuesehte guktie laavseme saemien noeri psykiske healsoem baajnehte, jïh effekten bijre aarvoem jïjtsasse jïh mubpide biejedh.

