

Liv og røre i videregående opplæring

Veileder, november 2021



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE



Mål for Liv og røre:
Å fremme helse, trivsel
og inkludering som
grunnlag for læring og
livsmestring

Innhold

Nå blir det Liv og røre i videregående opplæring.....	3	Fysisk aktivitet og bevegelsesglede	15	Rollebeskrivelser	31
Dette inneholder veilederen	3	Mål	16	Skolens og rektors rolle i Liv og røre.....	32
Dette er Liv og røre i Vestfold og Telemark ...	4	Modell for fysisk aktiv læring.....	16	Avdelingsleders rolle i Liv og røre.....	32
Liv og røre i hele fylket.....	5	Verktøy	17	Ambassadørens rolle i Liv og røre	32
Mål med Liv og røre i videregående opplæring	5	Kurs i fysisk aktiv læring	19	Lærernes rolle i Liv og røre.....	33
Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB	5	Kosthold og matglede.....	20	Helsesykepleiers rolle i Liv og røre.....	33
Modell Liv og røre ved helse- og oppvekstfag i videregående opplæring.....	6	Mål	21	Elevrådets rolle i Liv og røre.....	34
Bakgrunn for Liv og røre i videregående opplæring ..	8	De tverrfaglige temaene i fagfornyelsen	21	Miljøarbeiders rolle i Liv og røre	34
Forankringsarbeid.....	10	Verktøy	22	Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre.....	34
Hvordan ta i bruk Liv og røre?	12	Kurs i kosthold og matglede	24	Vedlegg	35
Suksessfaktorer på skolen.....	13	Gode søvnvaner.....	25	Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole	36
Kompetanseteam for Liv og røre	14	Mål	26	Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i videregående skole	37
		Verktøy	26	Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer	38
		Kurs som inngår i søvnundervisningen	28	Mal for temakveld (kommer)	39
		Felles verktøy	29	Mal for søvnlogg	41
		Verktøy	30	Takk til våre bidragsytere og samarbeidspartnere	42



[Om dette dokumentet](#)

Nå blir det Liv og røre i videregående opplæring

Liv og røre i Vestfold og Telemark skal bidra til å bedre læring, trivsel og helse for ungdom ved helse- og oppvekstfag i videregående skoler. Liv og røre er både kunnskaps- og forskningsbasert.

Veilederen viser hvordan du kan innføre Liv og røre på helse- og oppvekstfag i videregående opplæring. Målgruppen for denne veilederen er alle som skal ta i bruk Liv og røre:

- avdelingsledere
- rektorer
- ambassadørene (ansvarlig for Liv og røre på den enkelte skole)
- lærere
- helsesykepleier
- tannhelse- og helsetjeneste
- elevråd
- miljøterapeut

Liv og røre ved helse- og oppvekstfag i videregående opplæring bygger på et pilotprosjekt ved

Kragerø videregående skole. Vestfold og Telemark fylkeskommune var pådriver og bidro med ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Med vennlig hilsen

Jorunn Borge Westhri, leder Liv og røre

Eli Haraldsen, Liv og røre

Guro Høydal, Liv og røre

– alle fra seksjon folkehelse og livsmestring

Randi Marit Haug, avdelingsleder yrkesfag

Lars Erik Kløve Olsen, ansvarlig Liv og røre
– begge fra Kragerø videregående skole

Dette inneholder veilederen

Veilederen er et verktøy for å støtte skolens arbeid med å ta i bruk Liv og røre. Den gir en oversikt over hva Liv og røre er og hvordan programmet kan forankres ved videregående skoler som har helse- og oppvekstfag. Veilederen gir informasjon om ulike forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy og arbeidsmetoder for å nå målene med programmet. Veilederen gir også en oversikt over både frivillige og obligatoriske kurs for fysisk aktivitet og bevegelsesglede, kosthold og matglede, og et komplett undervisningsprogram med samlingsbeskrivelser for delen om gode søvnvaner. Ansvar og oppgaver for de ulike målgruppene i Liv og røre er tydelig beskrevet i kapitlet [Rollebeskrivelser](#). Bakerst i veilederen finner du [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole](#) og [sjekkliste](#) for den. Du finner også [mal for søvnlogg](#) som anbefales å bruke i søvnundervisningen.

Vi anbefaler at du først leser kapitlet [Dette er Liv og røre i Vestfold og Telemark](#) for å gjøre deg kjent med Liv og røre. Deretter kan du bruke innholdsfortegnelsen for å finne frem til det som er viktig i jobben du skal gjøre.

Les også mer om Liv og røre i videregående opplæring på nettsidene våre www.vtfk.no.

Dette er Liv og røre i Vestfold og Telemark

Liv og røre skal fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring for elever ved helse- og oppvekstfag.

«Jeg liker
det fordi det er
viktig for å lære mer
og for å ha det litt gøy
på skolen og fordi det er
viktig for kroppen.»

Elever på
medvirkningsøkt
1.2.2021





Foto: Kristine Mellefoss

Liv og røre i hele fylket

Det har gjennom flere år blitt jobbet godt med Liv og røre i barnehager, grunnskoler og skolefritidsordninger i fylket. Nå ønsker vi å spre programmet til alle videregående skoler. I første omgang er det skoler som har helse- og oppvekstfag som får tilbud om å ta i bruk Liv og røre programmet. Dette skjer gjennom et

omfattende forankringsarbeid på alle nivå, fra elever til lærere og skoleledelse i kommunene.

Vestfold og Telemark fylkeskommune støtter, motiverer og inspirerer skolene underveis med både forankring og implementeringen av Liv og røre. Vi bidrar med ressurser, kompetanse og gratis kursing. Vi forplikter oss også til å ha et eierforhold og en oppfølgerrolle når programmet skal inn i vanlig drift i skolene.

Mål med Liv og røre i videregående opplæring

Hovedmålet for Liv og røre er å bidra til bedre helse, trivsel og inkludering for elever ved helse- og oppvekstfag i videregående opplæring i Vestfold og Telemark. Slik skaper vi et godt grunnlag for læring og mestring. Det skal skje ved hjelp av en kunnskapsbasert, helsefremmende og helhetlig modell og innsatsen skal rettes mot hele oppvekstløpet med barnehager, grunnskoler og videregående skoler som arenaer. Økt fysisk aktivitet og bevegelsesglede, sunne og inkluderende måltider og gode søvnvaner er viktige målsettinger i modellen.

Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB

Liv og røre i Vestfold og Telemark har fått 25 millioner kroner fra Sparebankstiftelsen DNB til å videreutvikle og spre Liv og røre til barnehager, grunnskoler og videregående skoler i fylket.

En stor del av denne tildelingen går til en søkbar tilskuddsordning som skal bidra til å forsterke satsningen på egen skole og til å realisere tiltak som er i tråd med Liv og røre. Elevmedvirkning er en forutsetning for å kunne søke. Det oppfordres også til samarbeid med lokal frivillighet.

Modell Liv og røre ved helse- og oppvekstfag i videregående opplæring

Liv og røre er en helhetlig og helsefremmende modell og programmet består av tre komponenter:

- fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- kosthold og matglede
- gode søvnvaner

Fysisk aktiv læring, sunne og inkluderende måltider og gode søvnvaner

Målet for fysisk aktivitetsdelen er at skolen skal legge til rette for fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Skolen bør følge de [nasjonale anbefalingene om én time daglig fysisk aktivitet](#) og bruke fysisk aktiv læring som metode i undervisningen.

Målet for kosthold og matglede er at skolen skal følge Helsedirektoratet [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole](#). Den sier både noe om gjennomføringen av måltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke.

Målet for søvndelen i Liv og røre er at elevene bedrer sin kunnskap om søvn og bedrer egne søvnvaner.

Modell for Liv og røre i videregående opplæring

Overordnet mål

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring



Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Mål

Skolen legger til rette for at elevene skal være aktive en time daglig

Verktøy

- Fysisk aktiv læring (FAL)
- Avbrekk fra stillesitting
- Besøk av Liv og røre lærer
- Frivillige verktøy

Kosthold og matglede

Mål

Skolen følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole

Verktøy

- Undervisningsøkter
- Praktisk matlaging
- Samarbeid med skolens kantine

Gode søvnvaner

Mål

Elevene øker sin kunnskap om søvn og bedrer egne søvnvaner

Verktøy

- Inspirasjonsforedrag
- Opplæringsamling
- Undervisningsmoduler og oppfølgingsøvelser

Medvirkning og timeplanfesting

Liv og røre er i tråd med skolens oppdrag og tar ikke tid fra fagene. Programmet bidrar til å nå skolens formål og oppgaver¹.

