

Studieplan for oppvekstfag

Høyere yrkesfaglig utdanning
30 Studiepoeng – Nettbasert

Fordypning:

Arbeid med livsmestring og helse i barnehagen

Høst 2025 - Vår 2026

Akkreditert	28.08.2019
Utdanningens navn:	Arbeid med livsmestring og helse i barnehagen
Studienivå:	Høyere yrkesfaglig utdanning – Fagskole
Studiepoeng:	30
Omfang:	Studietid er beregnet til 750 studietimer. Tilsvarende 1 år på deltid.
Studiemetode:	Nettstudium med avsluttende eksamen.
Start- og sluttdato:	Fast oppstart og styrt progresjon.
Fagansvarlig:	Anette Hegna Gundersen

MedLearn

Revideringer av studieplanen i løpet av perioden:

Dato:	Type endring:	Signatur:

INNHold

BAKGRUNN.....	4
OPPTAKSKRAV	5
OMFANG OG FORVENTET ARBEIDSMENGDE	6
OPPBYGNING/ORGANISERING AV UTDANNINGEN	7
OVERORDNET LÆRINGSUTBYTTEBESKRIVELSE FOR UTDANNINGEN.....	8
EMNE 1: BARNEHAGEN SOM PEDAGOGISK VIRKSOMHET – LIVSMESTRING OG HELSE	10
Innhold.....	10
Emnespesifikke læringsutbyttebeskrivelser	11
Litteratur	12
EMNE 2: BARNEHAGENS PEDAGOGISKE MILJØER	13
Innhold.....	13
Emnespesifikke læringsutbyttebeskrivelser	14
Litteratur	15
EMNE 3: BARNEHAGEMILJØET SOM PEDAGOGISK RESSURS.....	16
Innhold.....	16
Emnespesifikke læringsutbyttebeskrivelser	17
Litteratur	18
UNDERVISNINGSFORMER OG LÆRINGSAKTIVITETER	19
Undervisningsformer	19
Læringsaktiviteter	19
VEILEDNING OG OPPFØLGING.....	20
VURDERINGSORDNINGER, ARBEIDSKRAV OG EKSAMEN.....	21
Arbeidskravene.....	22
Eksamenene.....	22
Skikkethetsvurdering	24
SAMLET LITTERATURLISTE	25

BAKGRUNN

Høsten 2017 trådte ny rammeplan for barnehagen i kraft. Rammeplanen bygger videre på den norske barnehagetradisjonen der omsorg, lek, læring og danning ses i sammenheng. Leken har og skal fortsatt ha en fremtredende og sentral plass, samtidig som rammeplanen tar hensyn til at barnehagehverdagen har endret seg.

Livsmestring og helse utgjør en del av barnehagens verdigrunnlag som skal formidles, praktiseres og oppleves i alle deler av barnehagens pedagogiske arbeid. Lek, omsorg, læring og danning skal ses i sammenheng og barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.

En god barndom er viktig i seg selv og for resten av livet. Alle barn har rett til et godt barnehagetilbud, uansett hvor de bor og hvilken barnehage de går i. Kvaliteten på de ulike barnehagetilbudene varierer imidlertid stort, og må det drives målrettet kompetansebygging i barnehagesektoren for å lykkes med å utvikle kvaliteten og med å realisere kravene i rammeplanen.

Ifølge rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017) skal ansatte i barnehagen bidra til barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Pedagogisk arbeid med mat skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Utforskning og dialoger med kvalifiserte voksne som tar del i barnas livsverden er av stor betydning for barnas trivsel og læring.

Regjeringen ønsker at flere tar yrkesrettet utdanning av god kvalitet, som er relevant og tilpasset arbeidslivets behov (Meld. St. 9 (2016–2017) Fagfolk for fremtiden — Fagskoleutdanning).

Fagskolen er sammen med det øvrige utdanningssystemet en viktig forutsetning for produktivitetutvikling i økonomien ved at den gir arbeidslivet kandidater med gode kunnskaper og etterspurt kompetanse. Ifølge strategien som ble lagt fram av kunnskapsdepartementet i september 2017 [Kompetanse for fremtidens barnehage. Revidert strategi for kompetanse og rekruttering 2018–2022](#), har regjeringen fra 2013 til 2017 mer enn doblet innsatsen til kvalitetstiltak i forhold til framtidens barnehage. Det er satt i gang en rekke nye kompetansetiltak, blant annet fagskoleutdanninger for barnehageansatte.

Utdanningen innen oppvekstfag med tittelen *Arbeid med livsmestring og helse i barnehagen* er et alternativ til høyere utdanning og representerer et alternativt utdanningsløp for mange. Det studenten lærer i dette studiet er direkte anvendbart i arbeid i barnehage eller på andre arenaer som jobber med barns livsmestring og helse.

Utdanningen er utviklet i samarbeid med førstelektor Anikke Hagen og universitetslektorer Cecilie Ottersland Myhre og Elly Herikstad Tuset ved barnehagelærerutdanningen LUI-BLU OsloMet – Storbyuniversitetet. MedLearn har inngått samarbeidsavtale om utdanningens yrkesfaglige forankring med Nasjonalt kunnskapssenter for barnehager ved direktør May Liss Tobiassen, Steinerbarnehageforbundet ved daglig leder Grete Gulbrandsen, Merete Bygstad, virksomhetsleder i Mellomåsen barnehage og Inger Elisabeth Merli, virksomhetsleder i Greverudlia barnehage.

OPPTAKSKRAV

Opptak til utdanningen bygger på fullført og bestått videregående opplæring innen barne- og ungdomsarbeiderfaget. Søker må være minimum 19 år gammel. Det anbefales at søker har minimum ett års yrkeserfaring, men dette er ikke et krav.

