



TELEMARK
fylkeskommune

USN Universitetet
i Sørøst-Norge


SPAREBANKSTIFTELSEN
SPAREBANKEN SØR



Liv og røre i Telemark

Veileder



Nå blir det liv og røre i Telemark

Prosjektet Liv og røre i Telemark skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO. Denne veilederen viser hvordan du kan innføre prosjektet i hele grunnskolen og i SFO.

Målgruppen er alle som skal ta i bruk Liv og røre-modellen:

- prosjektleder for Liv og røre i kommunen
- rektorer
- SFO-ledere
- ressurslærere
- lærere
- kantineansvarlig og kantineansatte
- tannhelse- og skolehelsetjeneste
- alle andre som måtte være interesserte



» Ingen lærer mindre, noen lærer mer
– lærer Kragerø

Dette inneholder veilederen

Veilederen gir en oversikt over hva Liv og røre er og hvordan prosjektet skal forankres, og informasjon om ulike forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy og arbeidsmetoder for å nå målene i prosjektet. Det er også en oversikt over både obligatoriske og frivillige kurs innen kosthold, fysisk aktivitet og holdningsarbeid. Ansvar og oppgaver for de ulike målgruppene i Liv og røre-prosjektet er tydelig beskrevet i [kapittelet Rollebeskrivelser på side 27](#).

Bak i veilederen finner du vedlegg med avtalemaler, eksempler på program, forslag til innkjøpslister for utstyr, nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen og sjekklister for disse. Du finner også ukemenymal og oppskrift på Liv og røre-bagen.

Vi anbefaler at du gjør deg kjent med helheten i modellen ved først å lese [kapittelet Dette er Liv og røre i Telemark på side 4](#). Etterpå kan du bruke innholdsfortegnelsen for å finne fram til det som er viktig for deg i den jobben du skal gjøre.

Med vennlig hilsen

Jorunn Borge Westhrin
prosjektleder

Inger Elisabeth Borge
prosjektmedarbeider

Guro Høydal
prosjektmedarbeider

Alle fra Liv og røre i Telemark, team folkehelse, idrett og friluftsliv, Telemark fylkeskommune.



Innhold

Dette er Liv og røre i Telemark.....	4
Liv og røre i hele fylket	4
Fysisk aktivitet i fag, sunne og inkluderende måltider og holdningsarbeid.....	4
Samarbeidsprosjekt	5
Undersøker endringer	5
Mål med prosjektet	5
Teoretisk rammeverk.....	5
Liv og røre i Telemark-modell	6
Forankringsarbeid.....	7
Fysisk aktivitet	9
Verktøy: tilpasset ASK.....	9
Verktøy: fysisk aktivitet i SFO og friminutt.....	11
Kurs om fysisk aktivitet i skoler.....	12
Kurs om fysisk aktivitet i SFO.....	13
Kosthold.....	14
Verktøy: Matpakka, Fiskesprell, Sjømat i uteskolen, kantinekurs, menyvaler.....	14
Kurs om kosthold i skoler.....	16
Kurs om kosthold i SFO	17
Holdningsarbeid	18
Samarbeidsplan for skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i holdningsarbeidet.....	19
Framdriftsplan.....	26
Rollebeskrivelser	27
Ansvarlig/prosjektleder for Liv og røre i kommunen.....	27
Skolens og rektors rolle i Liv og røre.....	28
SFO-leders rolle i Liv og røre	29
Lærerens rolle i Liv og røre	30
Ressurslærers rolle i Liv og røre	30
Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre.....	31
Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre.....	32
Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre	33
Vedlegg	34

Her finner du avtalemaler, eksempler på program, forslag til innkjøpslister for utstyr, nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen og sjekklister for disse, ukemenyvalg og oppskrift på Liv og røre-bagen.

Dette er en interaktiv PDF med bokmerker

Naviger i innholdsfortegnelsen og hyperlenket tekst. Pilene øverst til høyre fører deg en side fram eller tilbake. Pilene deaktiveres på håndholdte enheter, der blir du som normalt mellom sidene. Knappen i midten fører deg til «Innhold».

[Mer info om PDF?](#)

[Leser du PDF på iPad?](#)





” Atte når vi hører vi skal ha Liv og røre så går vi liksom og gleder oss til det. Vi ser jo på ukeplanen for uka hva vi skal gjøre.
– barneskoleelev Kragerø

Foto: Sondre Bilet

Dette er Liv og røre i Telemark

Liv og røre i Telemark skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO¹.

Det overordnede målet med prosjektet er å bedre levekår blant barn og unge i Telemark fylke.

Liv og røre i Telemark bygger på et forprosjekt i Kragerø kommune, hvor Telemark fylkeskommune har vært pådriver og bidratt med både ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Liv og røre i Telemark skal bidra til en time daglig fysisk aktivitet, bedre kosthold og et bedre psykososialt miljø i grunnskolene, er på skolen og elevenes premisser og tar ikke tid fra fagene. Prosjektet bidrar til å oppfylle skolens formål og oppgaver².

Liv og røre i hele fylket

Prosjektet skal spres til kommunene i Telemark. Dette vil skje gjennom et omfattende forankringsarbeid på alle nivå, fra elever, lærere og skoleledelse, til administrativ og politisk ledelse i kommunene.

Fysisk aktivitet i fag, sunne og inkluderende måltider og holdningsarbeid

Fysisk aktivitet i fag skal bidra til at barn og unge er fysisk aktive i minst 60 minutter daglig, jamfør nasjonale anbefalinger.

Kostholdsdelen bygger på Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skole. Den sier både noe om gjennomføringen av skolemåltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke.

Holdningsarbeidet bygger på læreplanen og *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*. Hensikten er å arbeide tverrfaglig og systematisk for å styrke elevenes kunnskap og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.

1. 1.–10. trinn og skolefritidsordningen (SFO)

2. «Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring», Opplæringsloven §9A-2



Foto: Sondre Bilet

Samarbeidsprosjekt

Liv og røre i Telemark er et samarbeidsprosjekt mellom Telemark fylkeskommune og Universitetet i Sørøst-Norge, støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør.

Undersøker endringer

Telemark fylkeskommune bidrar med ressurser, kompetanse og gratis kursing. I forskningsdelen av prosjektet blir det på utvalgte ungdomsskoler undersøkt om det har skjedd endringer i elevenes læring, fysiske aktivitet og kosthold og i skolenes psykososiale miljø.

Mål med prosjektet

Overordnet mål

Å bedre levekår blant barn og unge i Telemark.

Delmål

1. Bedre psykososial helse blant barn og ungdom i Telemark
2. Øke antall elever som er fysisk aktive minst 60 minutter pr. dag
3. Øke antall skoler som følger Helsedirektoratets faglige retningslinje for mat og måltider i skolen
4. Bedre læringsmiljø og læring på skolene i Telemark
5. Redusere mobbing blant barn og ungdom i Telemark
6. Sikre et systematisk samarbeid mellom skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste

Teoretisk rammeverk

Prosjektet er helsefremmende, og er forankret i et salutogent perspektiv. Salutogenese betyr at det er fokus på personens velvære, ressurser og motstandsdyktighet i stedet for på sykdomsrisiko. Et sentralt begrep er «sense of coherence», følelsen av sammenheng. Viktige komponenter for dette er forståelse, mestring og mening. For mer informasjon, se gjerne Antonovsky (1996)³.

Prosjektet er videre forankret i selvbestemmelsesteorien. Denne teorien legger til grunn at opprettholdelse av en atferd er knyttet til grad av indre motivasjon. For å oppnå indre motivasjon er det viktig at de tre psykologiske behovene autonomi (det vil si selvbestemmelse), kompetanse og sosial tilhørighet blir tilfredsstillt. For mer informasjon, se gjerne Ryan og Deci (2000)⁴.

Elever på alle nivåer har større mulighet for å vise høy grad av motivasjon og motivasjonskvalitet når de har en følelse av *autonomi/selvbestemmelse*. Tilfredsstillelsen av det psykologiske behovet for *tilhørighet* handler om å være respektert og føle seg knyttet til resten av klassen. Det psykologiske behovet for *kompetanse* blir tilfredsstillt gjennom å *mestre aktivitet*, å få til ting. Her er det viktig at eleven vurderer kompetanse opp mot seg selv uten å sammenlikne seg med andre.

Kursene for fysisk aktivitet i fag, kantinekurs og kurs for skolehelsetjenesten forankres i selvbestemmelsesteorien.

3. Antonovsky, Aron: The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int 1996; 11 (1): 11-18.

4. Ryan, Richard M; Deci, Edward L: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.

Modell for Liv og røre i Telemark

Modellen har to søyler, fysisk aktivitet og kosthold, i tillegg til en grunnmur om holdningsarbeid.

Når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold er målet å sikre at skolene følger nasjonale anbefalinger og retningslinjer om fysisk aktivitet og mat og måltider i skolen. For å støtte opp om dette er det til hver av stolpene en verktøykasse med gode forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy. Grunnmuren, holdningsarbeidet, støtter opp om målene i de to andre søylene.



Foto: Sondre Bilet

Overordnet mål

Å bedre levekår blant barn og unge i Telemark gjennom økt fysisk aktivitet, bedret kosthold og bedret psykososialt miljø

Fysisk aktivitet



Mål

Elever i grunnskolene i Telemark er fysisk aktive i minst en time daglig

Verktøy

- Tilpasset Active Smarter Kids (ASK)
- Ett av tre valgfrie kurs for SFO eller aktivitet i friminutt

Kosthold



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Verktøy

- Matpakke
- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Ukemeny

Holdningsarbeid

Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Verktøy

Felles samarbeidsplan for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten

Forankringsarbeid

Det er viktig at Liv og røre forankres i kommunens planer, yrkesgrupper og tjenester på faglig, administrativt og politisk nivå. For å hjelpe i dette arbeidet har vi satt opp disse tiltakene:



Foto: Sondre Bilet

Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Innlegg på rektormøte Kommunen avgjør om de vil være med eller ikke	Minimum ett år før oppstart	Rektorer, skolesjef, SFO-ledere og ledende helsesøster	Prosjektleder i fylkeskommunen	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon av Liv og røre og drøfting • 2 timer
Samtaler med skolesjef / prosjektleder i kommunen	Skoleåret før oppstart: På høsten	Skolesjef/ prosjektleder	Prosjektleder i fylkeskommunen	<ul style="list-style-type: none"> • Samtale om kursrekke, forventnings-avklaringer m.m • 2 timer
Innlegg for politisk og administrativ ledelse i kommunen	Gjerne i februar skoleåret før oppstart - dialog med den enkelte kommune om tidspunkt	Beslutningstagere, deltagere i Liv og røre og de som bør være informert*	Prosjektleder i fylkeskommunen	<ul style="list-style-type: none"> • Rett etter arbeidstid • 2 timer • Dato og klokkeslett tilpasses ønsker fra den enkelte kommune så langt det lar seg gjøre

* Beslutningstagere: Ordfører, leder av hovedutvalgene (i hvert fall skole og helse), kommunalsjef oppvekst.