Elevmedvirkning og timeplanfesting

Felles for alle delene i Liv og røre er at de skal tilpasses og implementeres gjennom elevmedvirkning og at de bør timeplanfestes. Å timeplanfeste alle delene av modellen gjør at de enkelte delene blir en integrert del av skolehverdagen til både lærerne og elevene. Timeplanfesting er tatt inn i modellen på bakgrunn av innspill fra pilotskolen. Forskningen fra Liv og røre i ungdomsskoler viser også at dette er et suksesskriterium.

1 «Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring». Opplæringsloven §9A

Hva er elevmedvirkning?

Elevmedvirkning innebærer deltakelse i beslutninger som gjelder egen og gruppens læring. I et inkluderende læringsmiljø er elevmedvirkning positivt for utviklingen av sosiale relasjoner og motivasjon for læring (...) i opplæringen.

– Utdanningsdirektoratet, 2021

Vi oppfordrer til aktivt å bruke elevråd og klasseråd for å få innspill. Det vil bidra til økt eierskap til Liv og røre for både skolens ansatte, elever og foresatte.

Elevene kan inkluderes gjennom for eksempel:

- hva skolen skal søke om gjennom tilskuddordningen
- hvilket utvalg elevene ønsker i kantina (innenfor gitte rammer)
- valg av 5- minutter og måter å organisere fysisk aktiv læring
- ansvarlige for å gjennomføre 5-minuttere
- relevante og interessante måter å jobbe med søvnvaner på både i klasserommet og for den enkelte elev
- planlegging og gjennomføring av temakveld for foresatte

Forankring i plan

Liv og røre bidrar til å oppfylle skolens formål, er på skolens og elevenes premisser og tar ikke tid fra fagene. Programmet er også i tråd med fagfornyelsen som trådte i kraft høsten 2020 og de tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling.

[Strategiplan for videregående opplæring i Vestfold og Telemark 2021–2025](#) er et virkemiddel for å

Teoretisk rammeverk

Programmet Liv og røre er helsefremmende, og er forankret i et salutogent perspektiv. Salutogenese betyr at det er fokus på personens velvære, ressurser og motstandsdyktighet i stedet for sykdomsrisiko. Et sentralt begrep er «sense of coherence», følelsen av sammenheng. Viktige komponenter for dette er forståelse, mestring og mening (Antonovsky, 1996).

Liv og røre er videre forankret i selvbestemmelsesteorien. Det vil si at opprettholdelse av atferd knyttet til grad av indre motivasjon. For å oppnå indre motivasjon er det viktig at de tre psykologiske behovene selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet blir tilfredsstilt (Ryan og Deci, 2000).

Barn i alle aldre har større mulighet for å vise høy grad av indre motivasjon og motivasjonskvalitet når de har en følelse av selvbestemmelse. Tilfredstillelsen av det psykologiske behovet for tilhørighet handler om å være respektert og oppleve seg inkludert i fellesskapet. Det psykologiske behovet for kompetanse blir tilfredsstilt gjennom å mestre aktivitet, å få til ting.

oppfylle samfunnsoppdraget, og er i tråd med både opplæringsloven og Kunnskapsløftet 2020. I tillegg skal videregående opplæring i Vestfold og Telemark nå de tre politisk vedtatte målene om:

- økt læringsutbytte
- økt gjennomføring med planlagt kompetanse
- økt livsmestring

Liv og røre bidrar særlig til å nå strategiplanens mål om økt livsmestring gjennom de tre hoveddelene i modellen; Økt fysisk aktivitet og bevegelsesglede, sunne og inkluderende måltider og gode søvnvaner.

Liv og røre er også et egnet program for å redusere fylkets to største folkehelseutfordringer ([Slik lever vi i Vestfold og Telemark](#)):

- sosial ulikhet i helse
- psykiske helseplager

Bakgrunn for Liv og røre i videregående opplæring

Programområdet helse- og oppvekstfag er en ny og viktig arena for utvikling og implementering av en tilpasset Liv og røre modell. Den er i stor grad bygget på gode erfaringer og forskningsresultater fra modellen i både barnehage og skole.

Forskningsresultater fra Universitetet i Sørøst-Norge viser at søvn har større betydning for helserelatert livskvalitet for ungdom enn både fysisk aktivitet og kosthold. Derfor er gode søvnvaner også tatt inn i modellen.

Hvorfor helse- og oppvekstfag?

Forskning viser at jenter på yrkesfag har en høyere andel selvrapporterte psykiske helseplager, mer opplevd kroppspress og lavere fysisk aktivitetsnivå og fysisk form sammenlignet med jenter på studiespesialisering og i barne- og ungdomsskolen.

I tråd med fagfornyelsen

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

– Utdanningsdirektoratet, verdier og prinsipper for grunnopplæringen 2017



Samarbeidsprosjekt

Planlegging og gjennomføring av piloten på helse – og oppvekstvektstfag ved Kragerø videregående skole var et samarbeidsprosjekt mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune, prosjektgruppa² og elever ved Kragerø videregående skole, Universitetet i Sørøst -Norge og psykologspesialist Anne-Kristin Imenes.

² Prosjektgruppa ved Kragerø videregående skole bestod av: prosjektansvarlig Lars Erik Kløve, kontaktlærer og faglærer Unni Wærstad, helsesykepleier Linda Kristiansen, avdelingsleder Randi Marit Haug, kontaktlærer og faglærer Marianne Yndestad og elevene Tuva Gautefald Gauslaa og Nora Jacobsen. Prosjektledelsen i Vestfold og Telemark fylkeskommune ved Jorunn Borge Westhrin.

Prosessevaluering av piloten i samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge

I samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge pågår en prosessevaluering av piloten ved helse- og oppvekstfag; *Liv og røre – modellen i videregående skole- Prosessevaluering av implementering og elevinvolvering for perioden 2020–2022.*

Hovedmålet er å evaluere prosessen med utvikling og implementering og definere fremmende og hemmende faktorer ved Liv og røre modellen ved videregående opplæring.

Resultater fra forskningen fra Liv og røre i grunnskole

Universitetet i Sørøst-Norge (USN) har siden 2015 vært involvert i evaluering av Liv og røre-modellen for tidligere Telemark fylkeskommune. Først gjennom følgeevaluering av grunnskolepiloten i Kragerø kommune, deretter gjennom et felles utviklings- og evalueringsprosjekt av Liv og røre i ungdomsskolene i tidligere Telemark³.

Forskningen er gjort på ungdomstrinnet og ble støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør.

Resultatet viser at Liv og røre fører til mer skolebasert fysisk aktivitet, bedre fysisk form, mer sosiale og inkluderende skolemåltider, bedre vitalitet (trivsel og velvære) og bedre livskvalitet blant jentene.

³ [Sluttrapporten fra forprosjektet Liv og røre i grunnskole i Kragerø](#) og [sluttrapport fra Liv og røre i Telemark](#)

Strategiområdet livsmestring

Opplæringsarenaen skal skape trygghet, tilhørighet og inkluderende fellesskap som gir elevene reelt grunnlag for aktiv deltagelse.

– Strategiplan for videregående opplæring 2021–2025



Foto: Sondre Bilet

Forankringsarbeid

Det er viktig at Liv og røre forankres i planer på kommunalt nivå, i virksomhetsplaner på den enkelte skole og at det jobbes med eierskap på alle nivå, blant annet gjennom medvirkningsprosesser.



Fra grasrota

Liv og røre er en modell som kom fra grasrota, utviklet av og med lærere og skoleledere, og med rom for stadig utvikling.

