

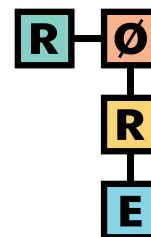
A group of children are running across a grassy field in a park. The background is filled with large trees with yellow and orange autumn leaves. In the foreground, there is a small pond that reflects the children and the trees. The children are wearing various colorful jackets and hats, and they appear to be in motion, running from left to right.

R Ø R E

– et skoleprosjekt

R Ø R E

- et skoleprosjekt



Utgitt av
RØRE-prosjektet, Viken fylkeskommune
november 2023
Redaktør: Cathrine Rød Gundersen

Prosjektansvarlig: Elsie Brenne

Prosjektleder videregående skole: Rolf Inge Ølberg
Prosjektleder grunnskolen: Cathrine Rød Gundersen

Nettadresse til prosjektet
[https:// roreprosjektet.no](https://roreprosjektet.no)

Bidragstere til boka: RØRE-skoler fra hele Viken

Det er en umulig oppgave å navngi de ulike tekstforfatterne og fotografene i denne boka. Boka er et samarbeidsprosjekt mellom skolene, samarbeidspartnere og prosjektledelsen.

Takk til DEG som har bidratt.

© RØRE 2023

Materialet er vernet etter åndsverkloven. Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarframstilling bare tillatt når det er hjemlet i lov eller avtale med Kopinor (www.kopinor.no).

Trykk: Møklegaard Print Shop AS



møklegaard.no

Layout: Ida-Marie Berntsen, The Pitch og Cathrine Rød Gundersen

Vi kalte prosjektet vårt



I november 2016 fikk daværende Østfold fylkeskommune tildelt kr 26.540.000 fra Sparebankstiftelsen DNB til et skoleprosjekt.

Vi kalte prosjektet vårt for RØRE.

Tanken var å RØRE på seg som i bevegelse, RØRE i gryta med fokus på sunn mat og det å beRØRE noen og gjøre en forskjell.



- Liv og RØRE på skolene, til glede og berikelse
- Rom for å RØRE seg i alle fag
- La elevene RØRE i gryta selv
- Engasjere og beRØRE hele lokalsamfunnet
- Og tørre å RØRE ved gamle arbeidsmåter

Vi har hatt tre hovedfokus gjennom prosjektet;

At elever fra første trinn og helt ut av videregående skole må få bevegelsesglede, matglede og nok søvn.

Vi tenker at dette er grunnleggende forutsetninger for at kroppen skal evne å ta til seg teoretisk læring.

Og som Cathrine - RØRA pleier å si:

"Jeg er verdens beste lærer"

« ...men det hjelper jo ikke når elevene ikke har sovet, ikke har spist frokost og ikke har vært i fysisk bevegelse før de kommer inn i klasserommet om morgenen.»



Vår generøse samarbeidspartner Sparebankstiftelsen DNB

Sparebankstiftelsen DNB viderefører sparebanktradisjonene ved å bruke overskudd fra bankvirksomheten til beste for samfunnet.

De støtter frivillig sektor, og bidrar til andre samfunnsnyttige tiltak som ellers vanskelig lar seg realisere. Midlene skal ikke gå til det offentlige kerneoppgaver.

Bakgrunnen for støtte til RØRE var målsetningen om å skape en positiv endring i skolen – RØRE ved gamle mønstre. Og fordi stiftelsen ønsker å være en støttespiller og pådriver for andres aktivitet og engasjement. Det fant de mye av i RØRE!

Stiftelsen gir støtte til tiltak som kommer hele befolkningen til gode, med hovedvekt på barn og unge voksne

Sparebankstiftelsen DNB har vært vår generøse samarbeidspartner. I tillegg har både Østfold fylkeskommune og deretter Viken fylkeskommune brukt mye ressurser på RØRE-prosjektet, samt at skolene har brukt mye tid og egne midler på RØRE Østfold og Viken.



Vi støtter tiltak som skaper et bedre nærmiljø for barn og unge

God nok fysisk form, riktig ernæring til rett tid og god nok søvnkvalitet til å kunne få utbytte av opplæring gjennom skoledagen er kjernekomponentene i prosjektet.