Realkompetansevurdering

Søkere som ikke tilfredsstiller opptakskravene over kan bli realkompetansevurdert. En realkompetansevurdering bygger på dokumentert arbeidserfaring, utdanning, kurs, organisasjonserfaring og annen informasjon som søker mener er relevant.

Søkere må kunne dokumentere minimum fem års relevant praksis fra arbeid med barn i alderen 0-6 år i 100 % stilling (deltid regnes om til heltid). Med relevant praksis menes arbeidsoppgaver innen oppvekstsektoren, både offentlig og privat, hvor søkeren har vært i direkte kontakt med barn som assistent.

Kandidater som søker opptak på bakgrunn av realkompetanse må dokumentere at de har en alder på minimum 23 år.

Søkeren skal ha et læringsutbytte gjennom realkompetansen som er likeverdig med læringsutbyttet i det formelle opptakskravet. Søker må ved oppstart ha tilegnet seg kompetanse tilsvarende kompetansemålene fra læreplan i barne- og ungdomsarbeiderfaget Vg3 / opplæring i bedrift. Kompetansemålene er knyttet til hovedområdene *Helsefremmende arbeid*, *Kommunikasjon og samhandling* og *Yrkesutøvelse*. Kompetansemålene finner du her: <https://www.udir.no/kl06/BUA3-01/Hele/Kompetansemaal/etter-vg3>

Søkere som tas opp på bakgrunn av realkompetanse vil etter gjennomført og bestått avsluttende eksamen ikke kunne kvalifisere til fagbrev som barne- og ungdomsarbeider.

OMFANG OG FORVENTET ARBEIDSMENGDE

Utdanningen innen oppvekstfag med tittelen *Arbeid med livsmestring og helse i barnehagen* tilbys som deltidsstudium over 1 år. Studietid er beregnet til 750 studietimer.

Pensum omfatter 1051 sider. Fullført og bestått utdanning gir 30 studiepoeng.

Fordeling av timer og forventet arbeidsmengde mellom undervisning – veiledning og selvstudium:

Emnenavn	Omfang	Undervisning	Veiledning	Selvstudium	SUM timer
Emne 1: Barnehagen som pedagogisk virksomhet – livsmestring og helse	10 SP	50	10	190	250
Emne 2: Barnehagens pedagogiske miljøer	10 SP	50	10	190	250
Emne 3: Barnehagemiljøet som pedagogisk ressurs	10 SP	50	10	190	250
Sum	30 SP	150	30	570	750

Undervisning i nettskolen er en kombinasjon av en eller flere undervisningsformer, for eksempel gjennomgang av nettressurser, innspilte videoer, podkaster, oppgaver.

Veiledning innebærer diskusjon med faglærer via skriftlig eller muntlig tilbakemelding på arbeidskrav og faglige webinarer. Veiledning dreier seg også om oppfølging og praktiske webinarer fra studieleder og administrasjon.

Selvstudium innebærer å lese studielitteratur, delta i diskusjoner, arbeide med oppgaver og andre læringsfremmende aktiviteter.

OPPBYGNING/ORGANISERING AV UTDANNINGEN

Studieplan for barnehagefaglig tilsatte bygger på retningslinjer for fagskoleutdanning, lov om barnehager (barnehageloven) (2005/2018) og rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017).

Undervisningen er nettbasert, med fast oppstart inntil to ganger i året og styrt progresjon. Undervisningsmateriellet til utdanningen ligger tilgjengelig for studentene i nettskolen.

Studenten må ha egen PC/Mac og tilgang til internett.

Utdanningen består av tre emner som igjen er delt inn i moduler. Til hvert emne er det formulert læringsutbyttebeskrivelser. Emnenes faglige innhold er utviklet i tråd med gjeldende styringsdokumenter for barnehagen og aktuell faglitteratur knyttet til de ulike temaområdene. Emnene må gjennomføres i den rekkefølgen de er spesifisert, og obligatoriske arbeider (arbeidskrav) for foregående emne må være levert og bestått før eksamen kan avlegges og neste emne kan påbegynnes. Dette sikrer en faglig progresjon hos studentene.

Utdanningen er organisert som et selvstudium, men faglærere og studieledere bidrar med jevnlig tilbakemelding og oppfølging. Ulike øvingsoppgaver, refleksjonsoppgaver og selvtester brukes som forberedelse til arbeidskrav og eksamen.

OVERORDNET LÆRINGSUTBYTTEBESKRIVELSE FOR UTDANNINGEN

Studiets målsetting er å utdanne reflekterte yrkesutøvere som tar initiativ til å planlegge, organisere og gjennomføre pedagogisk arbeid i barnehagen, og som kan samarbeide med barn, personale og foreldre til beste for barnet. Videre vektlegger studiet at studenten utvikler en etisk grunnholdning som ivaretar og utvikler anerkjennende, lekne og omsorgsfulle samspill med enkeltbarn og barn i gruppe.