– Resultater fra følgeforskningen på pilotskolen Kragerø vgs, USN 2021

Som en hjelp i forankringsarbeidet har vi satt opp følgende tiltak:

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
- Innlegg på rektormøte - Innlegg på møte med hovedutvalg for utdanning og kompetanse for VTFK	Når det er ønskelig	Rektorer	- Prosjektledelsen for Liv og røre - Ansvarlig for Liv og røre ved Kragerø videregående skole deltar også	Presentasjon av Liv og røre og drøfting
- Presentasjon på den enkelte skole - Skolen avgjør om de vil være en Liv og røre skole	Skoleåret før oppstart/etter innlegg på rektormøte	- Rektor - Avdelingsleder for helse og oppvekst, ambassadør, faglærere, lærere, helsesykepleier og eventuelle andre	Prosjektledelsen for Liv og røre	Presentasjon på egen skole: 2 timer med dialog
Ekskursjon til besøksskolen Kragerø videregående skole	Ekskursjon: Våren / noen måneder før implementering	- Rektor - Avdelingsleder for helse og oppvekst, ambassadør, faglærere, lærere, helsesykepleier og eventuelle andre	Besøksskolen og prosjektledelsen for Liv og røre i samarbeid	Heldagssamling
Informasjon om Liv og røre	Etter ekskursjon til besøksskolen	- Lærere - Elevråd - Elever - Foreldre - Skolemiljøutvalget (SMU)	Rektor/ambassadør	- På et lærermøte - På et møte i elevrådet - I klassens time - På et ordinært foreldremøte/temakveld - På et møte i skolemiljøutvalget (SMU)
Planleggingsdag på egen skole	Om høsten ved oppstart/tilpasses den enkelte skole	- Rektor - Avdelingsleder for helse og oppvekst, ambassadør, lærere, helsesykepleier og andre relevante personer	Prosjektledelsen for Liv og røre	Heldagssamling på egen skole
Markering av at helse- og oppvekstfag ved skolen har blitt med på Liv og røre	Etter planleggingsdag når skolene har kommet godt i gang med Liv og røre	Ansatte og elever på helse- og oppvekstfag	- Rektor, avdelingsleder og ambassadør - Prosjektledelsen for Liv og røre	Tilpasses den enkelte skole
Temakveld om Liv og røre	Februar	Foresatte	- Elever, ambassadør, faglærere, lærere og avdelingsleder - Helsesykepleier	Presentasjon av alle komponentene i Liv og røre

Hvordan ta i bruk Liv og røre?

I dette kapitlet kan du lese om viktige suksessfaktorer for å sikre god forankring og implementering av Liv og røre på helse- og oppvekstfag.



«Vi gjør noe morsomt sammen som gjør at man blir mer trygge på hverandre.»

*Elev på
medvirkningsøkt, vår 2021*

Kapitlet bygger på forskningsresultater fra Universitetet i Sørøst-Norge sin følgeforskning av pilotprosjektet på helse- og oppvekst ved Kragerø videregående skole. Det er også blitt gjennomført flere medvirkningsøker med prosjektgruppa, lærere og elever fra Kragerø videregående skole for å samle inn deres erfaringer til inspirasjon for nye Liv og røre skoler.

Suksessfaktorer på skolen

- støtte, engasjement og oppfølging fra ledelsen
- avsatt tid til planlegging og erfaringsdeling på egen skole, blant annet etter planleggingsdag og etter deltakelse på fagsamlinger. Dette er ekstra viktig ved oppstart
- fysisk aktiv læring, metodekjøkken og søvn-undervisning bør timeplanfestes
- skolen må ha en ambassadør og et kompetanseteam (se neste side) på skolen som ivaretar helheten av Liv og røre modellen og som er pådrivere og motivatorer for ansatte på skolen
- medvirkning fra elevene til innhold i de ulike delene av Liv og røre
- kostholdsundervisningene bør legges inn i starten av skoleåret.
- kostholdsøker bør legges inn i halvårsplanene og klassene bør arbeide med temaet kosthold løpende gjennom året



Støtte og tilrettelegging

Tydelig ledelse som støtter opp om implementering og hjelper med tilrettelegging på overordnet plan, men også i den praktiske hverdagen er en viktig suksessfaktor.

Resultater fra følgeforskningen på pilotskolen Kragerø videregående skole, USN 2021

«Mat og drikke er viktig for at kroppen skal fungere hele dagen og ha energi hele dagen.»

Elev på medvirkningsøkt, vår 2021

Kompetanseteam for Liv og røre

Kompetanseteamet skal være en plattform og et møtepunkt for de som jobber med Liv og røre på skolen. Kompetanseteamet skal samordne, inspirere og bidra til god og felles praksis. Kompetanseteamet ledes av ambassadøren på skolen og det anbefales at ambassadøren har minimum én time avsatt hver uke til Liv og røre.

Kompetanseteamet bør bestå av:

- ambassadør
- avdelingsleder
- en kontaktlærer
- elever, minst én fra elevrådet
- helsesykepleier
- miljøterapeut

Tips!

Kompetanseteamet til Helle skole i Kragerø, besøksskolen for Liv og røre i grunnskole, bruker utviklingstiden til planlegging og forberedelser før de viser opplegg for resten av personalet. Skolen har satt av 5–10 minutter til Liv og røre på alle utviklingsmøter. Vi anbefaler at helse- og oppvekstfag også gjør det samme.

Kompetanseteamet har ansvar for å:

- teamet skal i fellesskap inspirere, motivere og legge til rette for at involverte lærere i Liv og røre gjennomfører planlagte tiltak
- ambassadør, sammen med kompetanseteamet, tilegner seg den spisskompetansen det er behov for (gjennom relevant litteratur, kurs og liknende)
- teamet legger ut undervisningsopplegg, maler og liknende på et Teamsrom (om skolen velger å opprette dette) eller på skolens digitale fellesområde
- teamet har sine møter i utviklingstiden – ca. 2 ganger per semester



Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Anbefalingene for barn og unge er at de bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag.



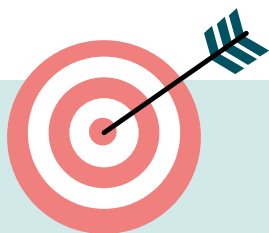
Hvorfor fysisk aktivitet og bevegelsesglede?

På opplæringsarenaen legges det til rette for fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Fysisk aktiv læring kan være læringsfremmende og ha positiv effekt på psykososial helse. Fysisk aktiv læring utforskes og utvikles som en del av god pedagogisk praksis.

- Strategiplan for videregående opplæring, 2021

Mål

Skolen legger til rette for at elevene skal være fysisk aktive en time hver dag.



Målet for fysisk aktivitetsdelen er at skolen skal legge til rette for fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Skolen bør følge de nasjonale anbefalingene om én time daglig fysisk aktivitet og bruke fysisk aktiv læring som metode i undervisningen.

Elever i videregående skole er fysisk aktive i minst en time daglig

Aktivitetene bør være varierte, og intensiteten

både moderat og hard. Regelmessige pauser fra stillesitting i løpet av skoledagen er viktig for å redusere helseutfordringer. Fysisk aktivitet fremmer helse, utvikling, læring og trivsel blant ungdom, og kan bidra til å utjevne sosiale ulikheter i helse. Ved å kombinere fysisk aktivitet med undervisning vil elevene få en skoledag med mer aktivitet, mer glede og bedre læring. I tillegg til at de får positive erfaringer med hva fysisk aktivitet gjør med kropp og sinn.

Modell for fysisk aktiv læring



Fysisk aktivitet som metodevalg og variasjon i undervisningen

? minutter

Programfag: Minst 45 minutter i uka

Fellesfag: Minst 30 minutter i uka

+



5-minutter'n som avbrekk fra stillesitting

? minutter

Minst 1 gang om dagen, og i alle 3 timers bolker

+



Kroppsøving

? minutter

45 minutter x ?

=



Til sammen

? minutter = ? minutter hver dag

Mål: 300 minutter i uka

Verktøy

En måte å organisere fysisk aktiv læring (FAL) og 5-minutteren på er å bruke modellen på forrige side. Denne må tilpasses den enkelte skole og klassetrinn. Blant annet må det tas hensyn til antall kroppsøvingstimer. Målet er at totalen skal bli ca. 300 minutter i uka. Dette for å nå målet om at elevene er fysisk aktive minst én time daglig.

1. Fysisk aktiv læring (FAL)

Fysisk aktiv læring (FAL) er et pedagogisk metodevalg i fag hvor elevene jobber med undervisningsoppgaver samtidig som de er i fysisk aktivitet. Mest mulig fysisk aktivitet i undervisningsøkta er nøkkelen her. Det oppnås blant annet ved å ha små lag og dermed mindre kø. Eksempler på øvelser kan være glosestafett og «stjerneorientering» i skolegården. Mye er gjort hvis man flytter oppgavene bort fra pulten til elevene, slik at de må bevege seg. FAL egner seg spesielt godt til repetert læring og som introduksjon til et nytt kapittel. Det er også en god variasjon til andre undervisningsmetoder.

FAL bør timeplanfestes. Det viser forskningen som er gjort av Universitetet i Sørøst- Norge (USN) på Liv og røre på ungdomstrinnet. Tilbakemeldinger fra piloten på helse- og oppvekstfag viser det samme. Hvis ikke kan det lett glemmes i en hektisk skolehverdag.

2. 5-minutteren

5-minuttern, også kjent som «Brain breaks», er aktive avbrekk fra stillesitting en gang daglig. Disse avbrekkene trenger nødvendigvis ikke å ha et faglig innhold. Eksempler på dette kan være «Just Dance» på storskjerm i klasserommet, eller «stein, saks, papir» i skolegården. Elevene har ofte gode forslag til 5- minutter og kan gjerne medvirke.