Deltagere i Liv og røre: Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, rektorer, SFO-ledere, ledende helsesøster, klinikkleder tannklinikk.

Informeres: Rådmann, helsesjef, kommunelege, ledende helsesøster, tannhelse, noen som jobber med planarbeid i kommunen, kommunal FAU-leder og foreldrerepresentanter, kommunetillitsvalgt for lærerne, skolelederne og Fagforbundet, folkehelsekoordinator, leder Ungdomsråd (helst flere ungdommer). Andre i kommunen dette kan være av interesse for.



Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Ekskursjon til besøksskole	April	Prosjektleder for Liv og røre, skolesjef/ skolefaglig rådgiver, rektorer, SFO-ledere, en ressurslærer pr. skole	Prosjektleder i fylkeskommunen	<ul style="list-style-type: none"> Tidsramme: kl. 09.30- 14.30 Dato og klokkeslett tilpasses ønsker fra den enkelte kommune, så langt det lar seg gjøre *
Informasjon til lærerne – film	Etter ekskursjonen til besøksskole	Lærere	Rektor	På et lærermøte
Informasjon til SFO-ansatte – film	Etter ekskursjonen til besøksskole	SFO-ansatte	SFO-leder	På et SFO-møte
Informasjon til elevråd – film	Etter ekskursjonen til besøksskole	Elevråd	Rektor	På et møte i elevrådet
Informasjon til samarbeidsutvalg	Etter ekskursjonen til besøksskole	Samarbeidsutvalg	Rektor	På et møte i samarbeidsutvalget
Informasjon til elever – film	Etter ekskursjonen til besøksskole	Elever	Kontaktlærer	I klassens time
Informasjon til foreldre – film	Etter ekskursjonen til besøksskole	Foreldre	Kontaktlærer	På et ordinært foreldremøte

- Helle skole tar gjerne imot flere kommuner samtidig, om mulig. Tirsdager passer aller best.

Fysisk aktivitet

Anbefalingene for barn og unge er at de skal være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, og intensiteten både moderat og hard. Regelmessige pauser i løpet av skoledagen er viktig for å redusere stillesitting og helseutfordringene det innebærer.

Verktøy: tilpasset ASK

For å nå målet bruker vi i Liv og røre den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK-modellen), en modell for fysisk aktivitet i fag som et metodevalg og en variasjon i undervisning, gjerne som repetert læring eller som introduksjon til et nytt kapittel. Se Active Smarter Kids (ASK) for 8. klasse:



Mål i Liv og røre:

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

” Ingen roper hurra når vi løser gangestykker inne, men det gjør de når vi er ute.
– lærer Kragerø

Tilpasset Active Smarter Kids - ASK 8. trinn

Fysisk aktivitet i fag som metodevalg og variasjon i undervisning	<p>90 minutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutter x 3 • Norsk, engelsk, matematikk <p>45 minutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45 minutter i andre fag en gang i måneden • Kristendom, religion, livssyn og etikk (KRLE), samfunnsfag, naturfag, språklig fordypning 	Introduksjon i klasserommet, ute i skolegården eller på en annen arena
5-minuttern som avbrekk fra stillesitting	<p>25 minutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minutter x 5 	Bruk for eksempel Just Dance: www.youtube.com/watch?v=-qGD4U_4zucA
Kroppsøving	<p>135 minutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45 minutter x 3 	Kroppsøvingstimer på vanlig måte
Til sammen	295 minutter = nesten 1 time hver dag	



Foto: Sondre Bilet

Fysisk aktivitet i fag

Ved oppstart av skoleåret er Active Smarter Kids (ASK)⁵ tema på en planleggingsdag. Der forklares ASK og ressurslærere i Liv og Røre deler sine erfaringer med fysisk aktivitet i fag. Det blir praktiske øvelser både utendørs og innendørs. Holdningsarbeidet og det tverrfaglige samarbeidet blir også presentert. Noen dager etter denne planleggingsdagen blir det et fellesmøte på egen skole hvor man planlegger undervisningsopplegg og får ASK inn på elevenes ukeplaner.

Et oppfølgingskurs i oktober vil vise enda flere øvelser og gi mulighet for erfaringsutveksling. Også dette kurset blir fulgt opp med en økt på egen skole. Fysisk aktivitet i fag bør være timeplanfestet, slik at det synliggjøres på ukeplanen både for foresatte og elever. For elevene vil det da også være en påminnelse om at de skal ha fysisk aktivitet i fag denne dagen. Det er lurt å sette sammen faste grupper av fem elever, ikke «supergrupper» eller «dårlige grupper». Noen ganger jobber elevene to og to, da organiseres gruppene på sparket.

Den enkelte lærer er ansvarlig for å tilrettelegge fysiske aktiviteter tilpasset elevene i klassen. Fysioterapeut i skolehelsetjenesten kan gi veiledning til lærerne om tilrettelegging for enkeltelever slik at alle, så langt det lar seg gjøre, får mulighet til mestring omkring daglig fysisk aktivitet.

5-minuttern

En 5-minutter som skal sørge for pause fra stillesitting, en gang daglig, er en del av ASK. Eksempel på dette vil bli vist på kurset.

ASK må tilpasses

Den enkelte skole må tilpasse ASK i forhold til antall kroppsøvingstimer på det enkelte trinn.

[Les mer om ASK på www.askbasen.no.](http://www.askbasen.no)

Se Active Smarter Kids (ASK) for 5. klasse:

5. Resaland, G. K., Moe, V. F., Aadland, E., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R. Anderssen, S. A. (2015). Active Smarter Kids (ASK): rationale and design of a cluster-randomized controlled trial investigating the effects of daily physical activity on children's academic performance and risk factors for non-communicable diseases. BMC Public Health, 15, 709: <http://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2049-y>

Tilpasset Active Smarter Kids - ASK 5. trinn gir 60 minutter hver dag

Fysisk aktivitet i fag som metodevalg og variasjon i undervisning	<u>90 minutter</u> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutter x 3 • Norsk, engelsk, matematikk <u>10 minutter</u> <ul style="list-style-type: none"> • 10 minutter i andre fag en gang i måneden • Kristendom, religion, livssyn og etikk (KRLE), samfunnsfag, naturfag, språklig fordypning 	Introduksjon i klasserommet, ute i skolegården eller på en annen arena
5-minuttene som avbrekk fra stillesitting	<u>25 minutter</u> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minutter x 5 	Bruk for eksempel Just Dance: www.youtube.com/watch?v=-qGD4U_4zucA
Hjemmelekse	<u>40 minutter</u> <ul style="list-style-type: none"> • 10 minutter x 4 	Ulike fysiske oppgaver knyttet til fag
Kroppsøving	<u>135 minutter</u> <ul style="list-style-type: none"> • 45 minutter x 3 	Kroppsøvingstimer på vanlig måte
Til sammen	<u>300 minutter = 1 time hver dag</u>	

Verktøy: Fysisk aktivitet i SFO og friminutt

For å øke den fysiske aktiviteten utenom undervisningen, i friminutt og SFO, tilbys AktivSkole365 og et aktivitetslederkurs for SFO-ansatte. AktivSkole365 er et tiltak som utdanner 5. til 10. klassinger slik at de kan tilrettelegge aktivitet for sine medelever. Aktivitetslederkurset handler om grunnleggende aktivitetsledelse for deg som er SFO-ansatt.

Det tilbys også et kurs for å ta barna med ut i naturen. Ut med SFO er et aktivitetskurs for ansatte i SFO som skal gi kunnskap om og erfaring med å være ute og å bruke naturen som arena for lek og læring. En del av Ut med SFO er også en gratis friluftsdag hvor aktivitetsledere fra DNT Telemark kommer til skolen. Denne dagen skal gi lek og læring til barna, men også inspirasjon og erfaring til de ansatte. Alle SFO-ene som deltar får tilsendt Den Norske Turistforenings aktivitetsbok Lek og lær.

Det tilbys også et dialogmøte om spillemidler til uteområder ved skoler. Telemark fylkeskommune vil vise hvordan man kan tilrettelegge uteområdene og organisere skolehverdagen slik at elevene får mulighet og lyst til å være fysisk aktive. Vi vil også vise hvordan skoler/kommuner kan søke spillemidler til sitt uteområde.

AktivSkole365, aktivitetslederkurset for SFO, Ut med SFO og dialogmøtet om spillemidler er frivillige deler av Liv og røre-modellen, men det anbefales at kommunen velger en av disse.



Foto: Sondre Bilet



Kurs om fysisk aktivitet i skoler

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	Heldagskurs i Liv og røre med vekt på fysisk aktivitet i fag og holdningsarbeid. Liv og røre-mat.	Planleggingsdag i august	Lærere, rektorer, skolehelse-tjenesten, ansvarlig for Liv og røre i kommunen	Prosjektleder i fylkeskommunen	<ul style="list-style-type: none"> I egen kommune eller i samarbeid med nabo-kommune(r) Se eksempel på program i vedlegg 2.1
	<ul style="list-style-type: none"> Fellesmøte etter skoletid på egen skole, noen dager etter heldagskurset – se rubrikken over Mål: Lage opplegg, få fysisk aktivitet i fag inn i elevenes ukeplaner 	Oppfølging i etterkant av planleggingsdagen - se rubrikken over	Lærerne på skolen	Rektor	<ul style="list-style-type: none"> Møte på den enkelte skole Lærerne får utdelt rollebeskrivelse samt ark/kompendium med øvelser
	<ul style="list-style-type: none"> Oppfølgingskurs med noen øvelser som også kan gjøres inne Delt i barnetrinn og ungdomstrinn 	Oktober	Lærere, rektorer, ansvarlig for Liv og røre i kommunen	Prosjektleder i fylkeskommunen/ressurslærere fra Liv og røre i Telemark	<ul style="list-style-type: none"> Felles for skolene i kommunen To timers økt
	<ul style="list-style-type: none"> Fellesmøte etter skoletid noen dager etter to timers kurset omtalt i rubrikken over - på egen skole Mål: lage opplegg, få fysisk aktivitet i fag inn i ukeplanene, erfaringsutveksling lærerne imellom 	Oppfølging i etterkant av to timers økten - oppfølgingskurset omtalt over	Lærere	Rektor	<ul style="list-style-type: none"> Møte på den enkelte skole
Frivillige kurs	<ul style="list-style-type: none"> AktivSkole365 kurs (dialog med kommunen hvis de er inne i andre program for friminuttaktiviteter) Felleskurs for alle skolene i kommunene - delt i ungdomstrinn og barneskole Friminuttaktiviteter for medelever og SFO 	September	Ressurselever	Telemark idrettskrets	<p>Les mer på:</p> <p>www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/telemark-idrettskrets/Aktiv365/</p>