Etter fullført studie skal kandidaten ha følgende læringsutbytte definert som kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

Kunnskaper	Studenten: • har kunnskap om profesjonell yrkesutøvelse, samt innsikt i lover og forskrifter som regulerer barnehagens virksomhet • har kunnskap om begreper, perspektiver, praksiser og diskurser knyttet til barnehagens hverdagsliv og arbeid med livsmestring og helse • har kunnskap om observasjon og ulike observasjonsmetoder, pedagogisk dokumentasjon og personvern • har kunnskap om didaktiske kategorier og modeller for planlegging, iverksetting og vurdering av barnehagefaglige praksiser • har kjennskap til barnehagens eksterne samarbeidspartnere og forstår viktigheten av foreldresamarbeid til beste for barnet • forstår barnehagens betydning i et samfunns- og verdiskapingsperspektiv
------------	---

Ferdigheter	Studenten: • kan anvende sin barnehagefaglige kunnskap og kunnskap om barns livsmestring og helse i møte med barn og deres familier • kan bidra i planlegging og gjennomføring av leke- og læringsaktiviteter i samarbeid med annet fagpersonell ved hjelp av ulike pedagogiske og didaktiske metoder og arbeidsformer • kan anvende observasjon og varierte dokumentasjoner som refleksjonsverktøy i pedagogisk og didaktisk arbeid med enkeltbarn og barnegruppe • kan bistå i å identifisere faglige problemstillinger og behov for tiltak i forhold til enkeltbarn eller barnegruppe, samt bistå i vurdering og iverksetting av eventuelle tiltak/aktiviteter
Generell kompetanse	Studenten: • kan utføre det barnehagefaglige arbeidet i tråd med retningslinjer forankret i barnehagens styringsdokumenter og oppdatert faglitteratur om barn og barndom, her spesielt fokus på arbeid med livsmestring og helse • kan identifisere og vurdere tiltak for å støtte barns psykiske og fysiske helse i samarbeid med foreldre og personale • har utviklet en yrkesetisk grunnholdning som ivaretar barnehagelovens og rammeplanens retningslinjer og verdigrunnlag • har forståelse for yrkes- og bransjeetiske prinsipper som taushets- og opplysningsplikten og personvern

EMNE 1: BARNEHAGEN SOM PEDAGOGISK VIRKSOMHET – LIVSMESTRING OG HELSE

Innhold

Emnet vektlegger barnehagen som pedagogisk virksomhet, profesjonsutøvelse og yrkesetikk. Videre vektlegges temaer som observasjon, dokumentasjon og didaktikk. Emnet har et særlig fokus på arbeid med livsmestring og helse i barnehagen.

Emnet er forankret i *rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver* (2017) som understreker at barnehagen er en lærende organisasjon der hele personalet skal reflektere rundt faglige og etiske problemstillinger, oppdatere seg og være tydelige rollemodeller for barn, medarbeidere og foreldre.

Emnet gir en innføring i grunnleggende forståelse av begrepene livsmestring og helse. Livsmestring og helse er en av de fem gjennomgående kjerneverdier, i rammeplanen for barnehager (2017) og de skal formidles, praktiseres og oppleves i alle deler av barnehagens pedagogiske arbeid. Livsmestring og helse omfatter flere forhold og kan ses som tverrfaglig tematikk. Alle tre emnene i studiet vil totalt sett gi en utfyllende beskrivelse av hvordan barnehagen kan være en helsefremmende og forebyggende funksjon knyttet til dette.

Antall studiepoeng	10
Faglig innhold	• Barnehagen som pedagogisk virksomhet • Profesjonell yrkesutøvelse og yrkesetikk • Politiske styringsdokumenter for barnehagen • Livsmestring og helse • Didaktisk teori og praksis • Observasjon og observasjonsmetoder • Pedagogisk dokumentasjon og personvern
Arbeidskrav; må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen	Kandidaten skal levere en «Bli kjent oppgave» og to faglige oppgaver med utgangspunkt i emnets innhold tilsvarende 400 – 600 ord Oppgavenes omfang kan endres ut ifra oppgavens egenart. Litteraturliste kommer i tillegg.
Eksamen	Individuell skriftlig hjemmeeksamen, varighet 24 timer. Samlet tekst skal være på 1000-1500 ord. Forside, innholdsfortegnelse og litteraturliste regnes ikke med i antall ord. Alle hjelpemidler tillatt. Eksamenen er nettbasert Vurderingsresultatet gis i form av graderte karakterer, fra A til F

Emnespesifikke læringsutbyttebeskrivelser

Etter fullført emne har kandidaten følgende læringsutbytte:

Kunnskaper	Studenten: • har innsikt i lover og forskrifter som regulerer barnehagens virksomhet og kjennskap til barnehagens verdigrunnlag, formål og innhold • har kunnskap om profesjonsutøvelse i barnehagen som pedagogisk virksomhet • har kunnskap om didaktikk og sentrale didaktiske begreper og modeller som grunnlag for didaktisk tenkning og praksis i barnehagen • har kunnskap om observasjon og ulike former for dokumentasjon og pedagogisk dokumentasjon som inspirasjon til bevegelige praksiser i barnehagen • har begynnende forståelse for tematikken livsmestring og helse i tilknytning til arbeid med barn i barnehage • forstår barnehagens betydning i et samfunns- og verdiskapingsperspektiv
Ferdigheter	Studenten: • kan anvende ulike observasjonsmetoder i observasjon av enkeltbarn eller barn i gruppe knyttet til arbeid med livsmestring og helse • kan anvende dokumentasjon for reflekterende praksiser i arbeid med livsmestring og helse i barnehagen • kan anvende didaktikk for å bidra til planlegging, gjennomføring og evaluering av pedagogisk arbeid knyttet til arbeid med barns livsmestring og helse • kan diskutere etiske og faglige problemstillinger forbundet med profesjonsutøvelse i barnehagen
Generell kompetanse	Studenten: • anerkjenner barnehagens styringsdokumenter med de lover og forskrifter som gjelder for barnehagen som pedagogisk virksomhet • har begynnende forståelse for de yrkesetiske verdier som fremmes og skal etterleves i praktisk pedagogisk arbeid med barn • kan reflektere faglig og etisk over egne holdninger og praksiser i møte med barn, kolleger og foresatte • er bevisst hvilke prinsipper som gjelder knyttet til taushets- og opplysningsplikt, samt personvern