Både FAL og 5-minuttern blir grundig gjennomgått på planleggingsdagen og deltagerne får også prøve begge verktøyene i praksis.

3. Ambassadørens rolle i FAL

Liv og røre ambassadøren på skolen skal være en pådriver og motivator for de andre lærerne i arbeidet med FAL. Det må opprettes et utstyrsrom hvor utstyret som deles ut skal lagres. Dette rommet har ambassadøren hovedansvar for å opprette, og i tillegg supplere ved behov. Les mer om ambassadørens rolle i kapittelet [Rolle- beskrivelser](#).

4. Støtte og oppfølging på egen skole

I løpet av en to-års periode vil skolene få tilbud om flere besøk av Liv og røre-lærere. Målet med besøket er å gi ny inspirasjon og dele flere undervisningsopplegg. Her anbefaler vi to besøk første skoleår, og et besøk andre skoleår. I tillegg kan et besøk av Friluftsrådet være svært nyttig og inspirerende.



«Elevenes positivitet til fysisk aktivitet i fag og fysisk aktivitetspauser. De ønsker mer!»

Resultater fra følgeforskningen av piloten på Kragerø vgs, USN

5. Aktivitetsbank med undervisningsopplegg

Det finnes flere ulike aktivitetsbanker (samling av FAL-opplegg) på internett. Oppleggene er ofte sortert i fag.

Et eksempel på en slik aktivitetsbank er [undervisningsopplegg fra tidligere fagsamlinger i grunnskolen](#) som kan lastes ned fra fylkeskommunen sin hjemmeside. Her vil også oppleggene fra fremtidige fagsamlinger i videregående skole bli lagt ut.

En annet eksempel er [ASK-basen](#) (stor digital ressursbank).

På nettsidene til [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk](#) aktivitet finner du også idéer til hvordan du kan legge til rette for fysisk aktivitet for elever på din skole.

I tillegg bør hver skole lage sin egen aktivitetsbank. Noen skoler har både utstyr og undervisningsopplegg på hvert trinnrom, mens andre har alt lagret på et sted.

6. Utstyr til fysisk aktiv læring

Skolene vil få utdelt en gratis utstyrskasse på planleggingsdagen. Dette utstyret kan brukes ved gjennomføring av FAL-økter. På planleggingsdagen vil lærerne også få teste ut flere ulike FAL-økter, hvor nettopp dette utstyret tas i bruk. Utstyrskassa skolene får er ment som et startsett. Skolene kan supplere med utstyr som de ønsker seg etter hvert, for eksempel ved å benytte seg av tilskuddsordningen i Liv og røre⁴.

⁴ Tilskuddsordningen skal bidra til å forsterke Liv og røre satsningen på egen skole. Det kan søkes om midler gjennom tilskuddsordningen to ganger per kalenderår.

Sagt om fysisk aktiv læring

Fysisk aktiv læring og aktive pauser oppleves svært positivt for relasjoner, samarbeid og læringsklima.

Fysisk aktiv læring oppleves effektivt for å få alle elever med, særlig de elevene som ikke alltid er deltakende.

- Resultater fra følgeforskningen av piloten på Kragerø vgs, USN



Kurs i fysisk aktiv læring

	Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	- Planleggingsdag og utdeling av startpakke til fysisk aktiv læring - Påfyll gjennom året, 3 praktiske økter med Liv og røre lærer	Tidlig høst første år	Nye skoler i Liv og røre	- Vestfold og Telemark fylkeskommune - Liv og røre lærer besøker den enkelte skole	- Heldagskurs 1–2 timer hver gang
	Fagsamling: Lærende nettverk for helse- og oppvekstfag	Årlig, om våren	- Ambassadørene på alle Liv og røre skolene - Avdelingslederne deltar første dag	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling
Frivillige kurs	Grenland friluftsråd eller Oslofjordens friluftsråd	I år to	For alle lærere og elever på helse- og oppvekstfag	Friluftsrådet	Heldagssamling
	DNT Aktivitetskurs for elever: Lær å ta med andre på tur!	I år to	For alle lærere og elever på helse- og oppvekstfag	DNT	Rammene avtales med den enkelte skole



Kosthold og matglede

Både forskning og erfaring viser at regelmessige og sunne måltider er viktige for å fremme helse, trivsel og læring.

«Det er viktig å drikke og spise riktig for å ha en god helse og stabil hverdag.»

Elev, Kragerø videregående skole

Hvorfor kosthold og matglede?

Sunn livsstil har en umiddelbar egenverdi for helse, trivsel, konsentrasjon, kognitive ferdigheter og læring. Positiv erfaring med sunt kosthold [...] kan også påvirke holdninger og bidra til gode vaner. På opplæringsarenaen legges det derfor vekt på å muliggjøre sunt og bærekraftig kosthold, og å gi ungdom positiv erfaring med dette.

– Strategiplan for videregående opplæring, 2021



Mål

Skolen følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole.

Mat og måltider er en viktig del av et godt læringsmiljø og bidrar til å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode måltidsopplevelser og trivsel. Vi legger vekt på en bærekraftig og miljøvennlig praksis.

De tverrfaglige temaene i fagfornyelsen

Det nye tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring forsterker betydningen av å jobbe med elevenes kompetanse og holdninger inn mot kosthold og det psykososiale miljøet rundt måltidene. Vi legger vekt på en bærekraftig og miljøvennlig praksis og kan således også bidra i arbeidet med det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling.



Foto: Kristine Mellefoss

Måltider som fremmer matglede

Det bør tilrettelegges for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse [...].

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole, 2015

Verktøy

For å nå målet om at alle skolene skal følge Helsedirektoratets nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole, bruker vi i Liv og røre flere ulike verktøy.

Mange av elevene som går på helse- og oppvekstfag skal ut i både praksis og framtidig arbeid i barnehage og skole og de har derfor en viktig oppgave i å være gode rollemodeller for barn og unge slik at de tilegner seg gode matvaner.

1. Undervisningsøkter

Det er lagt opp til minimum tre undervisningsøkter om kosthold. Innholdet i undervisningsøktene er basert på innspill etter en medvirkningsøkt sammen med elevene ved pilotskolen om hva de ville lære mer om. Følgende undervisningsøkter har blitt utviklet, og presentasjonene er tilgjengelige:

- Hva skal vi spise og hvorfor er det viktig hva vi spiser? ved lærer
- Næring for læring ved lærer
- Brus og energidrikk- hva med tennene? ved fylkeskommunal / lokal tannpleier

Det anbefales at hver undervisningsøkt blir avsluttet med praktisk matlaging (om mulig) og et sosialt og inkluderende skolemåltid. Det er opp til den enkelte lærer å bestemme hva klassen skal



Foto: Stina Glømme

Følger nasjonal faglig retningslinje

På opplæringsarenaen legges det derfor vekt på å muliggjøre sunt og bærekraftig kosthold, og å gi ungdom positiv erfaring med dette. Kantinene følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående opplæring. Måltidene i kantina gjøres til en arena for sosialt samvær, gode opplevelser og måltidsglede.

– Strategiplan for videregående opplæring, 2021

lage, men [norske kostholdsråd](#) bør ligge til grunn. Å spise handler om mer enn å bli mett. Det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer, er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel og positive matopplevelser.

Gjennomføringen av disse øktene bør legges inn i starten av skoleåret slik at de kan passe inn

i timeplanen når klassene har om kosthold og ernæring, men det bør også arbeides med temaet kosthold løpende gjennom skoleåret.

Dersom skolen har egnede kjøkkenfasiliteter, bør kosthold på lik linje som de andre komponentene av Liv og røre modellen, timeplanfestes.

2. Skolens kantine

Mange av elevenes måltider spises i kantina, og det er derfor av stor betydning hva som tilbys og serveres der. Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø. Kantina bør være skolens hjerte og et sosialt og hyggelig samlingspunkt for elevene der alle er inkludert og opplever tilhørighet.

Det bør legges til rette for at elevene kan være med å påvirke utvalget i kantina, innenfor gitte rammer ([nasjonal faglig retningslinjene for mat og måltider i videregående skole](#)). Dette vil fremme en helhetlig tilnærming til arbeidet med mat og måltider. Elever og lærere ved helse- og oppvekstfag kan være viktige ressurser i dette arbeidet og bidra til at det kantina serverer er i tråd retningslinja.

Det er utviklet en [produktliste for smakssatte meierivarer](#) med en oversikt over hvilke melk- og meieriprodukter kantina kan tilby som er i tråd med retningslinja.