	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Frivillige kurs	Inntil fire kurs på egen skole – Telemark idrettskrets	Oppfølging i etterkant av AktivSkole-365 kurset, gjennom hele året	Ressurselever	Telemark idrettskrets	Ulike valgfrie kurs
	Dialogmøte med informasjon om spillemidler til uteområder ved skolene	Etter ønske	Lærere, rektorer, ansvarlig for Liv og røre i kommunen	Telemark fylkeskommune	2 timer

Kurs om fysisk aktivitet i SFO

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Frivillige kurs - velg minst ett av tre	Ut med SFO – DNT Telemark – dagskurs	Vår/høst første året Liv og røre tas i bruk	SFO-medarbeidere	DNT Telemark	Dagskurs telemark.dnt.no/skole/
	AktivSkole365 brukt i SFO – Telemark idrettskrets	Høst første året Liv og røre tas i bruk	Ressurselever	Telemark idrettskrets	Les mer på: www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/telemark-idrettskrets/Aktiv365/
	Aktivitetslederkurs for SFO-ansatte – Telemark idrettskrets – dagskurs	Valgfritt	SFO-medarbeidere	Telemark idrettskrets	Dagskurs Dette kurset blir tilpasset SFO: www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/barneidrett/aktivitetslederkurs_flyer.pdf

Tips! På nettsidene til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet finner du også ideer til hvordan du kan legge til rette for fysisk aktivitet for elever på din skole – se mhfa.no/fysisk-aktivitet-i-skolen/.

Kosthold

Både erfaringer og forskning viser at regelmessige og sunne måltider er viktige for å fremme helse og konsentrasjon. Måltidssituasjon er også viktig for det sosiale miljøet på skolen.

Verktøy

For å nå målet om at alle skoler følger Helse- og direktoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skolen, bruker vi i Liv og røre flere kunnskapsbaserte verktøy, blant annet Fiskesprell og kantinekurset Påfyll.

En sjekkliste for retningslinjene hjelper SFO-ene og ungdomsskolene med å se om de har nådd målet. Se sjekklisene i [vedlegg 3.5](#) og [vedlegg 3.6](#).

1. Matpakka

Skole og skolehelsesøster snakker med både foreldre og elever om hvor viktig en sunn og velsmakende matpakke er for å opprettholde konsentrasjonen gjennom hele skoledagen. [Se side 23 for link til matpakke-brosjyre.](#)



Mål i Liv og røre:

Skolen følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

2. Fiskesprellkurs for SFO

Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram der målet er å øke barn og unges fiske- og sjømatkonsum. Kurset inneholder en teoretisk økt hvor blant annet sunt og variert kosthold, matallergier og intoleranser er tema, fulgt av en praktisk økt hvor vi lager mat i friluft. I etterkant er det mulig å søke økonomisk støtte til arrangement der det tilberedes og serveres sjømat til foresatte, samt til personalmøter, i form av kollega- inspirasjon. Se eksempel på program i [vedlegg 2.2](#).

Telemark fylkeskommune har inngått en avtale med Espegaard hvor SFO-er kan kjøpe utstyr til rabatterte priser, levert direkte til den enkelte skole. Dette er med på å gjøre det lettere for SFO-ene å tilberede mat ute.



Foto: Sondre Bilet



Foto: Lene Sjølie

3. Kantinekurset Påfyll

Påfyll er et inspirasjonskurs for kantiner og matboder i ungdomsskolen som vektlegger betydningen av et trivelig skolemåltid for alle, både elever og kantineansatte.

Kurset inneholder en teoridel, hvor blant annet nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, regelverk fra Mattilsynet og hvordan kantina kan markedsføre sunn mat og drikke gjennomgås. Kurset inneholder også en praktisk økt på kjøkkenet hvor det lages sunne og velsmakende retter tilpasset ungdommen, samtidig som rettene er enkle å lage og krever lite utstyr.

Deltakerne får med seg et hefte med inspirasjon og oppskrifter hjem. Et nettkurs i etterkant øker læringsutbyttet, og kan også brukes som et oppslagsverk. Det deles ut kursdiplom til dem som fullfører nettkurset.

4. Menymaler

I etterkant av kursene over får kantine og SFO-ene hjelp til å utarbeide en variert ukemeny. Til dette er det laget menyplaner både for SFO og ungdomsskole. En

produktliste utarbeidet av Horten kommune sier noe om hvilke produkter som er sunne, som elevene liker og som har en fornuftig pris. Kantiner og SFO-er får også hjelp til allergenmerking i tråd med Mattilsynets regelverk. Et inspirasjonsbrev med tips og ideer til varierte menyer sendes ut jevnlig til SFO-ledere og kantineansvarlig med kopi til rektor. [Se mal for ukemeny i vedlegg 3.7 og 3.8.](#)

5. Sjømat i utekjøkkenet - et kurs for lærere

En inspirerende kursdag med praktisk innføring i bruk av sjømat i utekjøkkenet. Kurset er knyttet opp mot læreplanen i fagene mat og helse og kroppsøving, i valgfagene natur, miljø og friluftsliv og i fysisk aktivitet og helse.

Kurset inneholder en teoridel, hvor blant annet uteskole og matlaging som en del av tverr- og flerfaglige undervisningsopplegg er tema. I utedelen av kurset gis en praktisk innføring i bruk av bål og andre varmekilder ved utendørs matlaging. I en matlagingsøkt blir det tilberedt sjømatretter som er egnet for å bruke ute, og som kursholder har erfart at barn og unge liker. [Se side 16 for mer informasjon.](#)



Kurs om kosthold i skoler

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	<ul style="list-style-type: none"> Heldags kantinekurs – Påfyll Utdeling av hefte med inspirasjon og oppskrifter Kursbevis 	August	<ul style="list-style-type: none"> Ansvarlig for skolekantinen eller matboden, alle andre involverte i kantinedrift, både voksne og elever Videre er det ønskelig at rektor/skoleledelse og helsesøster deltar på begynnelsen av kurset 	Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> Heldagskurs Nettkurs: www.kantinekurset.no/
	Nettkurs med kursdiplom for kantineansvarlig/ansatt	I etterkant av heldags kantinekurs – Påfyll	Kantineansvarlig/ansatt	Nettkurs i regi av Helse- direktoratet	<ul style="list-style-type: none"> Nettressurs Informasjon: mhfa.no/mat-og-maltider-i-skolen/ Nettkurs: www.kantinekurset.no/
	<ul style="list-style-type: none"> Dialog og hjelp til utarbeidelse av ukemeny og allergenmerking Besøk i kantine, telefon og e-post Produktliste fra Horten Ukemenymal 	I etterkant av heldags kantinekurs Påfyll og gjennom året	Kantineansvarlig/ansatt	Telemark fylkeskommune	
	<ul style="list-style-type: none"> Inspirasjonsbrev med forslag til nye oppskrifter Påminning ved ulike merkedager 	Gjennom skoleåret	Kantineansvarlig/ansatt	Telemark fylkeskommune	
Frivillige kurs	Sjømat i utekjøkkenet	Avtales	Lærere i mat- og helse, kroppsøving, aktuelle valgfag, andre som vil drive uteskole	Telemark fylkeskommune i samarbeid med Fiskesprell nasjonalt	<ul style="list-style-type: none"> www.telemark.no/Vaare-tjenester/Folkehelse/Tilbud-HE-FRES/Sjoe-mat-i-utekjokkenet



Kurs om kosthold i SFO

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	Fiskesprell, koke-ute-kurs	Våren før igangsetting av Liv og røre i kommunen	<ul style="list-style-type: none"> Ledere og ansatte i SFO og prosjekt-ansvarlig for Liv og røre i kommunen Andre med innvirkning på kosthold Gjerne også rektorer, kommunalsjef oppvekst og helsesøster 	Kursholder Fiskesprell, Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> Dagskurs i egen kommune I små kommuner samler vi flere kommuner til kurs Se eksempel på program i vedlegg 2.2
	<ul style="list-style-type: none"> Dialog og hjelp til utarbeidelse av ukemeny og allergenmerking Besøk på SFO, telefon og e-post Produktliste fra Horten Ukemenymal 	Gjennom skoleåret	SFO-leder/matansvarlig SFO	Kursholder Fiskesprell, Telemark fylkeskommune	
	<ul style="list-style-type: none"> Inspirasjonsbrev med forslag til nye oppskrifter Påminning ved ulike merkedager 	Gjennom skoleåret	Til SFO-leder/matansvarlig SFO	Kursholder Fiskesprell, Telemark fylkeskommune	
Frivillige kurs	Kollegainspirasjon med Fiskesprell - råvarestøtte	Etter Fiskesprellkurs	SFO-medarbeidere	SFO-leder	Materiell og presentasjon www.fiskesprell.no/Barnehage-SFO/Kollegamote-med-Fiskesprell
	Fiskesprell som tema på foreldrearrangement og økonomisk støtte til innkjøp av råvarer til tilberedning av sjømat	Etter Fiskesprellkurs	Foreldre	SFO-leder	Materiell og presentasjon www.fiskesprell.no/Barnehage-SFO/Foreldrearrangement-med-Fiskesprell

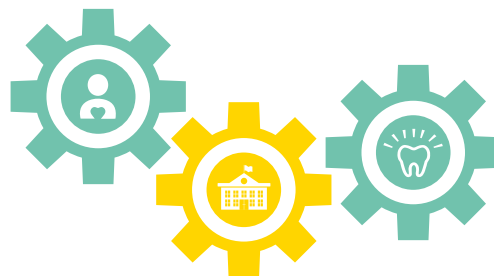


Holdningsarbeid

At fysisk aktivitet og sunt kosthold er positivt for helsen, vet de aller fleste. Likevel er det ikke noen selvfølge at vi lever etter det vi vet er til vårt eget beste. Årsakene til dette er mange og sammensatte.