Litteratur

Bae, B. (2007) *Å se barn som subjekt – noen konsekvenser for pedagogisk arbeid i barnehagen*. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/> (Hentet: 11. desember 2020). (ca. 17 sider)

Gunnestad, A. (2019) *Didaktikk for barnehagelærere. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget (kap. 1, 2, 3, 4, 5) (135 sider)

Hennum, B. A. og Østrem, S. (2016) *Barnehagelæreren som profesjonsutøver*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (kap. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) (114 sider)

Løkken, G. og Søbstad, F. (2013) *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget (kap. 3, 5, 6, 7) (77 sider)

Plischewski, H. (2018) Livsmestring og helse, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 35-52) (17 sider).

Størksen, I. (2018). Livsglede, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 17-31) (14 sider).

Totalt antall sider: 374 sider

Forutsettes kjent:

Barnehageloven. Lov 17. juni 2005 nr. 64 om barnehager.

Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Forskrift 24. april 2017 nr. 487 om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.

EMNE 2: BARNEHAGENS PEDAGOGISKE MILJØER

Innhold

Emnet skal gi grunnleggende kunnskaper og ferdigheter i arbeid med livsmestring og helse i barnehagen. Barnehagens skal være et trygt og samtidig utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Emnet har derfor faglig fokus på barns sosiale samspill, lek og vennsksapsrelasjoner, og retter også oppmerksomhet mot verdien av omsorgsfulle pedagogiske atmosfærer i arbeid med barns trivsel, trygghet, mestring og glede.

Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske kompetanse. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og gode helsevaner. Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.

Antall studiepoeng	10
Faglig innhold	• Omsorgsfulle, pedagogiske miljøer • Betydningen av voksenrolle/voksen-barn samspill/samtale- og samspillsmønstre • Lek og vennsksapsrelasjoner • Bevegelsesglede, kroppslig lek, livsstil og livsmestring • Ernæring, smakspreferanser og mataktiviteter med barn. • Opplevelser, lek og utforskning i ulike fysiske miljø • Ro, hvile og avslapping
Arbeidskrav; må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen	Kandidaten skal levere to faglige oppgaver med utgangspunkt i emnets innhold tilsvarende 400 – 600 ord Oppgavenes omfang kan endres ut ifra oppgavens egenart. Litteraturliste kommer i tillegg.
Eksamen	Individuell skriftlig hjemmeeksamen, varighet 24 timer. Samlet tekst skal være på 1000-1500 ord. Forside, innholdsfortegnelse og litteraturliste regnes ikke med i antall ord. Alle hjelpemidler tillatt. Eksamenen er nettbasert Vurderingsresultatet gis i form av graderte karakterer, fra A til F

Emnespesifikke læringsutbyttebeskrivelser

Etter fullført emne har kandidaten følgende læringsutbytte:

Kunnskaper	Studenten: • har kunnskap om omsorgsfulle pedagogiske miljøer, herunder betydningen av voksenrollen og voksen-barn samspill • har kunnskap om barns lek, samspill og vennsapsrelasjoner • har kunnskap om kroppslig lek og barns fysiske og motoriske utvikling fra nyfødt til 5-årsalder • har kunnskap om helsemyndighetenes faglige anbefalinger for mat, måltider og fysisk aktivitet • har kunnskap om mat og måltid som læringsarena, ernæring og barns smakspreferanser • har kunnskap om fysiske miljø for barns opplevelse, lek og mestring
Ferdigheter	Studenten: • kan iverksette tiltak for å fremme vennskap og sosialt samspill i barnegruppen • kan observere og vurdere det pedagogiske arbeidet knyttet til tematikk rundt mat og kroppslig lek • kan gjøre fagdidaktiske vurderinger i arbeid med mat, bevegelse og helse • kan anvende sin kompetanse om barns fysiske utvikling, motorisk læring, ernæring, smakspreferanser og gode helsevaner • kan vurdere og tilrettelegge aktiviteter og lekemiljøer i natur, på utelekeplassen og innendørs
Generell kompetanse	Studenten: • kan skape omsorgsfulle, pedagogiske atmosfærer i barnehagen • er bevisst hvordan voksenrollen, voksen-barn samspill, voksnes samtale- og samspillsmønstre har betydning for barns innspill, medvirkning, selvfølelse og læring • kan bidra til god oppfølging av enkeltbarn og barnegruppe for å utvikle vennsapsrelasjoner og lekende samspill • er bevisst ulike pedagogiske praksiser rundt måltidene og kroppslig lek ute og inne • er bevisst betydningen av mat- og fysiske aktivitetsvaner i helsefremming og forebygging av livsstilsykdommer

Litteratur

Drugli M. B. og Lekhal R. (2018) *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk. (kap. 5, 11) (15 sider)

Evertsen-Stanghelle, C. (2018) Tilknytning - det nære samspillet kraft, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s.86-104) (19 sider).