3. Ambassadørens rolle

Liv og røre ambassadøren på skolen skal være en pådriver og motivator for de andre lærerne i arbeidet med kosthold og matglede.



Foto: Stina Glømme

4. Fiskesprell

For elever ved barne- og ungdomsarbeiderlinja kan Fiskesprell gjennomføres hvert skoleår hvis skolen ønsker det. Det er et heldagskurs med både teori og praktisk matlaging for å gi elevene kunnskap om betydningen av et sunt mattilbud generelt, og om fisk og sjømat spesielt i barnehage og skole. Kurset

er tilpasset barne- og ungdomsarbeiderlinja og tar utgangspunkt i kompetansemålene innen ernæring. Selve kursgjennomføringen av Fiskesprell er det fylkeskommunal kursholder som er ansvarlig for, men før og etter kurset må temaet kosthold holdes i av lærerne.

Hva ønsker du at skolekantina skal servere?

- Smoothie
- Grøt
- Sunn mat!
- Supper
- Grønnsaker med dip
- Makrell i tomat
- Salatbar
- Mindre sukker
- Fruktsalat med vaniljesaus
- Taco

Alle forslag er fra elever etter medvirkningsøkten på Kragerø videregående skole

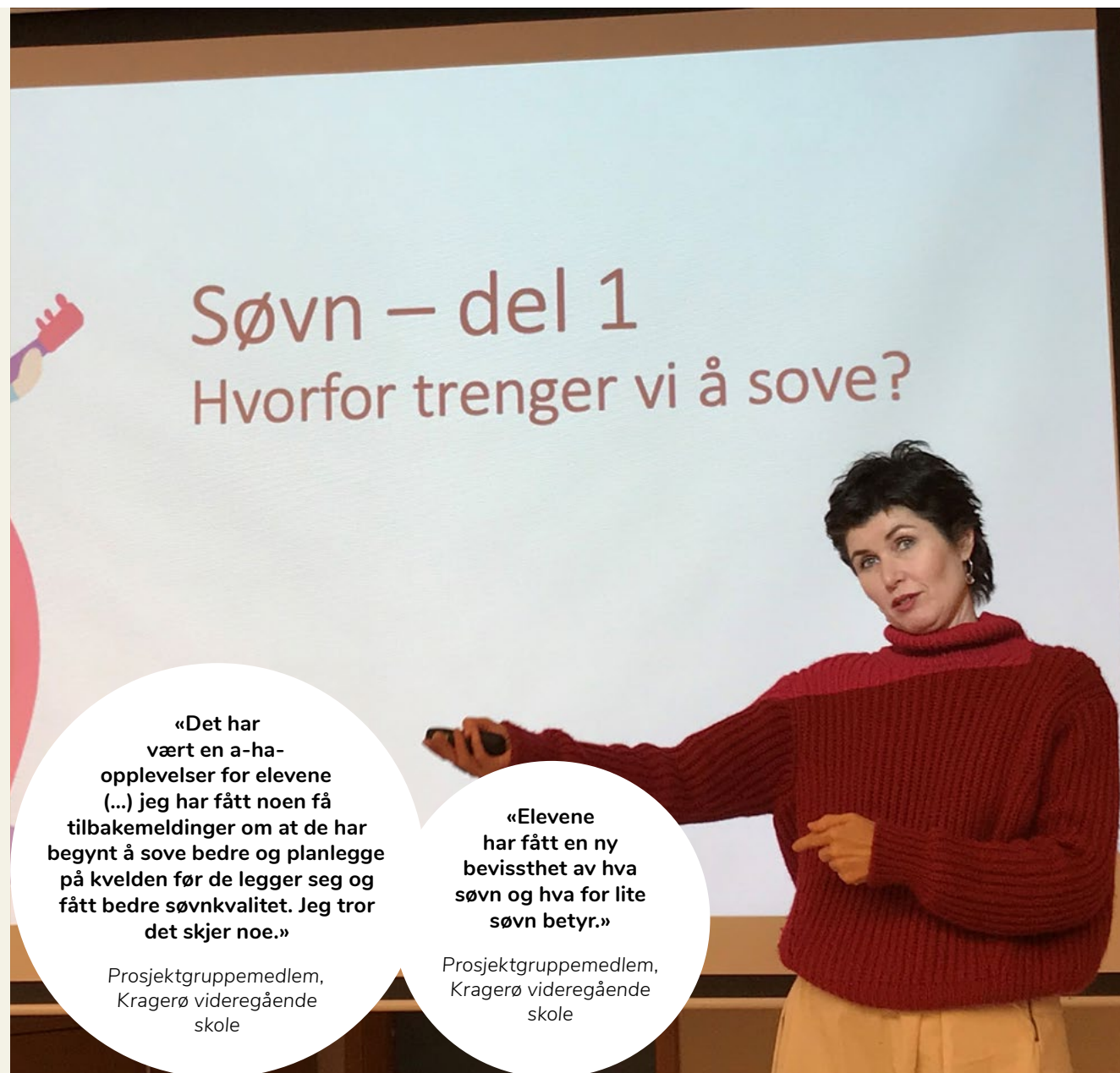
Kurs i kosthold og matglede

	Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	Kostholdsundervisning Hva skal vi spise og hvorfor er det viktig hva vi spiser?	Starten av skoleåret / når klassene har om kosthold og ernæring	Elevene	Lærer	1 time - Presentasjon er tilgjengelig
	Kostholdsundervisning - Næring for læring	Starten av skoleåret slik at elevene blir motiverte til å spise næringsrik mat	Elevene	Helsekykepleier eller lærer	1 time - Presentasjon er tilgjengelig
	Brus og energidrikk – hva med tennene?	Starten av skoleåret/når klassene har om kosthold og ernæring	Elevene	Fylkeskommunal / lokal tannpleier	1 time - Presentasjon er tilgjengelig
	Fagsamling: Lærende nettverk for helse- og oppvekstfag	Årlig, om våren	- Ambassadørene på alle Liv og røre skolene - Avdelingslederne deltar første dag	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling
Frivillige kurs	Fiskesprell	Når klassene har om kosthold og ernæring	Elevene på barne- og ungdoms-arbeiderlinja	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagskurs, teori og praktisk matlaging
	Grenland friluftsråd eller Oslofjordens friluftsråd Lek, læring og matlaging i friluft	1 år to	For alle lærere og elever på helse- og oppvekstfag	Friluftsrådet	Heldagssamling



Gode søvnvaner

På bakgrunn av forskningsresultater fra USN som viser at søvn har større betydning for helserelatert livskvalitet for ungdom enn både fysisk aktivitet og kosthold, er gode søvnvaner også tatt inn i modellen for elever ved helse- og oppvekstfag.



«Det har vært en a-ha-opplevelser for elevene (...) jeg har fått noen få tilbakemeldinger om at de har begynt å sove bedre og planlegge på kvelden før de legger seg og fått bedre søvnkvalitet. Jeg tror det skjer noe.»

Prosjektgruppemedlem,
Kragerø videregående skole

«Elevene har fått en ny bevissthet av hva søvn og hva for lite søvn betyr.»

Prosjektgruppemedlem,
Kragerø videregående skole

Mål

Mål med søvnundervisningen er at elevene skal få økt kunnskap om søvn og bedrer egne søvnvaner.



Verktøy

For å nå målet med søvnundervisningen har psykologspesialist Anne-Kristin Imenes utviklet et undervisningsopplegg om gode søvnvaner⁵. Skolen får alle foredrag og materiell som ligger inne i undervisningsmodulene etter at skolen har signert avtale om å bli en Liv og røre skole.

Søvnundervisningen bør timeplanfestes, hvis ikke kan det lett glemmes i en hektisk skolehverdag.

Under kan du lese om verktøyene som bør følges for å sikre god planlegging og gjennomføring av søvnundervisningen.

⁵ Søvnundervisningen er basert på et folkehelseprosjekt for Indre Østfold kommune som heter Robust ungdom. Undervisningsopplegget har senere blitt videreutviklet og tilpasset videregående elever ved helse- og oppvekstsfag, i samarbeid med Kragerø videregående skole som er pilotskole for Liv og røre i videregående opplæring i perioden 2020-2022.

1. Inspirasjonsforedrag, opplæring og søvnundervisning

Inspirasjonsforedraget for alle ansatte ved skolen vektlegger betydningen av gode søvnvaner og holdes av psykologspesialist Anne-Kristin Imenes.

Det anbefales at inspirasjonsforedraget holdes samme dag som opplæring for helsesykepleier og involverte lærere starter. Dette for å spare tid for både skolen og psykologspesialisten.