Teoriene til Deci og Ryan⁶ om motivasjon ligger til grunn for holdningsarbeidet i Liv og røre. Ifølge deres forskning er det større sannsynlighet for varig atferdsendring dersom du har en indre motivasjon. Denne motivasjonen oppstår når disse tre menneskelige behovene oppfylles: behovet for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. I Liv og røre er det av den grunn lagt opp til at elever og foresatte skal få kunnskap om og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel. Dette legger grunnlaget for at elevenes og de foresattes kunnskap støtter opp om helsefremmende valg.

Antonovskys teorier⁷ om hva som gir god helse er grunnleggende for Liv og røre. Å la elever og



Mål i Liv og røre:

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.

foresatte få kunnskap om og erfaringer med hva som får mennesker til å trives og ha det bra, er viktig for å styrke gode levevaner. Dette er i seg selv helsefremmende fordi det bidrar til opplevelse av mening, forståelse og mestring.

Fordi vi når alle på skolen er dette en god arena for folkehelsearbeid uavhengig av foreldrenes økonomi og nasjonalitet. Det er de ansatte i skole og SFO som er de nærmeste og beste til å stå i dette arbeidet til daglig.



Foto: Sondre Bilet

6. Ryan, Richard M; Deci, Edward L: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.
7. Antonovsky, Aron: The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int 1996; 11 (1): 11-18.



Samarbeidsplan for skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i holdningsarbeidet

Skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten har verdifull kompetanse som skal komme elever og foresatte til gode. I Liv og røre er skolens, skolehelsetjenestens og tannhelsetjenestens ulike oppdrag satt sammen til en felles samarbeidsplan for helhetlig innsats. Kompetansemålene for de ulike fagene og oppgavene som veileder og forskrifter pålegger skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste, utfyller og forsterker hverandre.

Samarbeidsplanen synliggjør at det ikke er en masse ekstra som skal inn i skolen, men at det skal være en tverrfaglig felles bevissthet. Innslagspunktene mot elevene styres av allerede gjeldende mål, forskrifter og skolens årsplaner.

Bemanning og ressurser kan variere fra kommune til kommune. I samarbeidsplanen er minstekravene fra offentlige føringer lagt inn, og man står fritt til å utvide dette tilbudet til elevenes beste. Der hvor ressursene ikke tillater at anbefalingene blir fulgt, avklares dette med prosjektleder for Liv og røre i Telemark.

Skolen har ansvar for å informere foreldrene årlig på foreldremøter om hva Liv og røre er. På enkelte av foreldremøtene (se samarbeidsplan) anbefales det at skolehelsetjenesten bistår skolen.

Skolen har også ansvar for å tilrettelegge for møteplasser på foreldremøter og i klasserommet/grupper. Se samarbeidsavtale i [vedlegg 1.2](#).



Foto: Sondre Bilet



Foto: Sondre Bilet



Samarbeidsplan for holdningsarbeid på 1.–4. trinn

Liv og røre - felles samarbeidsplan for skole, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten

Skole		Skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten
Trinn	Kompetansemål	Oppgaver
1. - 4.	<p>Naturfag 1.–2. trinn Bruke sansene i aktivitet ute og inne</p> <p>Kroppsøving 1.–4. trinn</p> <ul style="list-style-type: none"> • leke og være med i aktiviteter i varierte miljø der sanser, motorikk og koordinasjon blir utfordret • utføre grunnleggende bevegelser som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i frilek og i organiserte aktiviteter • samhandle med andre i ulike aktiviteter • anerkjenne kroppslige forutsetninger og ulikheter mellom seg selv og andre <p>Mat og helse 1.–4. trinn</p> <ul style="list-style-type: none"> • sette sammen og lage frokost, skolemåltid og mellommåltid i tråd med anbefalinger for et sunt kosthold fra helsemyndighetene • velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold • undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser • gjøre sitt til trivsel i sammenheng med måltidene <p>Naturfag 3.–4. trinn Sammenheng mellom fysisk og psykisk helse</p>	<p>Skolestartundersøkelsen 1. trinn Tema: Nasjonal faglig retningslinje**</p> <p>Foreldremøte 1. trinn (del av ordinært foreldremøte) Tema: Matpakke og Liv og røre</p> <p>Klasseundervisning 1. trinn Tema: Matpakke</p> <p>Vekt- og lengdemåling 3. trinn Tilbud om tilpasset oppfølging ved overvekt</p> <p>* Klasseundervisning 3. eller 4. trinn Tema: Kosthold Verktøy i Liv og røre-bagen</p> <p>* Klasseundervisning 4. trinn Tema: Tannhelse</p>

* Pilene er en oppfordring til tverrfaglig samarbeid

** Tema fra *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*: mestring, trivsel og relasjoner, kosthold og måltidsvaner, tannhelse, fysisk aktivitet og stillesitting



Verktøy til holdningsarbeidet for 1.–4. trinn

Når	Hva	For hvem	Verktøy
Skolestartundersøkelsen, 1. trinn	Gode vaner for god helse – barn, kosthold og fysisk aktivitet	<ul style="list-style-type: none"> Egnet som samtaleverktøy til skolestartundersøkelsen 	<ul style="list-style-type: none"> kreftforeningen.no/forebygging/forebygging-i-skoler-og-barnehager/samtaleverktoy-om-barn-kosthold-og-fysisk-aktivitet/
	Kokeboka Førsteklasses mat	<ul style="list-style-type: none"> Boka deles ut i forbindelse med skolestartundersøkelsen 	<ul style="list-style-type: none"> www.frukt.no/artikler/forsteklasses-mat-skole
Foreldremøte, 1. trinn Anbefalt klasseromsundervisning, 1. trinn	Filmsnutt om Liv og røre	<ul style="list-style-type: none"> For alle, her både for elever og foresatte, egnet for alle trinn 	<ul style="list-style-type: none"> youtu.be/5ZKbJtptIpk
	Skolemateksperimentfilm utviklet av Helsedirektoratet	<ul style="list-style-type: none"> Egnet til foreldremøte – med samtale i etterkant Egnet for 1. trinn – med samtale i etterkant 	<ul style="list-style-type: none"> www.youtube.com/watch?v=o-NEmhUCAnqQ www.youtube.com/watch?v=M_WL0dIvCdI
3. trinn	Kostverktøyet	<ul style="list-style-type: none"> Verktøy for samtale om overvekt Individuell samtale 	<ul style="list-style-type: none"> www.kostverktoyet.no
	Liv og røre-bagen	<ul style="list-style-type: none"> For klasseundervisning i 3. trinn 	<ul style="list-style-type: none"> Se vedlegg 3.9
4. trinn	Tannhelseundervisning	<ul style="list-style-type: none"> Egnet for elever på 4. trinn 	<ul style="list-style-type: none"> Presentasjon



Foto: Sondre Bilet

Samarbeidsplan for holdningsarbeid på 5.–7. trinn

Liv og røre - felles samarbeidsplan for skole, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten

Skole		Skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten
Trinn	Kompetansemål	Oppgaver
5.–7.	<p>Mat og helse</p> <ul style="list-style-type: none"> • lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet • forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen • samtale om anbefalingene for et sunt kosthold frå helsemyndighetene, og gi eksempler på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil • lage mat i naturen <p>Kroppsøving</p> <ul style="list-style-type: none"> • utføre varierte aktiviteter og delta i lek som fremmer utholdenhet, koordinasjon og annen kroppslig utvikling • følge enkle regler og prinsipper for samhandling og samspill og respektere resultatene • forklare hvorfor fysisk aktivitet er viktig hver dag 	<p>Foreldremøte 5. trinn Tema: Liv og røre</p> <p>* → Klasseundervisning når det passer skolens årsplaner Tema: Fysisk aktivitet og kosthold</p> <p>Foreldremøte 5. trinn Tema: Tannhelse</p>

* Pilene er en oppfordring til tverrfaglig samarbeid



Foto: Sondre Bilet



Verktøy til holdningsarbeidet for 5.–7. trinn

Når	Hva	For hvem	Verktøy
Klasseromsundervisning, 5. trinn Foreldremøte, 5. trinn	Filmsnutt om Liv og røre	<ul style="list-style-type: none"> For alle, her både for elever og foresatte 	<ul style="list-style-type: none"> youtu.be/5ZKbJtptlpk
	Skolemateksperimentfilm utviklet av Helsedirektoratet	<ul style="list-style-type: none"> Egnet til foreldremøte – med samtale i etterkant Egnet for 5. trinn – med samtale i etterkant 	<ul style="list-style-type: none"> www.youtube.com/watch?v=o-NEmhUCAnqQ www.youtube.com/watch?v=M_WL0dIvCdI
	Fra skjerm inne til lek ute	<ul style="list-style-type: none"> Film egnet for foreldremøte, fint med refleksjon i etterkant 	<ul style="list-style-type: none"> www.youtube.com/watch?v=R-GxoBFs3NsI
	Matpakkebrosjyrer	<ul style="list-style-type: none"> Utdeling til foreldre på 5. trinn 	<ul style="list-style-type: none"> www.telemark.no/Vaare-tjenester/Folkehelse/Liv-og-roere-i-Telemark/Materiell/Matpakkebrochure



Foto: Sondre Bilet



Samarbeidsplan for holdningsarbeid på 8.–10. trinn

Liv og røre - felles samarbeidsplan for skole, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten

Skole		Skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten
Trinn	Kompetansemål	Oppgaver
8.–10.	<p>Mat og helse</p> <ul style="list-style-type: none"> planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder sammenlikne måltider en lager selv, med kostrådene fra helsemyndighetene informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som har sammenheng med livsstil og kosthold <p>Kroppsøving</p> <ul style="list-style-type: none"> trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse forklare hvordan ulike kroppsideal og ulike bevegelseskultur påvirker trening, ernæring, livsstil og helse <p>Naturfag</p> <ul style="list-style-type: none"> forklare hvordan egen livsstil kan påvirke helsen, herunder slanking og spiseforstyrrelser, sammenligne informasjon fra ulike kilder, og diskutere hvordan helseskader kan forebygges 	<p>Helseundersøkelse og helsesamtale 8. trinn Tema: Nasjonal faglig retningslinje**</p> <p>Foreldremøte 8. trinn (del av ordinært foreldremøte) Tema: Kosthold og fysisk aktivitet</p> <p>* → Klasseundervisning når det passer i skolens årsplaner Tema: Kosthold og livsstil Verktøy: Liv og røre-bagen***</p> <p>Klasseundervisning 8. trinn Tema: Tannhelse</p>

