



Oppgaver tilknyttet VIP Snakk om det

Sist oppdatert: april 2026

Dette dokumentet er ment som en samlende oversikt over alle oppgaver og opplegg som kan brukes til gjennomføring av VIP Snakk om det. Oppgaver finnes i [Veiledningshefte for lærere og ressurspersoner i VIP Snakk om det](#), på vår nettside www.vippsyiskhelse.no og www.ndla.no. Flere av artiklene som nevnes på ndla.no er utvidete versjoner av tekster i [VIP Snakk om det elevhefte](#). Som lærer eller ressursperson kan du velge ut opplegg som passer din klasse / klassen du skal besøke.

Oversikten oppdateres fortløpende, ettersom nye oppgaver kommer til. Oppdager du feil eller lenkeråter, send gjerne en mail til vip@vestreviken.no.

Tema:	FoL-tema:	Oppgaver:	Hvor:	Link:
Psykisk helse generelt	Fysisk og psykisk helse	<i>Hva er psykisk helse? (artikkel)</i>	NDLA	Hva er psykisk helse? - Verktøykassa – for elever - NDLA
		<i>Hvordan kan jeg ta vare på den psykiske helsa mi?</i>	NDLA	Hvordan kan jeg ta vare på den psykiske helsa mi? - Verktøykassa – for elever - NDLA
		<i>Psykiske plager og lidelser (film og oppgaver)</i>	NDLA	Psykiske plager og psykiske lidelser - Verktøykassa – for elever - NDLA
		<i>Læringssti om psykisk helse</i>	NDLA	Psykisk helse - Tverrfaglige temaer - NDLA



	<p><i>Hva er psykisk helse? (introppg. fra generelt 3-timersopplegg om tanker og følelser)</i></p>	<p>Veiledningsheftet s. 25 og i ferdig PowerPoint-presentasjon på nettsiden til VIP</p>	<p>Ferdige opplegg med PowerPoint-presentasjoner og Word-dokumenter - Vestre Viken HF</p>
	<p><i>Samtale om psykisk helse for hele klassen (for ressurspersoner)</i></p>	<p>Veiledningsheftet s. 34</p>	
	<p><i>Oppgave om ungdomshjernen</i></p>	<p>Nettside VIP</p>	<p>vip-oppgave-om-ungdomshjernen.pdf</p>
	<p><i>Oppgave om depresjon- «Black dog»</i></p>	<p>Veiledningsheftet s.35</p>	
	<p><i>Ensomhet (artikkel)</i></p>	<p>NDLA</p>	<p>Ensomhet - Tverrfaglige temaer - NDLA</p>
	<p><i>Oppgave om ensomhet</i></p>	<p>NDLA</p>	<p>Ensomhet - Tverrfaglige temaer - NDLA</p>
	<p><i>Å snakke om selvmord i klasserommet (lærerveiledning, film og oppgaver)</i></p>	<p>NDLA</p>	<p>Å snakke om selvmord i klasserommet - Verktøykassa – for lærere - NDLA</p>
	<p><i>Klasseromssamtale etter selvmord (lærerveiledning og oppgaver).</i></p>	<p>NDLA</p>	<p>Klasseromssamtale etter selvmord - Verktøykassa – for lærere - NDLA</p>



		<i>Hvordan kan du som lærer jobbe med psykisk helse i klasserommet? (artikkel)</i>	NDLA	Hvordan kan du som lærer jobbe med psykisk helse i klasserommet? - Tverrfaglige temaer - NDLA
Stress og press	Fysisk og psykisk helse, levevaner	<i>Stress og psykisk helse (artikkel)</i>	NDLA	Stress og psykisk helse - Tverrfaglige temaer - NDLA
		<i>Stressmestring (artikkel)</i>	NDLA	Stressmestring - Tverrfaglige temaer - NDLA
		<i>Sammen om stressmestring (oppgaver)</i>	NDLA	Sammen om stressmestring - Tverrfaglige temaer - NDLA
		<i>Læringssti om stress og press</i>	NDLA	Hva er stress? - Tverrfaglige temaer - NDLA
		<i>Avspenningsøvelser</i>	NDLA	Avspenningsøvelser - Tverrfaglige temaer - NDLA
		<i>Generell oppgave om stress</i>	Nettside VIP	vip-oppgave-om-stress.pdf
Følelser og følelsesregulering	Å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner	<i>Følelser- innføringsoppg.</i>	Nettside VIP	vip-oppgave-om-folelser.pdf
		<i>Firehjørners-øvelse om følelser</i>	Nettside VIP	vip-oppgave-firehjørners-ovelse-om-folelser.pdf