Opplæring for involverte lærere og helsesykepleier (og evt. andre ansatte)

- **Aktivitet 1: Samlingsdemonstrasjon**
Her blir elevsamlinger gjennomgått i detalj, og de ulike øvelsene blir demonstrert i praksis. Formålet er at helsesykepleier, lærere og andre skal kjenne seg godt forberedt. Demonstrasjonen holdes av psykologspesialisten første gang, deretter av en nøkkelperson i Liv og røre ved skolen, gjerne helsesykepleier.
- **Aktivitet 2: Opplæring av undervisere**
Formålet er å gi helsesykepleier og andre som skal holde plenumsforedragene nok kunnskap både om form, oppbygning, bakgrunnsmateriale og innhold i søvnundervisningen til å gjennomføre undervisningsmodulene ved egen skole.



«Formålet er å gi ansatte grunnkunnskaper om søvn: søvnens funksjon, hva som skjer i hodet og kroppen når vi sover, om ulike negative konsekvenser ved søvnunderskudd, om ungdomssøvn, og hva vi kan gjøre for å bedre egen søvn.»

Psykologspesialist Anne-Kristin Imenes

Vi anbefaler at foredragene om søvnvaner gjøres av helsesykepleier eller en lærer. Faglærer/lærere, i samarbeid med helsesykepleier bør ha et tett samarbeid om planlegging og gjennomføring av søvnundervisningen.

Søvnundervisning for elever

Den første undervisningsmodulen for elevene bør holdes 1–2 uker etter opplæring av helsesykepleier og lærere, slik at lærerne får tid til å gjøre nødvendige forberedelser – samtidig som det ikke bør gå lenger tid.

- Hver undervisningsmodul er todelt og går over to undervisningstimer. Den første delen består av et plenumsforedrag for elevene, gjerne av helsesykepleier.
- Andre del av søvnundervisningen skal foregå i klasserommet. Her skal lærerne ikke være undervisere, men prosessledere; En prosessleder har ikke svarene, men leder elevene gjennom aktiviteter på en måte som fremmer deltakelse, eierskap og kreativitet. Undervisningen i klasserommet bygger på strukturert samarbeidslæring.
- Vi anbefaler å gjennomføre søvnundervisningen gjennom en tre måneders periode med oppstart i oktober/november. Det bør ikke gå for lang tid mellom hver undervisningsøkt, maks 3-4 uker.



«Elevene øver kunnskaper gjennom repetisjonsoppgaver. De øver holdninger gjennom refleksjon og deling. De øver handlingskompetanse gjennom kartlegging av egne søvnvaner, søvnlogg og hjelp til å sette delmål for bedring av søvnvaner.»

Psykologspesialist Anne-Kristin Imenes

Foto: Kristine Mellefoss

2. Helsesykepleiers rolle

Helsesykepleier skal være en pådriver og motivator for de andre lærerne i arbeidet med gode søvnvaner. Helsesykepleier bør sette på dagsorden at lærerne skal forberede seg til de praktiske øktene som skal gjøres i klasserommet etter plenumsforedraget.

Helsesykepleier bør også ha en dialog med helsesykepleier og miljøarbeider om vedlikeholdsøvelsene som bør gjøres mellom undervisningsmodulene.

3. Samlingsbeskrivelser

Det er utviklet samlingsbeskrivelser som både inneholder ferdige undervisningsopplegg og oppgaver/øvelser til hver undervisningsbolk. Det er til sammen fire samlingsbeskrivelser med tilhørende power-point presentasjoner. Se eksempel på første samlingsbeskrivelse [på våre nettsider](#).

Før hver søvnundervisningsmodul bør ansvarlig for søvnundervisningen (helsesykepleier) sende samlingsbeskrivelene minimum en uke før undervisningen slik at alle får tid til å forberede seg.

4. Øvelser i klasserommet

Øvelsene som skal gjøres i klasserommet etter plenumsforedraget skal hjelpe elevene til å ha et større fokus på sammenhengen mellom søvn, energi og konsentrasjon over tid. Øvelsene tilstreber variasjon og samhandling mellom elevene. De er nøye beskrevet.

5. Vedlikeholdsøvelser mellom søvnundervisningen

Helsesykepleier/miljøterapeut eller andre relevante ressurser bidrar til at det jobbes jevnt med søvn, også mellom samlingene. Det kan gjøres ved å legge ut søvnrelatert informasjon på Instagram og

Snapchat, vise korte filmer på skjerm i midttimen eller liknende.

6. Søvnlogg

Vi anbefaler at elevene begynner å skrive søvnlogg rett etter første søvnundervisning og bruker denne gjennom hele undervisningsperioden. En [mal for søvnlogg](#) ligger under vedlegg.

Avslapningsøvelse

Avslapningsøvelsen er et frivillig verktøy. Den handler om å bruke 3-5 minutter på å lukke øynene og slappe helt av. Når vi bombarderes av inntrykk, er det lett å bli ufokuserte og slitne. Det hjelper på

stressnivået når vi puster roligere og lar tankene flyte. Vi fordøyer og lærer bedre når vi tar små pauser. Å lære avslapning kan være viktig for å bedre egen søvn.

Elevene oppfordres til å finne en stilling de synes er behagelig. De kan stå rolig inntil en vegg og lukke øynene, eller sitte godt på en stol. De skal forsøke å puste med magen, lange dype drag. Slik kan elevene få bedre kontakt med egen tilstand, egen pust, og bli bevisste på å ta mentale pauser. Avslapningsøvelsen kan gjøres i klassen, for eksempel når det er behov for å øke tilstedeværelse, samle seg eller fordøye inntrykk.

Kurs som inngår i søvnundervisningen

	Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	Inspirasjonsforedrag om gode søvnvaner	Oktober	Alle ansatte	Psykologspesialist Imenes	1 time
	- Opplæring av undervisere - Samlingsdemonstrasjon	Samme dag som inspirasjonsforedrag for alle ansatte	Involverte lærere, faglærere, helsesykepleier	- Psykologspesialist Imenes - Helsesykepleier/annen ansatt	3 timer
	Søvnundervisning 4 undervisningsmoduler 1 oppsummeringsmodul	- November-januar - Første undervisningsmodul bør komme 1–2 uker etter opplæringen	Elevene	- Helsesykepleier - Psykologspesialist Imenes (første undervisningsmodul)	- Plenumsforedrag 20-30 min 90 min totalt per gang
	Fagsamling: Lærende nettverk for helse- og oppvekstfag	Årlig, om våren	- Ambassadørene på Liv og røre skolene - Avdelingsleder og helsesykepleier deltar først dag	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling

Felles verktøy

– for fysisk aktivitet og bevegelseglede, kosthold og matglede og gode søvnvaner.

«Jeg har jo mye kompetanse om det fra før, og jeg har jo vært veldig bekymret for mange ungdommers søvn mønstre. Ser at mange av de ungdommene trenger støtte hjemme fra. Det handler mye om rutiner. Så jeg har tenkt på det med foreldre, det må tas opp på foreldremøter og inndras i mye større grad. Mange av disse ungdommene trenger litt drahjelp hjemmefra.»

Helsesykepleier, Kragerø videregående skole



Verktøy

1. Temakveld om Liv og røre

Formålet med temakvelden er å gjøre de foresatte mer kjent med Liv og røre. Temakvelden bør forberedes og ledes av elevene selv slik at både lærerne og elevene opplever eierskap til modellen.

Liv og røre ambassadøren innleder med å fortelle om hva Liv og røre programmet er, målet med programmet og hvilke deler programmet består av.

- elevene forteller om fysisk aktivitetsdelen og viser et eksempel på 5 minutter`n
- det serveres Liv og røre mat som elevene har laget
- helsesykepleier holder et foredrag om søvndelen
- Foresatte og elever svarer til slutt på en quiz om søvn. Dette skal ikke være en test, men en hyggelig og morsom øvelse som elever med sine foresatte kan gjøre i fellesskap.
- forslag til [program til temakvelden](#) ligger under vedlegg (kommer)

Vi anbefaler å gjennomføre temakvelden i februar og at lærere og helsesykepleier har et kort evalueringsmøte etter at temakvelden er over.



Foto: Jorunn Borge Westhrin

2. Lærende nettverk for helse- og oppvekstfag

Det vil bli gjennomført en årlig fagsamling for helse- og oppvekstfag på tvers av Liv og røre skolene. Målet for samlingene er å gi ny inspirasjon, kompetanseheving og å legge til rette for erfaringsdeling på bakgrunn av alle komponentene i modellen; fysisk aktiv læring, kosthold og matglede og gode søvnvaner.