* Pilene er en oppfordring til tverrfaglig samarbeid

** Tema fra *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*: mestring, trivsel og relasjoner, kosthold og måltidsvaner, tannhelse, fysisk aktivitet og stillesitting*** Les om Liv og røre-bagen [under verktøy på neste side](#) og [i vedlegg 3.9](#)



Verktøy til holdningsarbeidet for 8.–10 trinn

Når	Hva	For hvem	Verktøy
Foreldremøte, 8. trinn Klasseromsundervisning, 8. trinn	Filmsnutt om Liv og røre	<ul style="list-style-type: none"> • For alle, her både for elever og foresatte 	<ul style="list-style-type: none"> • youtu.be/5ZKbJtptIpk
	Skolemateksperimentfilm utviklet av Helsedirektoratet	<ul style="list-style-type: none"> • Egnet til foreldremøte – med samtale i etterkant • Egnet for 8. trinn – med samtale i etterkant 	<ul style="list-style-type: none"> • www.youtube.com/watch?v=o-NEmhUCAnqQ • www.youtube.com/watch?v=M_WL0dIvCdI
	Matpakkebrosjyrer	<ul style="list-style-type: none"> • Egnet for utdeling til foreldre på 8. trinn 	<ul style="list-style-type: none"> • www.telemark.no/Vaare-tjenester/Folkehelse/Liv-og-roere-i-Telemark/Materiell/Matpakkebrosjyre
	Liv og røre-bagen	<ul style="list-style-type: none"> • Egnet for klasseundervisning på 8. trinn 	<ul style="list-style-type: none"> • Liv og røre-bagen, vedlegg 3.9
	Tannhelseundervisning	<ul style="list-style-type: none"> • Egnet for klasseundervisning på 8. trinn 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon




 Skolen bør nevne
 Liv og røre på
 foreldremøte hvert
 skoleår

Framdriftsplan

Skoleår 1	<ul style="list-style-type: none"> • Active Smarter Kids (ASK): Minst ett trinn ved alle barneskoler og ungdomsskoler • SFO: Fiskesprell med ukemenyer • Ungdomsskole: Kantinekurs, ukemenyer • Holdningsarbeid jf. samarbeidsplanen på minst 5. og 8. trinn
Skoleår 2	<ul style="list-style-type: none"> • Active Smarter Kid (ASK): Minst to trinn ved alle barneskolene og ungdomsskolene • Følge opp ukemenyer i alle SFO-er og på alle kantiner • Utvider med holdningsarbeid på minst 1., 6. og 9. trinn
Skoleår 3	<ul style="list-style-type: none"> • Active Smarter Kid (ASK): Alle trinn på ungdomsskoler • Active Smarter Kid (ASK): Alle trinn på barneskoler • Ukemenyer som følger retningslinjene er på plass i alle SFO-er og på alle kantiner • Samarbeidsplanen for holdningsarbeidet er tatt i bruk på alle trinn
Skoleår 4	<ul style="list-style-type: none"> • Liv og røre er tatt inn som en fast del av skolehverdagen på alle trinn



Foto: Eva Susanne Drugg



Foto: Sondre Bilet

Rollebeskrivelser

Ansvarlig/prosjektleder for Liv og røre i kommunen

Det er en ansvarlig for Liv og røre i hver kommune. Ansvarlig/prosjektleder skal være en pådriver og en motivator for rektorene, SFO-lederne og det tverrfaglige samarbeidet. De skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i kommunen.

Ansvarlig/prosjektleder skal

- lede prosjektet
- gjennomføre møte med skolens ledelse, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten ved oppstart
- jobbe med forankringsarbeid i kommunen, i planer og i mennesker, på alle nivå
- iverksette alle deler av modellen
- melde Liv og røre som fast tema på rektormøter og SFO-leder møter minst to ganger pr. semester og på noen planleggingsdager
- etablere nettverksgrupper på tvers av skolene, med erfaringsutveksling minst to ganger i løpet av skoleåret
- fordele stimuleringsmidler som utstyr og avsatt tid mellom skolene
- ordne det praktiske rundt kursdager, for eksempel bestille lokaler og ha ansvar for påmelding
- bruke ulike informasjonskanaler for å vise hva kommunen får til
- legge til rette for smidig kommunikasjon og godt samarbeid mellom skolehelsetjeneste/skole og tannhelsetjeneste/skole
- være oppmerksom på at lokale tilpasninger må avklares med prosjektleder for Liv og røre i Telemark

” De som synes det er vanskelig for eksempel å sitte og regne med papir kan være de som reagerer ekstra positivt når vi har Liv og Røre ute.

– lærer Kragerø



Foto: Sondre Bilet

Skolens og rektors rolle i Liv og røre

Rektor skal være en pådriver og en motivator for lærerne, de foresatte og det tverrfaglige arbeidet. Han eller hun skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet.

Informasjon til lærerne

- Liv og røre er jevnlig tema på lærermøter, SFO-møter og på trinnmøter, både teoretisk og praktisk.
- Liv og røre er forankret i skolens virksomhetsplan.
- Liv og røre er synliggjort i ukeplanene.
- Rektor må etterspørre: Innen den og den datoen forventer jeg at alle har prøvd ut minst...
- Det er en ressurslærer på skolen (eventuelt på trinnet).
- Det legges til rette for en delekultur, både når det gjelder opplegg og utstyr.
- Rektor oppmuntrer til at fysisk aktivitet i fag er timeplanfestet. Dette er svært viktig på skoler med lite uterom.
- Rektor oppmuntrer til faste grupper av fem elever, ikke «supergruppe» eller «dårlig gruppe».
- Rektor oppmuntrer til og legger til rette for samarbeid med skole- og tannhelsetjeneste.

Informasjon til foreldre

- Liv og røre er tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med skolehelsetjeneste og/eller tannhelsetjeneste.
- Informasjon om Liv og røre finnes på skolens hjemmeside.
- Fysisk aktivitet i fag som metode skal være en del av ukeplanene på skolen.
- Ukemenyer for SFO og kantine er synlig på blant annet hjemmesiden til den enkelte skole.

”

Vi har noen som sliter med motivasjon for skole, og da tror jeg dette gjør at dagene og timene blir litt mer lystige, at de ikke ser for seg en dag hvor de skal sitte i seks timer.

– lærer Kragerø

Samarbeid mellom skole og SFO

- De har positive holdninger til hverandre, og har et åpent og inkluderende samarbeid.
- Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen følges av både skole og SFO.
- Det er et samarbeid mellom skole og SFO om aktiviteter der dette er hensiktsmessig.
- Skolen låner bort AktivSkole365-elever i SFO-tid.

Samarbeid med kantineansvarlig/ansatt

Se rollebeskrivelsen til kantineansvarlig/ansatt.

Nye lærere, SFO-ansatte, kantineansvarlig eller kantineansatt

Det blir informert om Liv og røre allerede i jobbintervju og ved jobbstart.



Foto: Sondre Bilet

SFO-leders rolle i Liv og røre

SFO-leder skal være en pådriver og en motivator for elevene, SFO-medarbeiderne og de foresatte. De skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet.

Informasjon til SFO-medarbeiderne

- Liv og røre er ofte tema på SFO-møter, både teoretisk og praktisk.
- Liv og røre er med i årsplanen.
- Liv og røre er med i ukeplanene til SFO.

Informasjon til de foresatte

- Liv og røre er tema på foreldremøte, gjerne med gratis Fiskesprellservering. [Se side 17 for økonomisk støtte til dette.](#)
- Liv og røre er omtalt i informasjonsskriv til de foresatte.
- Informasjon om Liv og røre i SFO finnes på skolens hjemmeside.
- Ukemeny for SFO er synlig på skolens hjemmeside, [se vedlegg 3.7.](#)

Informasjon om prosjektet til elever

SFO-leder forteller om hvorfor de holder på med Liv og røre.

Informasjon til nye SFO-ansatte

Det blir informert om Liv og røre allerede i jobbintervju og ved jobbstart.

Samarbeid mellom skole og SFO

- Det er et åpent og inkluderende samarbeid.
- Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen følges av både skole og SFO.
- Det er et samarbeid mellom skole og SFO om aktiviteter der dette er hensiktsmessig.



Foto: Sondre Bilet



Lærerenes rolle i Liv og røre

Læreren skal være en pådriver og en motivator for elever og foresatte. De skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap i klassen og blant de foresatte.

Læreren skal

- Informere om prosjektet til elever og foresatte. Hvorfor Liv og røre? Prosjektet skal være et tema i klassen knyttet til fag. Se kompetanssmål i samarbeidsplanen.
- Ta opp Liv og røre som tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med skole- og tannhelsetjenesten.
- Arbeide med fysisk aktivitet som metode i den daglige undervisningen, og få det inn i ukeplanene.
- Sette sammen faste grupper av fem elever, ikke lage «supergrupper» eller «dårlige grupper». Noen ganger jobber elevene to og to, da organiseres gruppene på sparket.
- Informere elevene om ukemenyen i SFO og kantine.
- Samarbeide med skole- og tannhelsetjeneste for å styrke elevenes kunnskap og erfaring om en sunnere livsstil. [Se rollebeskrivelse for tannhelse- og skolehelsetjeneste side 32 og 33.](#)



Foto: Sondre Bilet

” Vi har holdt på mye med ganging i høst på femte trinn, og vi så at mange ikke var så flinke i gangetabellen. Etter at de hadde holdt på mye med det ute, gjorde de det bedre.

Jeg tenker at så lenge man ikke blir dårligere av det, så er det en gevinst der, både helsemessig og læringsmessig.
– lærer Kragerø

Ressurslærers rolle i Liv og røre

Ressurslærer skal være en pådriver og en motivator for de andre lærerne. De skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap. Ressurslærer forteller om hvorfor det er lurt å bruke fysisk aktivitet som metodevalg i fag. Det er viktig å understreke at dette er et metodevalg som ikke stjeler tid fra fag.

Ressurslæreren skal

- sørge for at nødvendig utstyr kjøpes inn, se [vedlegg 3.1](#) og [vedlegg 3.2](#)
- opprette lager med utstyr til bruk for alle og/eller lage utstyrs-kasser til 1. til 4. trinn, 5. til 7. trinn og 8. til 10. trinn
- dele egne erfaringer og oppmuntre andre til å vise egne opplegg på lærermøter
- hjelpe og veilede lærerne sammen med ledelsen
- systematisere ferdige metodiske opplegg med bruksanvisninger og opprette et område på intranettet hvor alle opplegg lagres i fagmapper
- i samarbeid med ledelsen hjelpe til med å timeplanfeste fysisk aktivitet i fag og 5-minuttern
- bidra til et godt tverrfaglig samarbeid med skole- og tannhelsetjenesten

Rollebeskrivelsen må tilpasses ressursen den enkelte ressurslærer får.



Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre

Kantineansvarlig og kantineansatte skal være en pådriver og en motivator for elevene. De skal snakke positivt om sunn mat og være med på å legge til rette for et godt miljø i kantina.

- Kantina følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, [se vedlegg 3.4](#).
- Kantina bruker menymal for å sikre en variert ukemeny, [se vedlegg 3.8](#).
- Menyen er merket med aktuelle allergener. Rettene tilpasses for de med allergi.



Foto: Sondre Bilet

I samarbeid med kantineansvarlig og kantineansatte har rektor ansvar for å

- se til at ukemenyen blir publisert på skolens hjemmeside (i samarbeid med IKT-ansvarlig på skolen)
- se til at menyen blir hengt opp synlig i kantinas lokaler, på skjermer og/eller i klasserom
- legge til rette for medvirkning fra elever om behov for endringer, ønsker og tilpasninger, for eksempel gjennom kantinegruppe, idepostkasse og/eller dialog med elevrådet
- vurdere å innføre ordning for klippekort
- bruke sjekklister for ungdomsskoler (rektor og kantineansvarlig sammen en gang årlig)
- rektor gir informasjon om Liv og røre til ny kantineansvarlig/ansatt allerede ved jobbintervju og jobbstart



Foto: Sondre Bilet



Foto: Sondre Bilet

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.

Helseopplysning

Undervisning i gruppe eller klasse

Tilrettelagt undervisning i gruppe eller klasse skal være i tråd med felles samarbeidsplan for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten. Klasseromsundervisningen skal sikre alle tilgang til grunnleggende tannhelseinformasjon og blant annet bidra til kostholdsveiledning i tråd med nasjonale kostholdsanbefalinger.

Støtte til skolehelsetjenesten

Tannhelsetjenesten bidrar gjerne i forbindelse med skolestartsamtale på 1. trinn og og helsesamtale på 8. trinn.

Foreldremøter

En representant fra tannhelsetjenesten stiller opp på foreldremøter hvis det er ønskelig, når det er kapasitet og hensiktsmessig.

Informasjon til tannhelsetjenesten

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

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



Foto: Dan Riis

Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre

Skolehelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både lærere, elever og foresatte. De skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet.⁸

Støtte til lærerne

- Liv og røre er forankret i skolehelsetjenestens planer.
- Skolen har ansvar for å tilrettelegge for møteplasser på foreldremøter, i klasserommet eller for grupper hvor også skolehelsetjenesten kan delta.
- Skolehelsetjenesten deltar i det tverrfaglige samarbeidet omkring Liv og røre ved å tilføre sitt fagperspektiv på fysisk aktivitet, kosthold, fysisk- og psykisk helse.
- Fysioterapeut i skolehelsetjenesten veileder lærere om tilrettelegging av aktiviteter for enkeltelever med kortvarige eller langvarige funksjonsnedsettelse.⁹



Foto: Sondre Bilet

Helseopplysning

Foreldremøter

- Temaene bør være knyttet opp mot fagplanene samt mot skolehelsetjenestens temaer for helsesamtalene på 1. og 8. trinn.¹⁰ [Se samarbeidsplanene for holdningsarbeid på side 20, 22 og 24.](#)

Undervisning i gruppe eller klasse

- Skolehelsetjenesten plikter å delta i undervisning i den utstrekning skolen ønsker det.¹¹ Dette knyttes opp mot undervisningen i henhold til fagplanene, og gjøres i samarbeid med faglærer eller kontaktlærer. Skolehelsetjenesten bør ikke nødvendigvis undervise, men kan bistå læreren. En tverrfaglig tilnærming fra skolehelsetjenesten er her ønskelig.⁹

Helseundersøkelse og helsesamtale¹²

- I skolestartundersøkelsen hvor kosthold, måltidsvaner og fysisk aktivitet er tema, bør eleven og de foresatte spørres om hva slags erfaringer de har gjort seg gjennom Liv og Røre og oppfordre dem til å ta gode erfaringer med inn i hverdagen.
- I helsesamtalen på 8. trinn bør eleven spørres om hvilke erfaringer de har gjort seg gjennom Liv og Røre og som kan påvirke til en sunnere livsstil. Spør hvordan eleven selv kan bidra til mer fysisk aktivitet og sunnere kosthold i hverdagen.

Informasjon internt i skolehelsetjenesten

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

8. Anbefaling 5.1.1 Systemrettet samarbeid: Skolehelsetjenesten bør ha et systemrettet samarbeid med skolen*

9. Anbefaling 1.3 Kompetanse: Ledelsen skal sikre tilstrekkelig fagkompetanse i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*

10. Anbefaling 5.1.10 Foreldremøter: Skolehelsetjenesten skal bidra med helseinformasjon på skolens foreldremøter*

11. Anbefaling 5.1.3 Undervisning: Skolehelsetjenesten skal bidra i undervisning i grupper eller klasser i den utstrekning skolen ønsker det*

12. Anbefaling 5.2 Helseundersøkelse og helsesamtale*

* Anbefalingene er hentet fra *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*, 2017: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>



Vedlegg

1. Samarbeidsavtaler.....	35
1.1 Eksempel på avtale mellom Telemark fylkeskommune og den enkelte kommune	35
1.2 Samarbeidsavtale mellom skole, skolehelse- og tannhelsetjeneste.....	39
2. Eksempler på program for ulike samlinger og kurs.....	41
2.1 Heldagskurs i Liv og røre for lærere og skolehelsetjeneste.....	41
2.2 Heldagskurs for SFO – Fiskesprell	42
2.3 Heldagskurs for kantiner – Påfyll	43
3. Verktøy.....	44
3.1 Utstysrliste for barneskoler.....	44
3.2 Utstysrliste for ungdomsskoler	45
3.3 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen – for barneskole og SFO.....	46
3.4 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen – for ungdomsskole.....	47
3.5 Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i barneskole og SFO	48
3.6 Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen	50
3.7 Menymal for SFO	52
3.8 Menymal for ungdomsskole	53
3.9 Dette er Liv og røre-bagen	54



Vedlegg 1.1.

Eksempel på avtale mellom Telemark fylkeskommune og den enkelte kommune

Avtale mellom Telemark fylkeskommune og NN kommune

1. Formål og parter

Liv og røre i Telemark er et samarbeidsprosjekt mellom Telemark fylkeskommune og Universitetet i Sørøst-Norge, støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør. Tiltaket har som mål å bedre levekår gjennom fysisk aktivitet inn i fag, sunne og inkluderende måltider og bedret psykososialt miljø blant barn og unge i Telemark. Det bygger på et forprosjekt fra Kragerø kommune.

Tiltaket bygger på den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK), en modell for fysisk aktivitet i fag som et metodevalg og en variasjon i undervisningen. I tillegg bygger den på Helsedirektoratets faglige retningslinje for mat og måltider i skole og SFO. Den sier både noe om gjennomføringen av skolemåltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke. Holdningsarbeid i samarbeid med tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten er også en del av prosjektet. I forskningsdelen av prosjektet blir det på utvalgte ungdomsskoler undersøkt om det har skjedd endringer i elevenes fysiske aktivitet og kosthold og i skolens psykososiale miljø.

Overordnet mål

Å bedre levekår blant barn og unge i Telemark gjennom økt fysisk aktivitet, bedret kosthold og bedret psykososialt miljø

Fysisk aktivitet



Mål

Elever i grunnskolene i Telemark er fysisk aktive i minst en time daglig

Verktøy

- Tilpasset Active Smarter Kids (ASK)
- Ett av tre valgfrie kurs for SFO eller aktivitet i friminutt

Kosthold



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Verktøy

- Matpakka
- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Ukemeny

Holdningsarbeid

Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Verktøy

Felles samarbeidsplan for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten



Vedlegg 1.1.

Eksempel på avtale mellom Telemark fylkeskommune og den enkelte kommune

Formålet med denne avtalen er å regulere samarbeidet mellom Telemark fylkeskommune og NN kommune. Avtalen gjøres i to originaler, hvor et eksemplar beholdes av hver part.

Avtalen er knyttet til at NN kommune i løpet av en treårsperiode har fått innført hovedelementene i prosjektet Liv og røre i Telemark for perioden xx.xx.20xx til og med xx.xx.20xx. Tiltaket tas deretter inn i vanlig drift.

2. Definisjon av partene

Partene i avtalen er:

Institusjon/part	Stilling	Navn
Telemark fylkeskommune	Rådmann	NN
Telemark fylkeskommune	Prosjektleder	NN
NN kommune	Kommunalsjef oppvekst	NN
NN kommune	Ansvarlig for Liv og røre i kommunen	NN

Hver av avtalepartene er forpliktet til å bidra til gjennomføring av tiltaket og oppfyllelse av avtalen. Dette innebærer at kommunen også forplikter seg til å delta i forskningsdelen av prosjektet.

Telemark fylkeskommune forplikter seg til å utbetale til sammen xxx xxx kroner til NN kommune i løpet av avtaleperioden.

Beløpet vil bli utbetalt over tre år:

- Første utbetaling er på xxx xxx kroner og utbetales ved skoleårets start i 20xx.
- Andre og tredje utbetaling er et årlig tilskudd på xx xxx kroner ved skolestart i 20xx og 20xx. Disse utbetalingene forutsetter at det sendes en kort redegjørelse for status for prosjektet og planlagte aktiviteter for neste skoleår.

3. Partens roller og forpliktelser

Telemark fylkeskommune forplikter seg til å

- hjelpe kommunene med å forankre og å ta i bruk Liv og røre i Telemark
- bidra med stimuleringsmidler og føringer for bruk av disse
- motivere, veilede og følge opp
- gjennomføre ekskursjoner og kompetansehevende kurs for rektorer, lærere, SFO-ansatte, kantinedrivere/ansvarlige og skolehelsetjenesten
- holde Liv og røre-veilederen oppdatert med blant annet rollebeskrivelser for SFO, skoler, tannhelse- og skolehelsetjenesten
- ha dialog om eventuelle kompetansebehov kommunen måtte ha knyttet til å ta i bruk Liv og røre i Telemark



Vedlegg 1.1.