Fasting, M. L. (2017) *Barns utelek*. Oslo: Universitetsforlaget (s. 15-63, 75-98 tilsvarer ca. 60 sider)

Langholm, G. og Tuset, E. H. (2021) Matglede i barnehagen. Bergen: Fagbokforlaget (kap. 1-7, tilsvarer ca. 82 sider)

Lunde, S. (2018) Omsorgsfulle relasjoner og begeistring som smitter, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 109- 127) (18 sider)

Løkken, M. I. og Martinsen, M. T. (2018) Vennskap og fellesskap i barnehagen, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 131-142) (11 sider)

Osnes H., Skaug, H. N. og Kaarby, K. M. E. (2020) *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget (s. 28-65, 87-112, 145-223, tilsvarer ca. 108 sider)

Totalt: 313 sider

EMNE 3: BARNEHAGEMILJØET SOM PEDAGOGISK RESSURS

Innhold

Emnet omhandler barns psykiske og fysiske helse i møter mellom mennesker og miljø. Emnet bygger videre på tematikk fra emne 2, og viser at mestringserfaringer og gode opplevelser delt med andre barn og voksne kan bidra til å styrke barnets selvfølelse, bidra til økt trivsel og velvære hos barna. Barn skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette. Involvering av foreldre og eksternt samarbeid vektlegges.

Barnehagen skal støtte og trygge barnas læring gjennom lek og utforskning av kropp og kjønnsidentitet ved å ha kunnskap om barns seksualitet. Dette skal bidra til å hjelpe barna med å få kjennskap til menneskekroppen, egen kropp og utvikle bevissthet om egne og andres grenser.

Gjennom den daglige og nære kontakten med barna er barnehagen i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om barnas helse, omsorgs- og livssituasjon. Barnehagepersonalet skal ha et bevisst forhold til at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep og vite hvordan dette kan forebygges og oppdages.

Antall studiepoeng	10
Faglig innhold	• Fysisk og psykisk tilnærming til helse • Styrking av barns selvfølelse, trivsel og velvære • Mobbing og krenkelser i barnehagen • Barns utforskende lek og læring, seksualitet og identitetsskaping • Omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, oppdage og forebygge
Arbeidskrav; må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen	Kandidaten skal levere to faglige oppgaver med utgangspunkt i emnets innhold tilsvarende 400 – 600 ord Oppgavenes omfang kan endres ut ifra oppgavens egenart. Litteraturliste kommer i tillegg.
Eksamen	Individuell skriftlig hjemmeeksamen i form av caseoppgave med en gitt problemstilling, varighet 48 timer. Oppgaven omhandler barnehagen som ressurs i arbeid med barns helse og livsmestring. Samlet tekst skal være på 1500-2000 ord. Forside, innholdsfortegnelse, litteraturliste og eventuelle vedlegg regnes ikke med i antall ord. Alle hjelpemidler tillatt.

Emnespesifikke læringsutbyttebeskrivelser

Etter fullført emne har kandidaten følgende læringsutbytte:

Kunnskaper	Studenten: • har kunnskap om sammenheng mellom mestringserfaringer og gode opplevelser, samt barns selvfølelse, trivsel og velvære • har kunnskap om mobbeatferd, forebyggende aktiviteter og tiltak mot mobbing, samt betydningen av foreldresamarbeid til beste for barnet • har kunnskap om barns utforskende lek og læring • har kunnskap om barns seksuelle helse, kjønnsidentitet og seksuell identitet • har kunnskap om barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og hvordan dette oppdages og forebygges
Ferdigheter	Studenten: • kan anvende sin kunnskap for å legge til rette for miljøer preget av trivsel, mestring og livsglede • kan bistå i å iverksette tiltak som forebygger mobbing og krenkelser i barnehagen • kan observere og anvende sin kunnskap om barns seksualitet for å bekrefte og trygge barns lek og utforsking av kropp og kjønnsidentitet • kan anvende sin kunnskap om omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep for å bistå barn i vanskelige livssituasjoner
Generell kompetanse	Studenten: • kan orientere seg i og anvende barnehagens ulike miljøer og muligheter for fremme livsglede og mestring i barnegruppen • kan samarbeide med kolleger og foresatte til beste for enkeltbarn og barnegruppe • kan bidra i prosesser med å forebygge og oppdage forhold rundt barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep • har utviklet en etisk grunnholdning, profesjonelt skjønn og faglig dømmekraft i praktisk pedagogisk arbeid med livsmestring og helse i barnehagen

Litteratur

Borge, A. I. H. (2018) *Resiliens, risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk. (kap. 1, 2, 3) (82 sider)

Drugli, M. B. og Lekhal, R. (2018) *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk. (kap. 8, 9, 10, 12) (13 sider)

Eriksen, E. og Germeten, S. (2012) *Barnevern i barnehage og skole: møte mellom barn, foreldre og profesjoner*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (kap. 2, 3, 5) (93 sider)

Idsøe, E. C. og Roland, P. (2017) *Mobbetferd i barnehagen. Temaforståelse, forebygging, tiltak*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 11-94) (83 sider)

Roland, P. og Evertsen – Stanghelle, C. (2018) Utfordringer, flyt og spenning i barnehagen, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s.173-189) (15 sider).

Skarpsno, H. E. (2013) *Barn og seksualitet, utfordringer i barnehagen*. Oslo: Sebu forlag (70 sider)

Størksen, I., Braak, D., og Lenes, R. (2018) Mestring, lek og læring, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 192-209) (15 sider).

Størksen, I., Evertsen-Stanghelle C., og Løkken I. M. (2018) Psykisk helse i barnehagen, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 59-77) (18 sider).

Totalt: 364 sider

Nettadresser:

Friis, P. og Aasland, M. W. (2017, 26. oktober) *Forebygging av seksuelle overgrep må ikke gå på bekostning av barns positive seksualitet*. Barnehage.no. Tilgjengelig fra: <https://www.barnehage.no/artikler/forebygging-av-seksuelle-overgrep-ma-ikke-ga-pa-bekostning-av-barns-positive-seksualitet/427499> (Hentet 18. desember 2020).

