

# Liv og røre i Bamble kommune



**HSN**



# Mål for Liv og røre i Bamble

- Fysisk aktivitet en time pr dag for alle
- Sunt kosthold
- Sunne vaner og holdninger
- Bedre læringsmiljø
- Bedre integrering
- Bedre trivsel
- Mindre mobbing
- Mer læring og mestring



# Liv og røre-modell

## Fysisk aktivitet



### Mål

Elever i grunnskolene i Telemark skal være fysisk aktive i minst en time daglig

### Verktøy

- Tilpasset Ask-modell
- Aktiv skole 365
- UFO

## Kosthold



### Mål

Skoler og SFO følger nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen

### Verktøy

- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs med sertifisering
- Ukemeny
- Matpakka

## Holdningsarbeid

Mål: Ledere, ansatte, elever og foresatte kjenner til sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold, trivsel og læring. Samarbeid med tannhelse- og skolehelsetjenesten

Verktøy: Plan for foreldremøter og besøk i klasser av skolehelse- og tannhelsetjenesten

# Kragerø-prosjektet til hele Telemark

Av JIMMY ÅSEN

14. april 2016, kl. 19:13

Et helt nytt undervisningsopplegg utarbeidet ved Kragerø skole skal videreføres til alle skolene i Telemark.

DEL Kragerø har gått foran med å kombinere fysisk aktivitet med læring, noe som ble demonstrert ved Sannidal ungdomsskole.

## Først Kragerø

Det hele startet ved Kragerø skole høsten 2015. Deretter har ideen spredt seg til andre skoler i kommunen. Nå står hele Telemark for tur og trolig stopper ikke prosjektet der.

Jorunn Borge Westhrin ved Telemark fylkeskommune sier til KV at i



Godt: Elisa Heia, Oda Moe, Sebastian Jørgensen, Phillip Therkelsen og Gjørn Fossen satte pris på den gode maten.



FORNØYDE: Tommy Inning, Astrid Eggen, Nathalie Jørgensen og Rebekka Kråken ved Sannidal ungdomsskole er tilfredse med både lærere og undervisning ved skolen.

## Strålende karakterer ved Kragerø skole og Sannidal ungdomsskole: - Nå er det tøft å være skoleflink

Aldri har ungdomsskolene i Kragerø og Sannidal hatt så gode resultater som denne våren. Elevene er ikke i tvil om hva det skyldes.

TROND NØSTVOLD TOU  
undervisningsleder ved Kragerø skole og Sannidal ungdomsskole i Vrå, Vråer og

to skolene legger over både fysisk og læringssammenheng på de skilte fagområdene. Dette er proget som er utarbeidet av lærerne ved Kragerø skole og Sannidal ungdomsskole. Det er et samarbeid mellom de to skolene, og det er lærerne som har utarbeidet det. Det er et samarbeid mellom de to skolene, og det er lærerne som har utarbeidet det.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.

til ungdomsskole er ikke i tvil om hva det skyldes. Dette er proget som er utarbeidet av lærerne ved Kragerø skole og Sannidal ungdomsskole. Det er et samarbeid mellom de to skolene, og det er lærerne som har utarbeidet det.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.

Samtidig har de heller ikke like mye leker som før. Lærerne har hatt litt på bekkene, i tillegg har vi et arbeidsopplegg som er utarbeidet av lærerne ved Kragerø skole og Sannidal ungdomsskole. Det er et samarbeid mellom de to skolene, og det er lærerne som har utarbeidet det.

Lærerne er viktige Men selv om oppgavene er mange, har også lærerne mye å si for elevenes motiver. Lærerne har et tett samarbeid med elevene, og det er lærerne som har utarbeidet det.

legge undervisningen, ser ikke elevene som noe som er nytt. De har vært med på å utarbeide det, og det er lærerne som har utarbeidet det.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.

og motiverte elevene før de ble bedt om å gjøre det. Det er lærerne som har utarbeidet det, og det er lærerne som har utarbeidet det.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.



UTFETD: Astor nger Jorunn Borge ved Sannidal ungdomsskole tror fysisk aktivitet er noe av årsaken til elevenes gode bedte.



OVER SNITTET: Godt nokter Inngjerd Gjøten ved Kragerø skole som var et godt resultat.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.



MATTE: Orientering etter matteoppgaver i skolegården er morsomt og motiverende, synes Sebastian Jørgensen og Elisa Heia, som tester svaret hos lærer Maria Wiik. ALLE FOTO: SINDRE OMSKJES

# Vil ha mer liv og røre

I Kragerø har skolene satset på mer aktivitet i skoletiden. Liv og røre. Nå skal modellen ut til flere skoler i Telemark.

## KRAGERØ

I Sannidal er det et engasjement til 8.-klassene flyttet ut i skolegården. Det gjøres klar til stafett, hvor «stafettspinnen» er byttet ut med kunnskap og gjøtinnsett av krigshistorie.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.

Et 1,5 millioner kroner Foeprojektet i Kragerø har fått veldig mange gode tilbakemeldinger. Prosjektleder Jorunn Borge Westhrin hos Telemark fylke håper modellen nå kan tenne.

Han har nå fått deltakelse av Sparebankstiftelsen Sparebankens Sør, som går inn med 1,5 millioner kroner i prosjektet.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.



PROSJEKTLEDER: Jorunn Borge Westhrin er glad for mange gode tilbakemeldinger fra skolene i Kragerø.



HEIHA: Kosthold er også en del av prosjektet. Elevene (f.v.) Elisa Heia, Oda Moe, Sebastian Jørgensen, Phillip Therkelsen og Gjørn Fossen tror fiskevarer vil slå an i kartina.

te er forskingsprosjekt på økt aktivitet i skoletiden. Vi vil se på det psykososiale miljøet ved skolene som innfører denne modellen, og sammenlikne det med andre. Da ser vi på trivsel, aktiviteter, kosthold og mobbing. Det blir en spennende utfordring, for å se om det er endringer i de skolene som er med i prosjektet.

Blitt sett opp til elevene i 10. klasse ved Sannidal ungdomsskole.

Sindre Omskjès  
sindre.omsjes@vraikv.no

# Hva innebærer Liv og røre for oss?

- Alle skolene i Bamble er med i Liv og røre
- Bamble er med som pilot sammen med Bø kommune
- To skolefaglige rådgivere koordinere satsingen
- 9 kommunale ressurslærere med nedsatt to timer i uka over to skoleår.
- Ressurslærer får kompetanseheving fra TFK og skoleeieinivå
- Utgifter knyttet til forelesing/veiledning dekkes av TFK.
- Økonomisk støtte fra TFK over tre år
- Vi har fått 350 000 kroner i støtte fra TFK over 3 år.
- Forskes på av HSN

# Resultater Liv og røre?

Erfaring og forskning viser positive virkninger

- Bedre miljø
- Bedre integrering
- Bedre generell trivsel på skolen (bl.a. større toleranse)
- Mindre mobbing
- Bedre evne til konsentrasjon
- Bedre mestring
- Mer glede
- Bedre motorisk utvikling

*(Resaland, 2010; Resaland et al., 2015)*

Fysisk aktivitet en time hver dag fikk mange positive effekter for det psykososiale oppvekstmiljøet



# Lenker til læringsvideoer

[Liv og røre-filmen](#)

[Skolemateksperimentet](#)

[5-minuttern](#)

[Film fra Kragerø skole](#)

[Film Sannidal ungdomsskole](#)

[Film: Politikere, elever, foreldre, rektorer i Bamble kommune](#)