Eksempel på avtale mellom Telemark fylkeskommune og den enkelte kommune

NN kommune forplikter seg til å

- ha en Liv og røre-ansvarlig som er tilknyttet ansvarsområdet skole
- delta i forskningsprosjektet som administreres av Universitetet i Sørøst-Norge
- forankre Liv og røre i Telemark i kommunale planer, i skole/oppvekstetaten og i skole- og tannhelsetjenesten
- ha en tverrfaglig sammensatt samarbeidsgruppe i Liv og røre som har oversikt og sikrer kontinuitet og lojalitet
- ha prosjektet Liv og røre i Telemark som fast tema på rektormøter og på SFO-ledermøter minst to ganger per semester og på noen planleggingsdager
- iverksette alle tre delene av modellen: kosthold, fysisk aktivitet og holdningsarbeid
- ordne det praktiske rundt kursdager, som for eksempel bestille lokaler og ha ansvar for påmelding
- undertegne en egen samarbeidsavtale mellom skole, tannhelse- og skolehelsetjeneste som inneholder en felles samarbeidsplan
- selv stå for oppfølgingskurs i år to og tre av prosjektperioden, med veiledning fra prosjektleder i Telemark fylkeskommune
- bidra med innlegg på kurs og konferanser utenfor egen kommune med inntil 2 arbeidsdager per år
- avklare eventuelle lokale tilpasninger med prosjektleder for Liv og røre i Telemark
- fordele midler ut til skolene, se føringer under

I markedsføring og informasjon om arrangementer eller tiltak skal det gå klart fram at Telemark fylkeskommune er samarbeidspartner. Telemark fylkeskommunes logo skal brukes. Logo og retningslinjer for bruk finner dere på våre nettsider www.telemark.no/profil.

I sammenhenger der prosjektets finansiering omtales skal det informeres om at Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør er finansieringskilde sammen med Telemark fylkeskommune.

4. Føringer for fordelingen av midler til skolene

Ansvarlig for Liv og røre i NN kommune fordeler midler ut til den enkelte skole. Midlene er øremerket Liv og røre. Kommunen og skolene må selv finne passende løsninger for fordeling. Midlene kan ikke brukes til fast betalt ekstra ressurs.

Midlene kan gå til

- utstyrspakker til fysisk aktivitet i fag, ASK (Active Smarter Kids)
- utstyr til SFO og kantiner
- frikjøp av ressurslærer på skolen, deltagelse på møter, kurs og konferanser



Vedlegg 1.1.

Eksempel på avtale mellom Telemark fylkeskommune og den enkelte kommune

Skoleår 1	<ul style="list-style-type: none"> • Active Smarter Kids (ASK): Minst ett trinn ved alle barneskoler og ungdomsskoler • SFO: Fiskesprell med ukemenyer • Ungdomsskole: Kantinekurs, ukemenyer • Holdningsarbeid jf. samarbeidsplanen på minst 5. og 8. trinn
Skoleår 2	<ul style="list-style-type: none"> • Active Smarter Kid (ASK): Minst to trinn ved alle barneskolene og ungdomsskolene • Følge opp ukemenyer i alle SFO-er og på alle kantiner • Utvider med holdningsarbeid på minst 1., 6. og 8. trinn
Skoleår 3	<ul style="list-style-type: none"> • Active Smarter Kid (ASK): Alle trinn på ungdomsskoler • Active Smarter Kid (ASK): Alle trinn på barneskoler • Ukemenyer som følger retningslinjene er på plass i alle SFO-er og på alle kantiner • Samarbeidsplanen for holdningsarbeidet er tatt i bruk på alle trinn
Skoleår 4	<ul style="list-style-type: none"> • Liv og røre er tatt inn som en fast del av skolehverdagen på alle trinn

Sted/Dato

Sted/Dato

NN
kommunalsjef oppvekst
NN kommune

NN
rådmann
Telemark fylkeskommune

NN
ansvarlig for Liv og røre
NN kommune

NN
prosjektleder for Liv og røre i Telemark
Telemark fylkeskommune



Vedlegg 1.2: Samarbeidsavtale mellom skole, skolehelse- og tannhelsetjeneste

Avtale mellom skoleetaten, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten i NN kommune

Liv og røre i Telemark er et samarbeidsprosjekt mellom Telemark fylkeskommune og Universitetet i Sørøst-Norge, støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør. Tiltaket har som mål å bedre levekår gjennom fysisk aktivitet inn i fag, sunne og inkluderende måltider og bedret psykososialt miljø blant barn og unge i Telemark. Det bygger på et forprosjekt fra Kragerø kommune.

Tiltaket bygger på den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK), en modell for fysisk aktivitet i fag som et metodevalg og en variasjon i undervisningen. I tillegg bygger den på Helsedirektoratets faglige retningslinje for mat og måltider i skole og SFO. Den sier både noe om gjennomføringen av skolemåltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke. Holdningsarbeid i samarbeid med tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten er også en del av prosjektet. I forskningsdelen av prosjektet blir det på utvalgte ungdomsskoler undersøkt om det har skjedd endringer i elevenes fysiske aktivitet og kosthold og i skolens psykososiale miljø.

Overordnet mål

Å bedre levekår blant barn og unge i Telemark gjennom økt fysisk aktivitet, bedret kosthold og bedret psykososialt miljø

Fysisk aktivitet



Mål

Elever i grunnskolene i Telemark er fysisk aktive i minst en time daglig

Verktøy

- Tilpasset Active Smarter Kids (ASK)
- Ett av tre valgfrie kurs for SFO eller aktivitet i friminutt

Kosthold



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Verktøy

- Matpakka
- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Ukemeny

Holdningsarbeid

Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Verktøy

Felles samarbeidsplan for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten



Vedlegg 1.2: Samarbeidsavtale mellom skole, skolehelse- og tannhelsetjeneste

Formålet med denne avtalen er å regulere samarbeidet mellom skoleetaten, tannhelse- og skolehelse-tjenesten i NN kommune. Avtalen gjøres i tre originaler, hvor et eksemplar beholdes av hver part.

Hver av avtalepartene er forpliktet til å bidra til gjennomføring av prosjektet og oppfyllelse av avtalen i samsvar med samarbeidsplanen.

NN kommune, dato

NN
ledende helsesøster
NN kommune

NN
kommunalsjef oppvekst
NN kommune

NN
leder av fylkeskommunal tannhelsetjeneste
NN kommune

NN
prosjektleder for Liv og røre i Telemark
Telemark fylkeskommune

NN
ansvarlige for Liv og røre
NN kommune

Signatur av den enkelte skoleleder



Vedlegg 2.1: Heldagskurs i Liv og røre for lærere og skolehelsetjeneste

Heldagskurset i Liv og røre for lærere og skolehelsetjeneste – eksempel på innhold

- Hva er Liv og røre
- 5-minuttern (eksempler på avbrekksaktiviteter)
- Fysisk aktivitet i fag på ungdomstrinn, erfaringsdeling og praktiske aktiviteter
- Fysisk aktivitet i fag på barnetrinn, erfaringsdeling og praktiske aktiviteter
- Holdningsarbeid og tverrfaglig samarbeid
- Liv og røre-servering



Vedlegg 2.2: Heldagskurs for SFO – Fiskesprell

Heldagskurset for SFO – Fiskesprell – eksempel på innhold

- Generelt om kosthold
- Matoverfølsomhet og trygg mat for alle
- Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen
- Måltidsplanlegging
- Mat som pedagogisk aktivitet ute og inne
- Praktisk matlaging i grupper
- Felles måltid med samtale om rettene



Vedlegg 2.3: Heldagskurs for kantiner – Påfyll

Heldagskurset for kantiner – Påfyll – eksempel på innhold

- Om skolemåltidet
- Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen
- Retningslinjen i praksis
- Måltidsplanlegging
- Regelverk og økonomi
- Aktiv markedsføring
- Praktisk matlaging i grupper
- Felles måltid med samtale om rettene



Vedlegg 3.1: Utstysrliste for barneskoler

Forslag til innkjøpsliste fysisk aktivitet i fag - barneskoler

Husk å ta hensyn til kommunens innkjøpsavtaler.

Verktøy	Antall	Leverandør
Skriveunderlag, A4	10 stk	
Erteposer	4 stk x 4 (i fargene gul, blå, rød og grønn)	Sportsbutikk
Hoppetau	4 stk (om mulig 8 stk)	Sportsbutikk
Rokkeringer	4 stk x 4 (i fargene gul, blå, rød og grønn)	Sportsbutikk
Kjeglere, røde	50 stk	Sportsbutikk
Myke baller (kanonball)	2 stk	Sportsbutikk
Klyper (til oppheng ute)	12 stk	Clas Ohlson
Terninger, 12-kanta*	4 stk x 4 (i fargene gul, blå, rød og grønn)	www.klubben.no www.klubben.no/volley/198293v/terningball-12-kantet-terningball-med-tall-0-10--joker
God lamineringsmaskin (laminering av oppgaver for bruk flere ganger)	1 stk	Gjennom kontoret på skolen

* *Dragonskin*-baller anbefales fordi det er skumballer av svært høy kvalitet som har en lengre holdbarhet enn tilsvarende baller.

Kostnad

Pris avhenger av hvilke avtaler dere etablerer. Det anbefales å gå flere skoler sammen, dette kan bidra til gode priser.

Dere finner flere tips om utstyr på www.klubben.no.



Vedlegg 3.2: Utstysliste for ungdomsskoler

Forslag til innkjøpsliste fysisk aktivitet i fag - ungdomsskoler

Husk å ta hensyn til kommunens innkjøpsavtaler.

Verktøy	Antall	Leverandør
Skriveunderlag, A4	10 stk	Søstrene Grene
Skriveunderlag, A5	10 stk	Søstrene Grene
Fluesmekkere	10 stk	Europpris
Terninger, 6-pack, skumgummi	5 stk	Flying Tiger Copenhagen
Kjegler, røde	50 stk	Sportsbutikk
Stor kortstokk	3 stk	Flying Tiger Copenhagen
Klyper (til oppheng ute)	12 stk	Clas Ohlson
Whitebord marker	5 stk (forbruksvare)	Gjennom kontoret på skolen
Terninger, 12-kanta*	4 stk x 4 (i fargene gul, blå, rød og grønn)	www.klubben.no www.klubben.no/volley/198293v/terning-ball-12-kantet-terningball-med-tall-0-10-joker
Farga ark A4	Forbruksvare	Bokhandel
God lamineringsmaskin (laminering av oppgaver for bruk flere ganger)	1 stk	Gjennom kontoret på skolen

* *Dragonskin*-baller anbefales fordi det er skumballer av svært høy kvalitet som har en lengre holdbarhet enn tilsvarende baller.