Målgruppen er de ansvarlige for Liv og røre ute på skolene. Avdelingsleder og helsesykepleier deltar første dag på samlingen. Andre dag vil mye av fokus være på fysisk aktiv læring.

3. Min Livsstil (frivillig verktøy)

«Min Livsstil» er et e-helseverktøy, et spørreskjema, hvor elevene gjør en egenvurdering av egen livsstil. Elevene svarer på spørsmål hvor fire hovedområder kartlegges: kostholdsvaner, aktivitet, nikotin og søvn. Rett etter at elevene har svart på spørsmålene får hver elev en rapport som kan være en god motivator ved oppstart av Liv og røre. Lærer får også en samlerapport for klassen.

Vi anbefaler at dette gjennomføres ved oppstart av skoleåret for en kartlegging, deretter gjentas på våren neste år.

Rolle- beskrivelser

I dette kapitlet kan du lese om rollene til de ulike målgruppene som skal ta i bruk Liv og røre. Den beskriver hvilke oppgaver de ulike personene har ansvar for.



Skolens og rektors rolle i Liv og røre

Rektor skal være en pådriver og motivator for lærerne, de foresatte og for det tverrfaglige arbeidet. Rektor skal kjenne godt til Liv og røre og bidra aktivt til å skape en fellesskapsfølelse og et eierskap på skolen.

Rektor har ansvar for å:

- sørge for at Liv og røre er forankret i skolens virksomhetsplan
- informere lærerne på skolens møter om Liv og røre
- etterspørre at fysisk aktiv læring, metodekjøkken og søvnundervisning er timeplanfestet. Dette er et suksesskriterium både ifølge erfaring og forskning
- legge til rette for en delekultur, både når det gjelder opplegg og utstyr

Avdelingsleders rolle i Liv og røre

Avdelingsleder skal være en pådriver og motivator for de ansatte, de foresatte og det tverrfaglige arbeidet. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre og bidra aktivt til å skape forankring på skolen.

Avdelingsleder har ansvar for å:

- jevnlig informere ledergruppa på skolen om Liv og røre
- melde Liv og røre som tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med skolehelsetjenesten og/eller tannhelsetjenesten
- sørge for at fysisk aktiv læring, metodekjøkken og søvnundervisning er timeplanfestet
- være pådriver for at skolen deltar på relevante kurs og lærende nettverk
- samarbeidet med ambassadør om profilering av Liv og røre i media

Ambassadørens rolle i Liv og røre

Ambassadøren skal bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap for Liv og røre på skolen. Han/hun leder skolens kompetanseteam.

Ambassadøren har ansvar for å:

- lede Liv og røre på egen skole og følge opp slik at alle delene av programmet; fysisk aktiv læring, kosthold og matglede og gode søvnvaner blir iverksatt og gjennomført
- lede kompetanseteamet
- delta på fagsamlinger og dele nyttig informasjon og praktiske FAL øvelser med kollegaer i etterkant av samlingene
- legge til rette for at alle undervisningsopplegg og utstyr samles på en hensiktsmessig måte
- søke om midler fra tilskuddsordningen⁶ og følge opp en eventuell tildeling
- ha en god dialog med relevante samarbeidspartnere på skolen, for eksempel miljøarbeider og kantinepersonell
- legge til rette for godt samarbeid mellom skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste
- ordne det praktiske rundt kursdager, for eksempel ordne lokaler med mer
- sørge for jevnlig profilering i media og sosiale medier slik som lokalavis, Facebook og på skolens hjemmeside

Rollebeskrivelsen må tilpasses ressursen den enkelte ambassadør/ressurslærer får.

⁶ Elevmedvirkning er viktig i denne søknadsprosessen

Lærernes rolle i Liv og røre

Lærerne skal være pådriver og motivator for elever. Læreren skal kjenne godt til Liv og røre og bidra aktivt til å skape fellesskapsfølelse og eierskap i klassen og blant foresatte.

Lærere og faglærere har ansvar for å:

- informere om Liv og røre til elevene
- bruke fysisk aktiv læring som metode i undervisningen jevnlig
- bruke 5 minutter `n som avbrekk fra stillesitting minst én gang daglig og i alle tre timers bolker
- legge til rette for at elevene skal få medvirke ved valg av 5 minutter og øvelser som skal brukes i fysisk aktiv læring
- gjennomføre kostholdsundervisning i klassene
- ha ansvar for planlegging og praktisk gjennomføring av metodekjøkken
- gjennomføre søvnundervisning, i samarbeid med helsesykepleier
- samarbeide med skole- og tannhelsetjenesten for å styrke elevenes kunnskap og erfaring med gode levevaner
- ta opp Liv og røre som tema på foreldremøter

Helsesykepleiers rolle i Liv og røre

Helsesykepleier skal være en ressurs for lærerne og elevene. De skal ha god kjennskap til Liv og røre og bidra aktivt inn i de ulike delene av programmet.

Helsesykepleier har ansvar for å:

- bidra ved å holde undervisningsøkter om gode søvnvaner og bidra i den praktiske delen av søvnundervisningen hvor det skal jobbes med oppgaver og lekbaserte søvnøvelser⁷
- bidra til at lærere og elever jobber jevnlig med søvn mellom undervisningsøktene i klasserommet, i samarbeid med miljøterapeut på skolen
- bidra til å publisere søvnrelatert materiale på ulike plattformer som skolens Instagram, Snapchat, informasjonsfilm om søvn på skolen infoskjermer, (eksempelvis film om søvn i midttimen)
- fysioterapeut i skolehelsetjenesten veileder lærere om tilrettelegging av aktiviteter for enkeltelever med kortvarige eller langvarige funksjonsnedsettelse⁸
- være en pådriver for å legge til rette for et godt samarbeid med kantina

Informasjon internt i skolehelsetjenesten

- Liv og røre er tema på møter i skolehelsetjenesten minst en gang hvert halvår

⁷ Anbefaling 5.1.3 Undervisning: Skolehelsetjenesten skal bidra i undervisning i grupper eller klasser i den utstrekning som skolen ønsker det

⁸ Anbefaling 5.1.3 Undervisning: Skolehelsetjenesten skal bidra i undervisning i grupper eller klasser i den utstrekning som skolen ønsker det

Elevenes viktige innblikk

Ved å ha to elever med i prosjektgruppa får elevene et talerør og noen de enkelt kan henvende seg til. Omvendt kan elevrepresentantene enkelt gi prosjektgruppa innblikk i hvordan elevene opplever tiltakene i Liv og røre.

Resultater fra prosessevaluering på pilotskolen Kragerø vgs, USN



Foto: Stina Glømmi

Elevrådets rolle i Liv og røre

Elevrådet skal kjenne til målet med Liv og røre og de ulike komponentene i Liv og røre. Minst to av elevene fra elevrådet bør sitte i [kompetanseteamet](#).

Elevene bidrar med:

- innspill, synspunkter, erfaringer og er elevens stemme inn i Liv og røre
- informere jevnlig om Liv og røre i elevrådet

Legge til rette for et godt samarbeid med kantina og være en pådriver for hva som skal serveres. Utvalget må være i tråd med nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole.

Miljøarbeiders rolle i Liv og røre⁹

Miljøarbeider skal kjenne godt til Liv og røre og bidra til god og felles praksis. Miljøarbeider skal være en del av [kompetanseteamet](#).

Miljøarbeider har ansvar for:

- å samarbeide med ambassadøren om Liv og røre
- å bistå med planlegging og gjennomføring av fysisk aktiv læring, kosthold og matglede og søvnvaner ved behov
- bidra i planlegging og utbedring av kantinas matservering – om det er aktuelt for skolen

⁹ Forutsatt at skolen har miljøarbeider

Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre

Den offentlige tannhelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både elever, foreldre, ansatte ved skolen og skolehelsetjenesten.

Tannhelsetjenesten har ansvar for:

- at tannpleier har én undervisningsøkt om energidrikker og sukkerholdige drikker i løpet av skoleåret
- at en representant fra tannhelsetjenesten stiller opp på foreldremøte hvis ønskelig

Informasjon til tannhelsetjenesten

- Liv og røre er tema på møter i tannhelsetjenesten
- nyansatte i tannhelsetjenesten får nødvendig informasjon om Liv og røre

Tiltakene til tannhelsetjenesten inn i Liv og røre blir kontinuerlig vurdert ved hjelp av medvirkning. Eventuelle nødvendige endringer blir gjort.