Vi kaller det bevegelsesglede, matglede og gode søvnvaner.

Bevegelsesglede

Vi vil at barn og unge skal oppleve mestring og glede knyttet til fysisk aktivitet.

Vi vil legge til rette for fysisk aktivitet gjennom skoledagen, som igjen bidrar til bedre læring



Matglede

RØRE vil gi elevene positive erfaringer med mat som de kan oppleve å bli sterkere og gladere av.

Det er en sammenheng mellom god og næringsrik mat og skoleprestasjoner



Gode søvnvaner

Forskning viser at nok søvn er en forutsetning for læring.

Gjennom RØRE-prosjektet ønsker vi å få frem kunnskap og gode eksempler på hvordan skolen kan bidra i arbeidet med å lære barn og unge om å ta ansvar for egne søvnvaner.



RØRE-prosjektet legger til rette for sunne og aktive elever som trives og lærer bedre. Formålet med prosjektet er at flest mulig skal fullføre skolegangen sin med best mulig resultat.

Gjennom RØRE har vi utforsket hvordan skolene kan jobbe med gode søvnvaner, matglede og fysisk aktivitet for å legge grunnlaget for bedre læring.

I nye læreplaner for skolen er folkehelse og livsmestring tverrfaglig tema som er gjennomgående for de ulike fagene. RØRE-prosjektets arbeidsmåter er gode bidrag for skoler og lærere til å integrere folkehelse og livsmestring i fag og i skolens helhetlige arbeid.

Norge henger etter i kampen mot overvekt og fedme. En rapport fra verdens helseorganisasjon slår fast at fedme er den største trusselen mot barn og unges helse. I Norge er 19 % av alle åtteåringer overvektige. Siden 70-tallet har antall barn med overvekt og fedme blitt mer enn tredoblet.

Hovedårsaker er **stillesitting og feil kosthold** og dette kan vi gjøre noe med.



Vi startet i Østfold

2017-2020

I den første utlysingsrunden ble det tildelt 5,7 millioner kr til 76 ulike tiltak på 45 skoler.

Vi satte kriteriene for prosjektet, men skolene valgte selv hvordan de ville jobbe med de ulike temaene. Det ble dermed mange ulike tilnæringer og arbeidsmåter

Etter de tre årene Østfold-prosjektet varte hadde over 100 skoler vært med i RØRE på en eller annen måte, og variasjonen av ulike prosjekter var stor.



Sparebankstiftelsen ble med oss inn i Viken fylkeskommune

Etter tre år og avsluttet prosjekt i Østfold fikk vi en ny tildeling fra sparebankstiftelsen på kr 40.590.000 for å videreføre prosjektet inn i det nye storfylket Viken.



Så ble det Viken

Nå ble det mulig for alle skolene i Viken fylke å sende inn en RØRE-søknad.

Kriterier som prosjektledelsen la vekt på var at tiltaket måtte:

- Bidra til å nå RØRE-prosjektets hovedmål gjennom arbeid med økt fysisk aktivitet, sunt og variert kosthold, og/eller bedring av elevenes søvnvaner.
- Være forankret i skolens ordinære virksomhet og i skolens ledelse.
- Komme flest mulig til gode.
- Ha bred medvirkning fra elever.
- Ha som ambisjon å kunne bli varig.



Ambassadørene har vært propellene

De flotte RØRE-ambassadørene våre har vært propellene i prosjektet.



Det er de som har drevet prosjektet fremover på egen skole. De har motivert kollegaene sine og vært bindeleddet mellom lærerne og ledelsen.



Erfaringer fra Østfold viste hvor viktig det var at det var en RØRE-ambassadør på hver skole.

Det ble derfor satt som et kriterium i RØRE- prosjektet at alle skolene som ville være med måtte frikjøpe en lærer to timer i uka, for å holde i prosjektet på sin skole.

Mer enn 200 ambassadører

Fire ganger i året, i to skoleår har hvert kull med ambassadører vært samlet for faglig påfyll og erfaringsdeling.