Kostnad

Pris avhenger av hvilke avtaler dere etablerer. Det anbefales å gå flere skoler sammen, dette kan bidra til gode priser.

Dere finner flere tips om utstyr på www.klubben.no.

Vedlegg 3.3:

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen - barneskole og SFO



Foto: © Rebecca Ravnberg/ Helsedirektoratet

For
barneskolen
og SFO

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/ eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. *Folkehelseloven* slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.* (hjemlet i folkehelseloven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovngivningen (kap III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matsservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matsservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. *Matloven og tilhørende forskrifter* må følges ved matsservering eller andre mat- og drikketilbud.

Vedlegg 3.4:

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen - ungdomsskole



For ungdomsskolen

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i ungdomsskolen

1. Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
3. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
4. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
5. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
6. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
7. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
8. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
9. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmeik med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmeik og/ eller skummet melk
10. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
11. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
12. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
13. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
14. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker
15. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
16. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
18. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
19. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
20. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. *Folkkehelseloven* slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.* (hjemlet i folkkehelseloven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelreguleringen (kap III Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriften § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsråds) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. *Matloven og tilhørende forskrifter* må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.



Vedlegg 3.5:

Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning



Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom?			
2. Legges det fysisk til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å rydde, finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for håndvask før måltidet?			
5. Er det voksne til stede i matpausen?			
6. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig – til måltider og som tørstedrikk?			
7. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på grønnsaker eller frukt/bær daglig? (For eksempel gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger gjennom skole/SFO eller kommune.)			
8. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
9. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
VED MATSERVERING/SKOLEMATTLBUD			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for de med allergi og intoleranse eller ved religiøse kostholdshensyn?			
12. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			





Vedlegg 3.5:

Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning



Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom?			
2. Legges det fysisk til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å rydde, finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for håndvask før måltidet?			
5. Er det voksne til stede i matpausen?			
6. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig – til måltider og som tørstedrikk?			
7. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på grønnsaker eller frukt/bær daglig? (For eksempel gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger gjennom skole/SFO eller kommune.)			
8. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
9. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
VED MATSERVERING/SKOLEMATTLIBUD			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for de med allergi og intoleranse eller ved religiøse kostholdshensyn?			
12. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			





Vedlegg 3.6: Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen



Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel?			
2. Er det voksne tilstede i matpausen?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for å vaske hendene før måltidet?			
5. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk?			
6. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig? (Gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger i regi av skole eller kommune.)			
7. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
8. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
9. Følger skolen anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			
DERSOM SKOLEMATTILBUD/KANTINEDRIFT			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn?			





Vedlegg 3.6: Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen



Ja Delvis Nei

	Ja	Delvis	Nei
12. Bygger måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er består av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)			
13. Dersom det tilbys brød- og kornprodukter, inneholder disse 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 Brødskalaen?)			
14. Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønnsaker?			
15. Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fiske-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)			
16. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?			
17. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlaging og på maten begrenset?			
18. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?			
19. Følger skolen anbefalingen om at det ikke skal tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?			
20. Etterstreber skolen 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?



Vedlegg 3.7: Menymal for SFO

For SFO

Meny uke xx

Vi følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.
Det serveres havregrøt på SFO en gang pr. uke, varmmat inne på SFO
minst en gang pr. uke - ruller mellom fisk, kjøtt og vegetar -
og mat på tur minst en gang pr. uke.

Alle rettene på menyen blir tilpasset for de elevene som har allergi.

Mandag

Rett fylles inn her

Drikke: tekst fylles inn her

Tirsdag

Rett fylles inn her

Drikke: tekst fylles inn her

Onsdag

Rett fylles inn her

Drikke: tekst fylles inn her

Torsdag

Rett fylles inn her

Drikke: tekst fylles inn her

Fredag

Rett fylles inn her

Drikke: tekst fylles inn her

Vedlegg 3.8: Menymal for ungdomsskole

For kantine

Meny uke xx

Vi følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Under utarbeidelsen av menyen er populære retter gjort sunnere ved å erstatte fine produkter med grove produkter, tilsette mer grønnsaker m.m. Kantina har salatbardag minst én gang pr. uke og fiskerett én gang pr. uke.

Alle rettene på menyen blir tilpasset for de elevene som har allergi.

Mandag

Rett fylles inn her

Allergen: tekst fylles inn her

Tirsdag

Rett fylles inn her

Allergen: tekst fylles inn her

Onsdag

Rett fylles inn her

Allergen: tekst fylles inn her

Torsdag

Rett fylles inn her

Allergen: tekst fylles inn her

Fredag

Rett fylles inn her

Allergen: tekst fylles inn her

Andre produkter (drikke, yoghurt m.m.)

Tekst fylles inn her

Tekst fylles inn her

Vedlegg 3.9: Liv og røre-bagen

Dette er Liv og røre-bagen

I Liv og røre har vi valgt å legge vekt på verktøy som gir dere mulighet for gode samtaler om fysisk aktivitet, hvile, kosthold og tannhelse.

Liv og røre-bagen* skal oppmuntre til frie assosiasjoner, tanker og diskusjoner, med liten grad av voksenstyring. Bagen kan brukes i skolehelsetjenestens klasseundervisning på 3. og 8. trinn. På 3. trinn er temaet kosthold og sammensetting av matpakke, mens det på 8. trinn er et bredere livsstilstema.

Slik bruker du bagen

I bagen finner du to sett med innhold. Innholdet i hovedrommet er for 3. trinn, innholdet i siderommet for 8. trinn og innholdet i posen skal være med i begge. Det er mange måter å bruke bagen på, og hver helse-søster kan bruke den på sin måte. Målet er at elevene snakker sammen om livsstilsvalg. Den voksne bør prøve å la elevene reflektere seg frem til egne, gode løsninger.

Noen ideer for 3. trinnsundervisningen kan være å la elevene velge ut

- produkter til en sunn og en usunn matpakke
- produkter til hverdagsmat og «en-gang-i-blant»-mat
- produkter til en sunn frokost

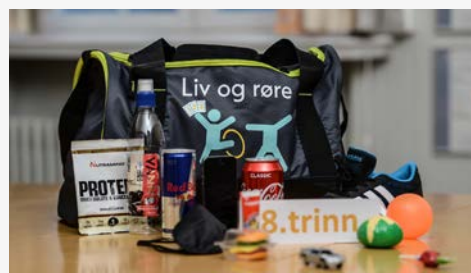
Be gruppa diskutere seg frem til hvorfor de velger som de velger!

Noen ideer til 8. trinnsundervisningen kan være å la elevene

- diskutere én og én ting; fordeler og ulemper, lag skjema på tavla – den voksne er kun sekretær og ordstyrer
- velge ut tre ting som de oppfatter som bra for imaget og tre ting som er negative – be dem diskutere og undre deg sammen med elevene
- kategorisere alle tingene etter hva de helst vil bruke og hva de helst ikke vil bruke

Som en kort ekstraoppgave på slutten av timen kan du stille spørsmålene

- Hvilke gjenstander er dere mest overrasket over at er i Liv og røre-bagen?
- Hvorfor tror dere at de er her?



Innhold for 3. trinn			Innhold for 8. trinn	
Nugatti	Sjokolade	Brun ost	Energidrikk	Bil
Leverpostei	Kokt skinke	Frossenpizza	Proteinpulver	Joggesko
Brød, grovt og fint	Leverpostei	Makrell i tomat	Mobiltelefon/Ipad	Tannpasta
Saft	Syltetøy	Kjeks	Sovemaske	
Melk	Boller	Frokostblanding	Nøkkelhullmerke	
Yoghurt	Italiensk salat	Havregryn	Kjærlighet på pinne	
Vaffel	Gul ost			
Disse tingene skal være med både i 3. trinn og 8. trinn				
Vannflaske	Grønnsak			
Colaboks	Frukt			
Hamburger				

* Live og røre-bagen er et verktøy som er utarbeidet etter inspirasjon fra Skolelaboratoriet i Bergen. Opprinnelig var det en koffert som het Livsstils-kofferten, og den inneholdt en rekke ulike elementer som representerte ulike livsstiler.



Om dette PDF-dokumentet

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 stående A4-utskrift. Skriv ut dokumentet i 100 prosent størrelse (ikke tilpasset størrelse) for best resultat.

Lese PDF-dokumentet på iPad?

Hvis 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 (dersom du ikke har Adobe Acrobat Reader).

Dokumentet fungerer godt i iBooks, med god søkefunksjon og tydelige bokmerker. Naviger ved å bla gjennom dokumentet, eller gå direkte ved å trykke på hyperlenker i innholdsfortegnelsen. Hyperlenker vises som understreket tekst.

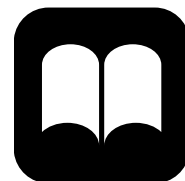
Leser du dokumentet på en svært liten skjerm, anbefaler vi å dobbelttrykke på ønsket tekstspalte. iBooks vil zoome inn til lesevennlig størrelse. Dobbelttrykk igjen for å se hele layouten.

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



Til slutt en stor takk til alle som har gitt gode innspill i arbeidet med veilederen:

- referansegruppa for Liv og røre i Telemark som har bestått av prosjektleder May Britt V. Bergstad, rektor Anette Alstrup, SFO-leder Vibeke Herfoss og ressurslærerne Ida Hogner, Maria Wiik og Marianne Kristiansen, alle fra forprosjektet i Kragerø kommune
- ledende helsesøster i Nome kommune Janne Ljosåk, ledende helsesøster i Bamble kommune Anja Hallaråker, ledende helsesøster i Bø kommune Jorunn Verpe og gruppen av ledende helsesøstre i Telemark
- prosjektleder for Liv og røre i Bø kommune Hege Skogli Riege og prosjektledere for Liv og røre i Bamble kommune Robert Lien Pettersen og Øyvind Syversen Hansen
- våre gode samarbeidspartnere Universitetet i Sørøst-Norge, Fiskesprell, DNT Telemark og Telemark idrettskrets



Foto: Sondre Bilet

Telemark fylkeskommune

post@t-fk.no
www.telemark.no

Postadresse:
Postboks 2844
3702 Skien

Telefon:
35 91 70 00

Universitetet i Sørøst-Norge, Bø

serviceorg.bo@usn.no
www.usn.no/bo

Postadresse:
Postboks 235
3603 Kongsberg

Telefon:
31 00 80 00

Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør

rune@ordkraft.no
www.sparebankstiftelsenor.no

Postadresse:
Østre Strandgate 1
4610 Kristiansand

Telefon:
902 69 600