Helse- og omsorgsdepartementet (2016). *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017–2022)*. Oslo: Departementet. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf (Hentet 18. desember 2020). (kap. 3.1)

Sandgrind, S. W. (2017, 6. November) *Barn får lov til å leke seksuelle leker i barnehagen*. Barnehage.no. Tilgjengelig fra: <https://www.barnehage.no/artikler/barn-bor-fa-lov-til-a-leke-seksuelle-leker-i-barnehagen/427494> (Hentet 18. desember 2020).

UNDERVISNINGSFORMER OG LÆRINGSAKTIVITETER

Undervisningsformer

Undervisningen foregår via vår læringsplattform (heretter kalt nettskolen) og er basert på faglig arbeid med ulike problemstillinger.

Hos MedLearn kommuniserer studenter, lærere og skolens administrasjon med hverandre elektronisk. Gjennom diskusjonsforum, webinar og meldingssystem har studenten tilgang til et faglig og sosialt miljø som kontinuerlig står til disposisjon.

Nettskolens innhold

Det er i nettskolen at all tilgang på lærestoff ligger med tilhørende læringsaktiviteter. Lærestoffet er plukket ut, satt sammen og forfattet av Medlearns lærere og faglig ansvarlig redaktør har kvalitetssikret at innholdet dekker læringsutbyttebeskrivelsene.

Utdanningen er delt inn i tre emner, hvor arbeidskravene i et emne må fullføres før det gis tilgang til neste. For hvert emne er det en studieveiledning med læringsutbyttebeskrivelser, gjennomgang av fagstoffet, oppgaver og referanser til læremidler. Hvert emne er delt inn i moduler med tilhørende arbeidskrav. Disse skal løses og vurderes til godkjent av lærer innen studenten kan arbeide videre med neste emne. Emnene bygger på hverandre og pensum fra tidligere emner i studiet, kan benyttes i eksamensoppgavene og av studenten i sine oppgavebesvarelser og i fordypningsoppgaven.

Webinarer

Studentene inviteres til å delta på ulike typer webinarer:

- Praktiske webinarer i regi av studieadministrasjonen. tar vi opp vanlig stilte spørsmål knyttet til det å studere på nett og studentrollen. Webinarene omhandler bla informasjon om studiet generelt og spørsmål knyttet til eksamen.
- Fagwebinarer i regi av lærer. Her knyttes teorien til praksis og det blir diskusjon og refleksjon rundt situasjoner fra praksis som har betydning for det faglige.

Læringsaktiviteter

Øvings- og refleksjonsoppgaver

Øvings- og refleksjonsoppgaver

Alle moduler vil inneholde øvings- og refleksjonsoppgaver som måler forståelse ved at studentene enten får en umiddelbar tilbakemelding og løsningsforslag/veiledning eller gjennom å reflektere over noe, og på den måten knytte fagstoffet til sin egen hverdag eller arbeidsoppgaver.

Selvtester

Selvtester blir brukt i de ulike modulene. Selvtestene gir studenten mulighet til fortløpende å kontrollere at hun/han har oppfattet fagstoffet og forstått aktuelle begreper og uttrykk. Automatiske tilbakemeldinger/løsninger (noen i form av henvisning til pensum) blir benyttet.

Caseoppgaver

I utdanningen vil det bli benyttet caseoppgaver. En case skaper gjenkjennelse ved at man klarer å identifisere seg med caset. En case kan være et tilfelle, hendelse eller en situasjon. Caset er virkelighetsnært og beskriver ofte noe som har hendt. Ofte beskriver caset en situasjon med

problem(er), hvor beslutninger skal fattes. Ofte er situasjonen knyttet til flere aktører som har ulike interesser, noe som gjør beslutningstakingen krevende.

Diskusjoner

I hvert enkelt emne kan studentene opprette diskusjoner. Her kan man både stille spørsmål, få hjelp og hjelpe andre på det stedet man er i studieløpet. Det vil også inngå fastsatte diskusjonsoppgaver i emnene, hvor tema er forhåndsbestemt.

Arbeidskrav som vurderes av faglærer

Studentene skal gjennom arbeidskrav som omfatter tematikk og lærestoff som er ment å dekke læringsmålene for emnet. Arbeidskravene skal forberede studenten for eksamen.

Besvarelser på arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Det er forventet en gjennomsnittlig responstid fra lærer på 2-4 virkedager. Dersom studenten ikke får godkjent en besvarelse, har studenten mulighet til å omarbeide besvarelsen i tråd med lærerens tilbakemelding.

Studenten må vise forståelse for og kunne anvende fagteorien og henvise til kilder bruk i arbeidet med de obligatoriske oppgavene. Gjennom å løse oppgavene sikres kontroll og refleksjon omkring pensumstoffet.

Studenten har anledning til å ta kontakt med læreren hvis han/hun har problemer eller spørsmål. Læreren gir da hensiktsmessig veiledning slik at studenten kan komme videre.

Alle arbeidskrav må være utført og vurdert til godkjent før studenten kan avlegge eksamen.

VEILEDNING OG OPPFØLGING

Nettlærers oppfølging av studenter

Hver enkelt student får tildelt en lærer, som gir faglig oppfølging og veiledning.

Veiledningsarbeidet består i å:

- Gi tilbakemelding/veiledning på arbeidskrav.
- Svare på henvendelser fra studentene via meldingssystemet.
- Benytte nødvendige digitale verktøy for å kunne bidra til at læring skjer hos studentene. Dette inkluderer blant annet gjennomføring av webinarer eller produksjon av videosnutter

Studentveileders oppfølging av studentene

Studentveileder administrer alt det praktiske underveis i studiet. Alle henvendelser av praktisk art kan rettes til studentveileder.