Vi har hatt hjelp av mange dyktige fagpersoner på alle de tre temaene våre; bevegelsesglede, matglede og søvn, og de engasjerte ambassadørene har delt kunnskapen videre med sine mange tusen kollegaer.



«Jeg er så glad for at skolene har sendt oss sine aller beste lærere for å bli RØRE-ambassadør»

RØRA



Matglede



Vi har hatt stort fokus på matglede i dette prosjektet. Ambassadørene og skolene har fått mye inspirasjon fra dyktige forelesere, men til syvende og sist handler jo den norske skolematen for det meste om den medbragte matpakka.

Hva skjedde med matpakka?
– den med brødsquirer med leverpostei og gulost?



«Når ble det greit å ha med kjeks og kaker i stedet for brødsquirer?»



Sunn og næringsrik mat har enda større betydning for et barn enn en voksen.

Alle elever har behov for gode rammer og rutiner rundt skolemåltidet, som igjen bidrar til bedre skolematvaner.

I RØRE-prosjektet tror vi på at skoler som i fellesskap med foreldrene setter skolemåltidet på dagsorden, også har elever som spiser bedre, og dermed får enda bedre forutsetning for læring.

RØRA har spurt over 3000 lærere;

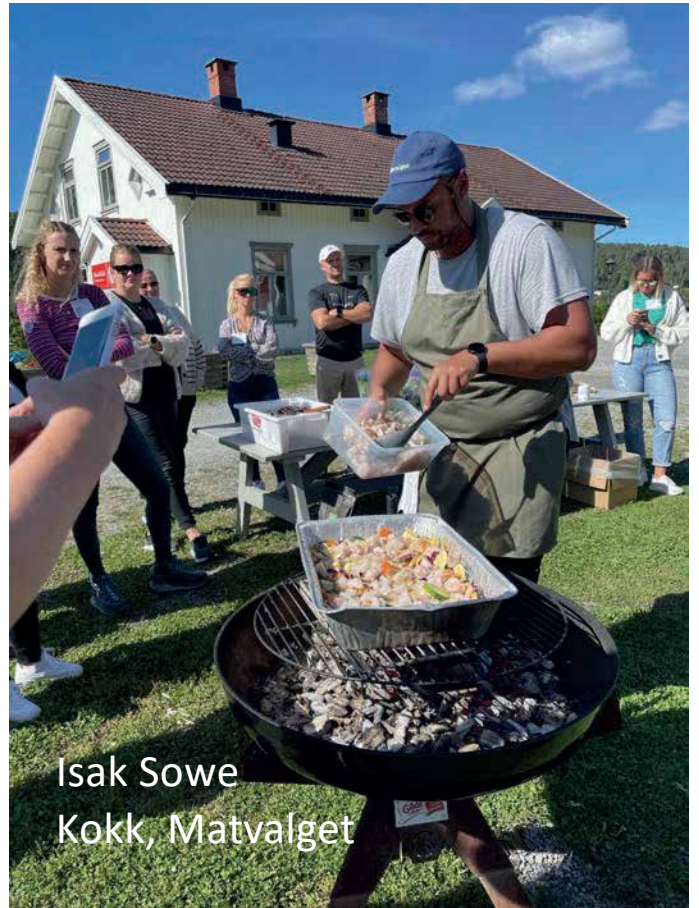
«Hvor ofte ser du en mellombar på din skole?»

De svarte: Hver dag!