Foto: Kristine Mellefoss



Vedlegg

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i videregående skole	36
Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i videregående skole	37
Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer	38
Mal for temakveld (kommer)	39
Mal for søvnlogg.....	41

Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i videregående skole










Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i videregående skole

Til deg som skoleleder, kantineansvarlig/-ansatt, helsesøster, elev eller andre på skolen som er opptatt av et godt og variert tilbud i kantina og trivelige måltider. Denne sjekklisten kan og bør brukes i et felles arbeid med skolemåltidet. En suksessfaktor for endrings- og utviklingsarbeid er at det er godt forankret, både i planer og i mennesker. Sjekklisten kan benyttes i en ressursgruppe for skolemåltid, med representanter fra ledelse, kantine, skolehelsestjeneste og elever, eller i skolemiljøutvalget for å jobbe målrettet med måltid og mattilbud.

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel via kantine/annet mat- og drikketilbud?			
2. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/stå i kø og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
3. Er det tilrettelagt for håndvask før måltidet?			
4. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
5. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn?			
6. Bygger måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er bestått av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)			
7. Er de sunneste alternativene rimelige og lettest tilgjengelig?			
8. Har elevene tilbud om grønnsaker og frukt/bær daglig?			
9. Tilbys det brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene ev. merket med nøkkelhullet og grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskaalen?)			
10. Er påleggstilbudet variert og inkluderer det daglig fiskepålegg og grønnsaker?			

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet www.mhfa.no










	Ja	Delvis	Nei
11. Ved servering av varmmat, blir det variert mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)			
12. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?			
13. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlaging og på maten begrenset?			
14. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk?			
15. Tilbys ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk daglig?			
16. Dersom det tilbys juice, er enheten på maksimalt 250 ml?			
17. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff?			
18. Blir bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?			
19. Følges anbefalingen om at sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks ikke bør tilbys?			
20. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbudet hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å gjøre endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet www.mhfa.no

Sjekklista kan lastes ned fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet nettsider mhfa.no

Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer

Prisliste meieriprodukt

Mjøl	15,-
Smoothie	25,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-



Me følger Nasjonal fagleg retningslinje for mat og måltider i skulen.

Utvalget av mjøl- og meieriprodukt er henta frå «Produktliste for smakssatte meierivarer» utgjeve av Vestfold og Telemark fylkeskommune.



Produktoversikt smakssatte meierivarer

● Grønne produkter: Tilbys hver dag, er rimeligst og har mest synlig plassering

● Gule produkter: Tilbys av og til, er dyrere og plasseres mindre synlig

● Røde produkter: Tilbys ikke

Oppdatert januar 2021

Anbefales ikke	Anbefales	Varenr.
Produkter som ikke oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Røde produkter erstattes med grønne produkter.	Produkter som oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.	hentet fra TINEs produkt-katalog 2021
Litago Original Sjokolademelk	Litago Lett Sjokolademelk, 500 ml	3497
Litago Original Jordbærmelk	Lettmelk med jordbærsma, 330 ml Lettmelk med jordbærsma, 250 ml	6682 6601
Sjokomelk 250 ml	Lettmelk med kakaosma, 330 ml Lettmelk med kakao, 250 ml	6683 358
	Lettmelk 0,5 %, ¼ l Lettmelk 1,0 %, ¼ l	213/198 172/169
Iste 0,33 l og Iste 0,5 ltr	Noisy Fersken, eple og pære, 400 ml Smoothie frukt og grønnsak, 200 ml	6293 5972
Eplejuice 500 ml	Sunniva Original Eplejuice ¼ l Sunniva Epledrick, 250 ml	809 5688
Appelsinjuice 500 ml	Sunniva Original Appelsinjuice ¼ l Appelsin fruktdrick, 250 ml	806 6599
Brus m/ tilsatt sukker/ søtningsmiddel	Isklar m/ kullsyre, bringebær/appelsin, 460 ml, ass. smaker	6410
Piano yoghurt/ rislunsj	Yoghurt vanilje, 180 g TINE Havregrot med topping av mandler og blåbær, 170 g Havregrot med jordbærsaus, 150 g	5956 4556 5960
Anbefales ikke	Anbefales av og til	Varenr.
Røde produkter erstattes med gule produkter.	Produkter som ikke oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, men som kan tilbys av og til. Disse plasseres mindre synlig og er dyrere.	hentet fra TINEs produkt-katalog 2021
Go morgen yoghurt (ass. varianter)	Go morgen® Naturell yoghurt med nøttecrüsli, 195 g Fjordland Bygglunsj med blåbær, 150 g	346 8072

[Drikkemal på nynorsk og bokmål og produktlista for smakssatte meierivarer kan lastes ned fra vtfk.no.](#)

Mal for temakveld

Innhold kommer

Innhold kommer

Mal for søvnlogg

Uke: _____

Ukedag	Når skrudde du av lyset?	Når våknet du?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen?	Hvordan fungerte du på dagtid? Fra 1–10
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

Uke: _____

Ukedag	Når skrudde du av lyset?	Når våknet du?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen?	Hvordan fungerte du på dagtid? Fra 1–10
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

Uke: _____

Ukedag	Når skrudde du av lyset?	Når våknet du?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen?	Hvordan fungerte du på dagtid? Fra 1–10
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

Takk til våre bidragsytere og samarbeidspartnere

- Sparebankstiftelsen DNB som har bidratt med 25 millioner kroner til å videreutvikle og spre Liv og røre til barnehager, grunnskoler og videregående skoler i Vestfold og Telemark
- forskningsmiljøene ved Universitetet i Sørøst-Norge
- samarbeidspartnere i Fiskesprell, Vestfold og Telemark idrettskrets, DNT Telemark, DNT Vestfold, Grenland friluftsråd og Oslofjordens friluftsråd
- psykologspesialist Anne- Kristin Imenes
- prosjektgruppa for piloten for Liv og røre i videregående skoler, på Kragerø videregående skole: prosjektansvarlig Lars Erik Kløve, kontaktlærer og faglærer Unni Wærstad, helsesykepleier Linda Kristiansen, avdelingsleder Randi Marit Haug, kontaktlærer og faglærer Marianne Yndestad og elevene Tuva Gautefald Gauslaa og Nora Jacobsen. Liv og røre-lærer Ida Hogner har også bidratt
- Tannhelsetjenesten i Vestfold og Telemark



Interaktiv PDF med bokmerker og hyperlenker

For PC eller Mac

Dokumentet er designet for Adobe Acrobat Reader. Uavhengig av plattform, er Adobe Acrobat Reader den anerkjente standarden for pålitelig visning av PDF. Programmet er gratis.

Skal du finne noe raskt?

Søkefunksjon i PDF-leseren aktiviseres ved å taste Ctrl+F på PC, eller Cmd+F på Mac. Skriv inn ønsket ord i søkefeltet som dukker opp.

Alle kapitler er bokmerket og snarveier til disse finnes i PDF-leserens meny.

Utskriftsvennlig

Dokumentet er designet for liggende A4-utskrift. Skriv ut dokumentet i 100 prosent størrelse (ikke tilpasset størrelse) for best resultat.

Lese PDF-dokumentet på iPad?

Når du mottar dokumentet på e-post bør du ikke lese den direkte via e-post-viseren. For best mulig visning anbefaler vi at du laster ned dokumentet og åpner det i iBooks (hvis du ikke har Adobe Acrobat Reader).

Dokumentet fungerer godt i iBooks, med god søkefunksjon og tydelige bokmerker. Du navigerer ved å bla gjennom dokumentet, eller ved å klikke direkte på overskriftene i innholdsfortegnelsen. Hyperlenker vises som understreket tekst i referanselistene.

Leser du dokumentet på en svært liten skjerm, anbefaler vi å dobbelttrykke på ønsket tekstspalte. iBooks vil zoome inn til lesevennlig størrelse. Dobbelttrykk igjen for å se hele layouten.

På Androide enheter anbefaler vi Adobe Acrobat Reader dersom den innebygde leseren ikke fungerer godt.



Dokument mottas på e-post

- Hold fingeren på ikonet til meny dukker opp



Importer med iBooks

- Klikk på ikonet
- Dokumentet legges i biblioteket

iBooks gir optimal lesemodus på iPad

- Naviger med knappene
- Klikk på hyperlenker i innholdsfortegnelse
- Vis alle sider som miniatyrer
- Bruk bokmerker
- Dobbeltklikk på kolonner for å zoome inn
- Søk i fritekst
- Still lys og kontrast
- Bla fram og tilbake



Vestfold og Telemark fylkeskommune
vtfk.no

Postadresse:
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresser:
Torggata 18, Skien
Svend Foynsgate 9, Tønsberg

Kontakt:
35 91 70 00
post@vtfk.no