Studenter som blir liggende etter med studieprogresjonen, blir fulgt opp av studentveileder. Studieleder har ansvar for å formidle relevant informasjon via kunngjøringer og meldinger i nettskolen, samt legge inn viktig informasjon i kalenderne.

VURDERINGSORDNINGER, ARBEIDSKRAV OG EKSAMEN

Vurdering innebærer at resultatet av utdanningen vurderes i lys av de læringsutbyttebeskrivelsene som er formulert i studieplanen. Undervisning i nettskolen, selvstudium og arbeidskravene leder frem til oppnåelse av læringsutbyttebeskrivelsene.

Vurderingsordningene skal vise og dokumentere:

- studentens læringsutbytte i forhold til de utbyttene som er formulert i studieplanen
- studentens helhetlige kompetanse etter fullført utdanning

Vurdering vil ha ulike formål, blant annet å:

- informere studenten og eventuelt lærer og opplæringssted i arbeidet fram mot et læringsmål, om hvor langt studenten er kommet i utvikling mot et læringsutbytte definert som kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse
- veilede, motivere og utvikle studenten
- motivere læreren til kontinuerlig å vurdere sin undervisnings- og veiledningspraksis
- informere samfunnet, arbeidslivet og utdanningsinstitusjoner om hvilken kompetanse studenten har oppnådd

Det skilles mellom to hovedtyper av vurdering:

1. **Vurdering underveis** har til hensikt å informere og motivere studenter og lærere i arbeidet med å nå læringsutbyttene. Vurderingen blir ivaretatt gjennom arbeidskravene som studenten sender til læreren.
2. **Avsluttende vurdering** kommer til uttrykk i eksamenskarakter.

Arbeidskravene

Følgende antall arbeidskrav gjennomføres i hvert emne, i form av innsendingsoppgaver:

Emnenavn	Arbeidskrav	Vurdering
Barnehagen som pedagogisk virksomhet – livsmestring og helse	2 arbeidskrav	Godkjent/ ikke godkjent
Barnehagens pedagogisk miljøer	2 arbeidskrav	Godkjent/ ikke godkjent
Barnehagemiljøet som pedagogisk ressurs	2 arbeidskrav	Godkjent/ ikke godkjent

Les mer om arbeidskravene under Undervisningsformer og læringsaktiviteter

Eksamenene

Hvert av de tre emnene avsluttes med en hjemmeeksamen som går over 24 timer. Eksamenene omhandler emnenes innhold og skal ha et omfang på 1000-1500 ord. Studenten gis tilstrekkelig med tid til å utføre oppgaven, og eksamensformen skal gi et godt grunnlag for å vurdere studentens måloppnåelse.

Emnenavn	Eksamensform	Vurdering
Barnehagen som pedagogisk virksomhet – livsmestring og helse	24 timers individuell hjemmeeksamen	Karakter A til F
Barnehagens pedagogisk miljøer	24 timers individuell hjemmeeksamen	Karakter A til F
Barnehagemiljøet som pedagogisk ressurs	24 timers individuell hjemmeeksamen	Karakter A til F

MedLearn tar forbehold om at vurderingsformer og type eksamen kan bli endret.

Eksamensvurdering

Eksamensbesvarelser vurderes av kvalifiserte sensorer. MedLearn skal sikre at studentenes kunnskap, ferdigheter og generelle kompetanse blir prøvd og vurdert på en upartisk og faglig betryggende måte. Vurderingen skal sikre det faglige nivået ved utdanningen (jf. Fagskoleloven § 21).

Eksamensinformasjon finner du på <https://medlearn.no/alt-om-studier/eksamen/>

Oppmelding til eksamen

Studenten må selv melde seg opp til de aktuelle eksamener på Minside. Oppmelding til eksamen er fortløpende og innenfor gitte frister. Studenten får tilsendt en bekreftelse på eksamensoppmeldingen. Bekreftelsen inneholder informasjon om tidspunkt.

Studentene vil finne nødvendig informasjon knyttet til oppmelding i nettskolen.

Selve eksamenen gjennomføres i eksamensplattformen Wiseflow.

Merk: Man vil automatisk bli avmeldt eksamen man har meldt seg opp til, hvis ikke arbeidskravene er godkjent av lærer en uke før eksamensdatoen.

Karaktersystem

Vurderingsuttrykket ved avsluttende vurdering, eksamen, prøve, bedømmelse av oppgave eller annen vurdering er godkjent/ikke godkjent eller en gradert skala med fem trinn fra A til E for bestått og med F for ikke bestått. I den graderte karakterskalaen fra A til F gir karakteren C uttrykk for en jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder, og karakteren A for en fremragende prestasjon som klart utmerker seg.

Vurderingsuttrykkene som benyttes for den graderte skalaen er:

Karakter A:

Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Studenten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet. Over middels grad av måloppnåelse. Studenten har svært gode kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Karakter B:

Meget god prestasjon som ligger over gjennomsnittet. Studenten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet. Over middels grad av måloppnåelse. Studenten har meget gode kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Karakter C:

Gjennomsnittlig prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Studenten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene. Middels grad av måloppnåelse. Studenten har gode kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Karakter D:

Prestasjon under gjennomsnittet, med en del vesentlige mangler. Studenten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet. Studenten har nokså gode kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Karakter E:

Prestasjonen som tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Studenten viser liten vurderingsevne og selvstendighet. Under middels grad av måloppnåelse. Studenten har oppfylt minimumskravene som stilles til kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Karakter F:

Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Studenten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet. Studenten har ikke bestått på grunn av vesentlige mangler når det gjelder kunnskaper, ferdigheter eller holdninger.