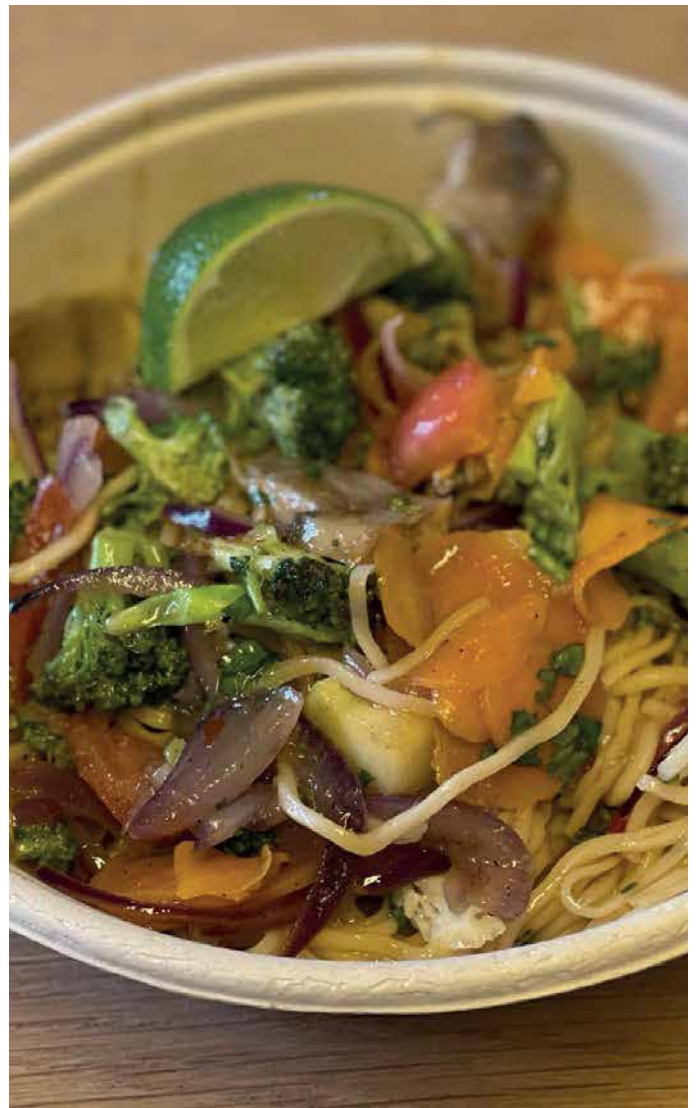
Ambassadørene
har fått matinspirasjon og
praktiske tips fra dyktige fagfolk



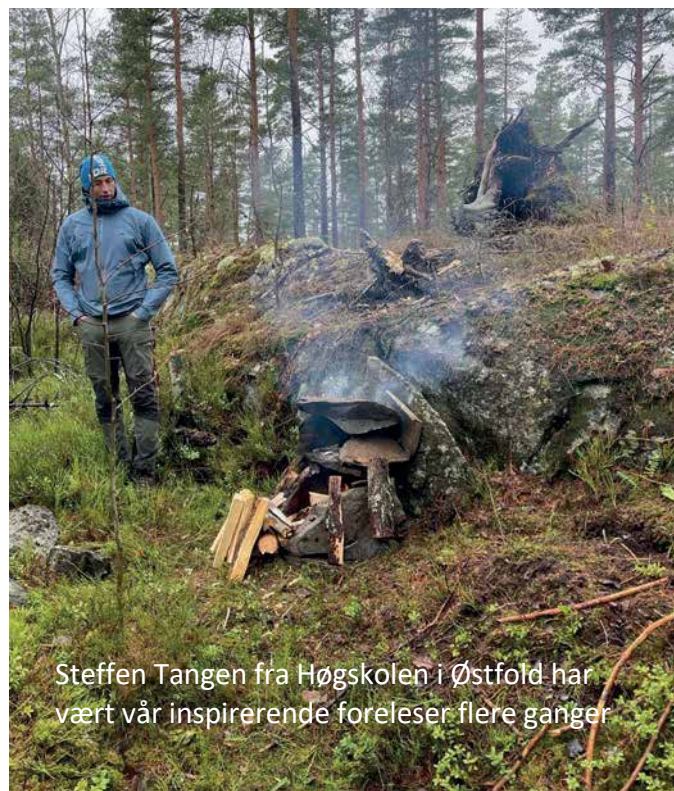
Arne Brimi
Mesterkokk



Isak Sowe
Kokk, Matvalget



Mat på bål



Steffen Tangen fra Høgskolen i Østfold har vært vår inspirerende foreleser flere ganger

Sju-steinsovn

er kanskje ikke perfekt til matlaging ute, men at du kan lage verdens beste brød der, er helt sant!