		<p>Å grue seg til å holde fremføring</p> <p>3-timersopplegg om tanker og følelser</p> <p>Læringssti om tanker og følelser</p> <p>Følelser og følelsesregulering (artikkel)</p> <p>Hvordan regulere følelser? (film og oppgaver)</p>	<p>Veiledningsheftet s. 26, i ferdig PP-presentasjon på nettsiden til VIP, samt som egen oppg på nettside</p> <p>Nettside VIP</p> <p>NDLA</p> <p>NDLA</p> <p>NDLA</p>	<p>vip-oppgave.-a-grue-seg-til-a-holde-fremforing.pdf</p> <p>Ferdige opplegg med PowerPoint-presentasjoner og Word-dokumenter - Vestre Viken HF</p> <p>Tanker og følelser - Hva er følelser? - Verktøykassa – for lærere - NDLA</p> <p>Følelser og følelsesregulering - Verktøykassa – for lærere - NDLA</p> <p>Hvordan regulere følelser? - Verktøykassa – for lærere - NDLA</p>
Tanker og tankefeller	Å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner	Oppgave: Tanker og tankefeller (for lærere)	Veiledningsheftet s. 25 og 26 og i ferdig Power Point-presentasjon på nettsiden til VIP	Ferdige opplegg med PowerPoint-presentasjoner og Word-dokumenter - Vestre Viken HF



		<p><i>Oppgave: Tanker og tankefeller (for ressurspersoner)</i></p> <p><i>Læringssti om tanker og følelser</i></p> <p><i>Tanker og psykisk helse (artikkel)</i></p> <p><i>Tankefeller (artikkel)</i></p> <p><i>Tankefeller (oppgaver)</i></p>	<p>Veiledningsheftet s. 35</p> <p>NDLA</p> <p>NDLA</p> <p>NDLA</p> <p>NDLA</p>	<p>Tanker og følelser - Hva er følelser? - Verktøykassa – for lærere - NDLA</p> <p>Tanker og psykisk helse - Tverrfaglige temaer - NDLA</p> <p>Tankefeller - Verktøykassa – for elever - NDLA</p> <p>Gruppeoppgave: Tankefeller - Tverrfaglige temaer - NDLA</p>
Selvfølelse og selvtillit	Fysisk og psykisk helse	<p><i>Selvfølelse og selvtillit (artikkel)</i></p> <p><i>5-timersopplegg VIP Snakk om det - samfunnskunnskap og norsk</i></p>	<p>NDLA</p> <p>Nettside VIP</p>	<p>Selvfølelse og selvtillit - Tverrfaglige temaer - NDLA</p> <p>Ferdige opplegg med PowerPoint-presentasjoner og Word-dokumenter - Vestre Viken HF</p>
Mellom-menneskelige relasjoner	Å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner, mellom-menneskelige relasjoner og å kunne sette grenser	<i>Hvordan være en god venn for en som har det vanskelig? (film og oppgaver)</i>	NDLA	Hvordan være en god venn for noen som har det vanskelig? - Verktøykassa – for elever - NDLA



	og respektere andres	<p><i>Hvordan vet vi at en relasjon ikke er bra for oss? (film og oppgaver)</i></p> <p><i>Oppgave: Å snakke sammen om det som er vanskelig</i></p> <p><i>Oppgave: Mobbing og krenkelser (fra filmen «Gjenforeningen»)</i></p> <p><i>Oppgave: Å si ifra til noen når du ønsker en endring</i></p> <p><i>Sosiale ferdigheter: bli bedre på å kommunisere (artikkel)</i></p> <p><i>Hvordan ta vare på vennerelasjoner (artikkel)</i></p>	<p>NDLA</p> <p>Nettside VIP</p> <p>Nettside VIP</p> <p>Nettside VIP</p> <p>NDLA</p> <p>NDLA</p>	<p>Hvordan vet vi at en relasjon ikke er bra for oss? - Verktøykassa – for elever - NDLA</p> <p>vip-oppgave-a-snakke-sammen-om-det-som-er-vanskelig--radebank.pdf</p> <p>vip-oppgave-mobbing-og-krenkelser.pdf</p> <p>vip-oppgave-a-si-ifra-til-noen-nar-du-onsker-endring.pdf</p> <p>Sosiale ferdigheter – bli bedre til å kommunisere - Tverrfaglige temaer - NDLA</p> <p>Publiseres vår 2026</p>
Mediebruk	Mediebruk, å kunne sette grenser og respektere andres	<p>Billedeling</p> <p>Liker du meg? – øvelse om sosiale medier</p>	<p>Nettside VIP</p> <p>NDLA</p>	<p>vip-oppgave-billedeling-1.pdf</p> <p>Øvelse: Liker du meg? - Verktøykassa – for elever - NDLA</p>
Mat og psykisk helse	Levevaner, fysisk og psykisk helse	<p><i>Mat og psykisk helse (artikkel)</i></p>	<p>NDLA</p>	<p>Mat og psykisk helse - Verktøykassa – for elever - NDLA</p>