Begrunnelse for karakterfastsetting

Eksamensbesvarelsen vurderes av intern og ekstern sensor. En kandidat har rett til å få en begrunnelse for karakterfastsettingen på sin eksamensbesvarelse. Ref. [Forskrift om fagskoleutdanning ved Medlearn § 6-8](#)

Klage på eksamenskarakteren

En kandidat kan klage på eksamenskarakteren. Klagen skal være skriftlig og må være framsatt innen tre uker etter at studenten er blitt gjort kjent med, respektive har kunnet gjøre seg kjent med eksamensresultatet ref. [Forskrift om fagskoleutdanning ved Medlearn § 6-9](#)

Vitnemål

Studenter som har fullført høyere yrkesfaglig utdanning i samsvar med krav fastsatt i studieplanen, får vitnemål/ Vocational Diploma med karakterer etter bestemmelser som fremgår av MedLearns eksamensreglement.

Alle arbeidskrav og eksamener må være vurdert til godkjent/ståkarakter før karakterutskrift/vitnemål utstedes.

Skikkethetsvurdering

Det stilles krav til skikkethetsvurdering gjennom hele utdanningen jf. § 28 [Kap. 5 i Forskrift om høyere yrkesfaglig utdanning](#) (fagskoleforskriften). Skikkethetsvurdering skal inngå i en helhetsvurdering av studentens forutsetninger for å kunne fungere i yrket.

SAMLET LITTERATURLISTE

- Bae, B. (2007) *Å se barn som subjekt – noen konsekvenser for pedagogisk arbeid i barnehagen*. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/> (Hentet: 11. desember 2020). (ca. 17 sider)
- Borge, A. I. H. (2015) *Resiliens, risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk. (kap. 1, 2, 3) (57 sider)
- Drugli M. B. og Lekhal R. (2018) *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk. (kap. 5, 8, 9, 10, 11, 12) (28 sider)
- Eriksen, E. og Germeten, S. (2012) *Barnevern i barnehage og skole: møte mellom barn, foreldre og profesjoner*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (kap. 2, 3, 5) (93 sider)
- Evertsen-Stanghelle, C. (2018) Tilknytning - det nære samspillet kraft, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s.86-104) (19 sider).
- Fasting, M. L. (2017) *Barns utelek*. Oslo: Universitetsforlaget (s. 15-63, 75-98 tilsvarer ca. 60 sider)
- Gunnestad, A. (2019) *Didaktikk for barnehagelærere. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget (kap. 1, 2, 3, 4, 5) (135 sider)
- Hennum, B. A. og Østrem, S. (2016) *Barnehagelæreren som profesjonsutøver*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (kap. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) (114 sider)
- Idsøe, E. C. og Roland, P. (2017) *Mobbetferd i barnehagen. Temaforståelse, forebygging, tiltak*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 11-94) (83 sider)
- Langholm, G. og Tuset, E. H. (2021) *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget (kap. 1-7, tilsvarer ca. 82 sider)
- Lækken, G. og Søbstad, F. (2013) *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget (kap. 3, 5, 6, 7) (77 sider)
- Lunde, S. (2018) Omsorgsfulle relasjoner og begeistring som smitter, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 109- 127) (18 sider)
- Lækken, M. I. og Martinsen, M. T. (2018) Vennskap og fellesskap i barnehagen, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 131-142) (11 sider)
- Osnes H., Skaug, H. N. og Kaarby, K. M. E. (2020) *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget (s. 28-65, 87-112, 145-223, tilsvarer ca. 108 sider)
- Plischewski, H. (2018) Livsmestring og helse, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 35-52) (17 sider).
- Roland, P. og Evertsen – Stanghelle, C. (2018). Utfordringer, flyt og spenning i barnehagen, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s.173-189) (15 sider).

Skarpsno, H. E. (2013) *Barn og seksualitet, utfordringer i barnehagen*. Oslo: Sebu forlag (70 sider)

Størksen, I. (2018). Livsglede, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 17-31) (14 sider).

Størksen, I., Braak, D., og Lenes, R. (2018) Mestring, lek og læring, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 192-209) (15 sider).

Størksen, I., Evertsen-Stanghelle C., og Løkken I. M. (2018) Psykisk helse i barnehagen, i Størksen I., *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk (s. 59-77) (18 sider).

Totalt antall sider: 1051

Nettadresser:

Friis, P. og Aasland, M. W. (2017, 26. oktober) *Forebygging av seksuelle overgrep må ikke gå på bekostning av barns positive seksualitet*. Barnehage.no. Tilgjengelig fra: <https://www.barnehage.no/artikler/forebygging-av-seksuelle-overgrep-ma-ikke-ga-pa-bekostning-av-barns-positive-seksualitet/427499> (Hentet 18. desember 2020).

Helse- og omsorgsdepartementet (2016). *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017–2022)*. Oslo: Departementet. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf (Hentet 18. desember 2020). (kap. 3.1)

Sandgrind, S. W. (2017, 6. November) *Barn får lov til å leke seksuelle leker i barnehagen*. Barnehage.no. Tilgjengelig fra: <https://www.barnehage.no/artikler/barn-bor-fa-lov-til-a-leke-seksuelle-leker-i-barnehagen/427494> (Hentet 18. desember 2020).

Forutsettes kjent:

Barnehageloven. Lov 17. juni 2005 nr. 64 om barnehager.

Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Forskrift 24. april 2017 nr. 487 om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.