Fiskesprell



Bård Greni
Kokk, matformidler

Fiskesprell er et tilbud fra Sjømatrådet og Helsedirektoratet. Skoler og lærere kan få inspirasjon og kursing, samt midler til å kjøpe inn råvarer fra havet til undervisning og foreldremøter.

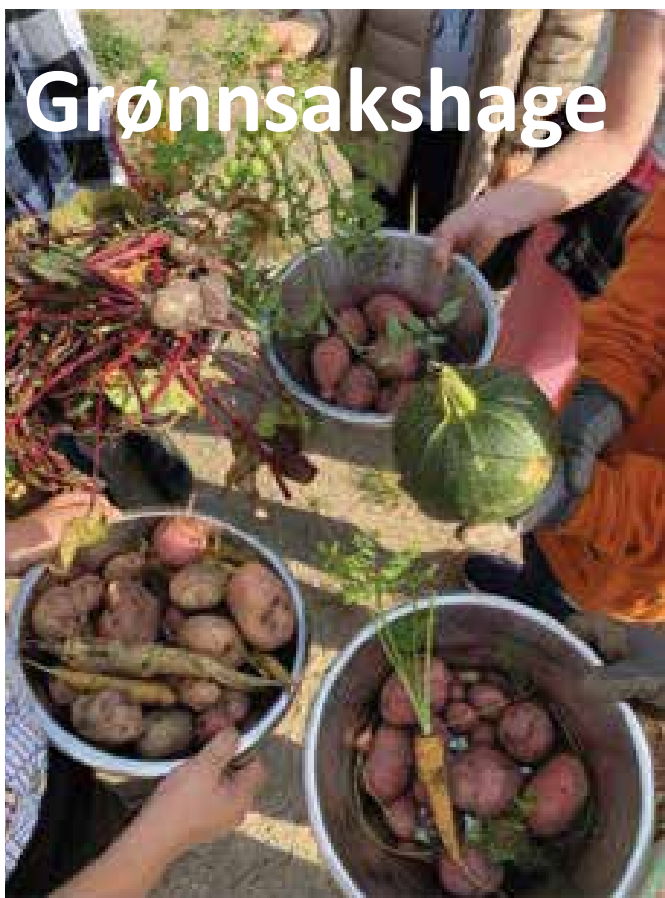
Ambassadørene har fått være med på et opplegg i fiskesprell.

Havets skattekiste er en favoritt. Legg fisk og oppdelte grønnsaker i folie, med litt olje, salt og krydder, og stek/kok det på bålet eller utekjøkkenet. Velsmakende og selvlaget.



Foto: Fiskesprell

Grønnsakshage



Det er en del skoler som har dyrket sin egen mat.

«Hele prosessen fra jord til bord er en unik opplevelse for alle elever». Bjørlien skole



Den største, flotteste og godeste gulrota i hele verden! Dyrket av elevene på Tomter skole.



Sjekk de flotte dyrkekassene som elevene på Aremark skole har snekret, da! Det er ikke rart at salaten trives der.



Matglede og sosialt samvær



På Kirkelund skole i Skiptvet får elevene tilbud om frokostgrøt hver dag.



På Hvitvingfoss skole lager både elever og lærere fine plakater for å minne hverandre på viktigheten av å spise sunt.



Elevene på Bjørlien skole lagde suppe av egendyrkede grønnsaker til 431 elever!

Skolefrokost



Mange lærere og RØRE-ambassadører har erfart at en enkel skolefrokost, som for eksempel havregrøt gir en god start på dagen for elevene. I 2018 spurte vi rektorer som hadde fått støtte til en frokostassistent fra RØRE om deres erfaringer.

«I skolens opptaksområde er det stor andel barnefattigdom, og mange elever kommer på skolen uten å ha spist frokost. Vårt tilbud bidrar til en god start på dagen, legger grunnlaget for at elevene kan fokusere på læring».

Slik sier noen av rektorene det:

«Dette er en viktig brikke for å skape en god læringsarena for elevene».

«Den viktigste begrunnelsen er at elevene spiser før undervisningen og den første læringsøkta starter. Lærerne merker stor forskjell på elever som aldri spiser frokost ellers. Det har gjort mye med læringen på starten av dagen. Det sekundære er at det er hyggelig».