		Oppg.: <i>Dialogcafé om mat og psykisk helse</i>	Nettside VIP	vip-oppgave-dialogcafe-mat-og-psykisk-helse-2024.pdf
		Oppg.: <i>Fire-hjørnersøvelse om mat og psykisk helse</i>	Nettside VIP	firehjørnersovelse-om-mat-og-psykisk-helse.pdf
Søvn	Levevaner, fysisk og psykisk helse	Oppgave om søvn (kan også brukes i naturfag)	Nettside VIP	vip-oppgave-i-naturfag-sovn-rett-2024.pdf
Rus og psykisk helse	Rusmidler	Oppg: <i>Rus og psykisk helse (kortversjon)</i>	Veiledningsheftet s.21 og nettside VIP	vip-oppgave-rus-og-psykisk-helse.pdf
		Oppg: <i>Rus og psykisk helse (utvidet versjon)</i>	Nettside VIP	vip-oppgave-rus-og-psykisk-helse-utvidet.pdf
		<i>Rus og psykisk helse (artikkel)</i>	NDLA	Rus og psykisk helse - Tverrfaglege tema - NDLA
Minoritetsstress	Seksualitet og kjønn, verdivalg, betydningen av mening i livet	<i>Minoritetsstress (artikkel)</i>	NDLA	Minoritetsstress - Tverrfaglige temaer - NDLA
		<i>Minoritetsstress (film og oppgaver)</i>		Minoritetsstress - Verktøykassa – for lærerlar - NDLA
Seksualitet	Seksualitet og kjønn	Oppg. om samtykke (kan også brukes i samfunnskunnskap og naturfag)	Nettside VIP	vip-oppgave-i-samfunnskunnskap-og-naturfag-samtykke.pdf
Identitet og yrkesvalg	Identitet og mening, verdivalg, betydningen av mening i livet	<i>Finn din vei: Yrkes- og utdanningsvalg</i>	NDLA	Finn din vei: Yrkes- og utdanningsvalg - Tverrfaglige temaer - NDLA



Hverdagsglede	Fysisk og psykisk helse, levevaner, verdivalg, betydningen av mening i livet	<p><i>Introoppgave: Hva får deg til å føle deg bra i hverdagen?</i></p> <p><i>Hverdagsglede (artikkel)</i></p> <p><i>Oppgave: klasseromsplakat om hverdagsglede</i></p> <p><i>Oppgave: Mitt prosjekt for økt hverdagsglede</i></p>	Hele læringsstien publiseres på NDLA	Hverdagsglede - Tverrfaglige temaer - NDLA
---------------	---	--	--------------------------------------	--

Oppgaver knyttet til folkehelse og livsmestring i fag og kompetansemål:

Oppgaver:	Relevant fag:	Hvor:	Link:
3-timersopplegg yrkesfag	Teknologi- og industrifag (TIF) Bygg- og anleggsteknikk og elektro Øvrige yrkesfag	Nettside VIP	Ferdige opplegg med PowerPoint-presentasjoner og Word-dokumenter - Vestre Viken HF
5-timersopplegg i norsk og samfunnskunnskap	Vg1 Norsk Vg1 Samfunnskunnskap	Nettside VIP	Ferdige opplegg med PowerPoint-presentasjoner og Word-dokumenter - Vestre Viken HF
Oppgave om HMS og stress	Vg1 teknologi- og industrifag Vg1 elektro og datateknologi Vg1 salg, service og reiseliv	Veiledningsheftet s. 24 og 25, samt nettside VIP	vip-oppgave-i-yrkesfag-hms-og-stress.pdf
Oppgave om aksept	Vg1 Engelsk	Veiledningsheftet s. 22 og 23, samt nettside VIP	engelskopp-gave-fra-vip-aksept.pdf



Oppgave i MDD/drama	Vg1 Dramafag f.eks. i MDD og Teaterensemble Vg1 Bevegelse og dansefag	Nettside VIP	vip-oppgave-i-mdd-drama--tunge-dager.pdf
Oppgave om søvn	Vg1 Naturfag	Veiledningsheftet s. 23 og 24, samt nettside VIP	vip-oppgave-i-naturfag-sovn-rett-2024.pdf
Oppgave om samtykke	Vg1 Samfunnskunnskap og vg1 Naturfag	Veiledningsheftet s.22 og nettside VIP	vip-oppgave-i-samfunnskunnskap-og-naturfag-samtykke.pdf

Materiell:



[Elevhefte VIP Snakk om det](#)

(tilgjengelig på bokmål, nynorsk, engelsk og nord-samisk)



[Veiledningshefte for lærere og ressurspersoner i VIP Snakk om det](#)

www.vippsykiskhelse.no

vip@vestreviken.no