Utekjøkken, modell Hannestad

Det første utekjøkkenet ble satt opp på Hannestad skole i Sarpsborg. Dette utekjøkkenet har vært prototypen og malen for mange av de som har kommet etter.

For å få best mulig utbytte av utekjøkkenet må lærere og SFO-personale kunne lage mat til mange på bål og grill. RØRE-ambassadørene har fått mange gode erfaringer og inspirasjon underveis.



Matambassadørstudien

Vi har utfordret skolene til å jobbe med gode, felles rutiner for skolemåltidet. Vi har også samarbeidet med et doktorgradsprosjekt om dette temaet.

Seniorrådgiver i Helsedirektoratet Jorun Randby brukte RØRE i sitt doktorgradsarbeid gjennom «Matambassadørstudien». Studien handlet om, som navnet sier, at skolene oppnevnte en egen matambassadør.

Ambassadøren fikk opplæring om Nasjonal retningslinje for mat og måltider i skolen, samt opplæring i å formidle viktigheten av denne til sine kolleger.

Det viser seg å være store forskjeller mellom skolene om hva de formidler til foreldrene angående medbrakt matpakke.

Noen skoler forventer at elevene har med sunn skolemat, mens andre skoler lar foreldrene ta ansvar uten «innblanding» fra skolen.



Helsedirektoratet har laget en retningslinje for mat og måltider i skolen.

Her står det blant annet: «For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert. Mat og måltider i skolen har derfor stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse. Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø.»

Retningslinjen er delt inn i oversiktlige punkter som f.eks disse:

Måltider som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessig fullverdige.

Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke bør ikke tilbys.

Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys.



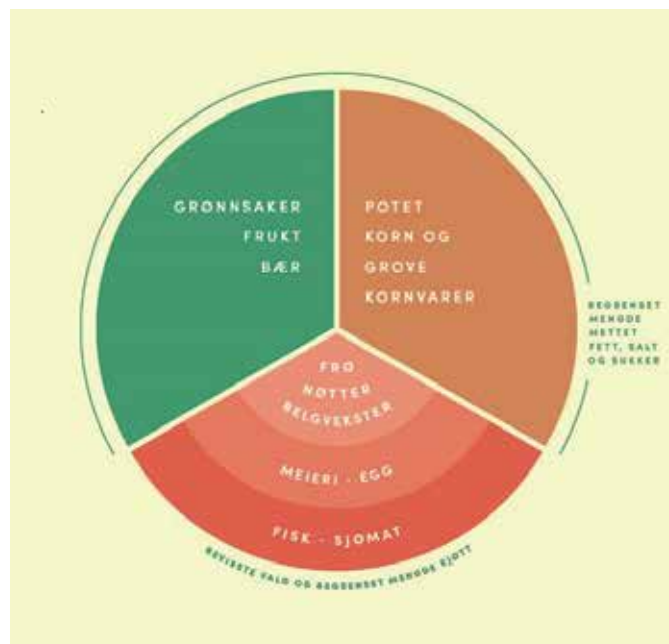
Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen

Del 1: Barneskole og skolefritidsordning

Sunne og bærekraftige kantiner

Sunn mat er ofte samtidig bærekraftig mat. Men for å lykkes med å kombinere disse to til god, smakfull og interessant skolemat trengs det kunnskap og ressurser i skolekantinen våre. Dette har Viken fylkeskommune jobbet med gjennom hele RØRE-prosjektet.

33 videregående skoler har lagt om driften til sunn og bærekraftig, samtidig som de tilbyr alle elever gratis skolefrokost.



Mattilbudet i skolekantinen er bygd opp rundt Viken fylkeskommune og Matvalget (Debio) sin nye tallerkenmodell.



Viken fylkeskommune vant Matprisen, i kategorien barn og ungdom, for dette arbeidet i 2021.



Bevegelsesglede



En elev må være i bevegelse for at kroppen og ikke minst hjernen skal fungere optimalt.

I RØRE-prosjektet har det derfor vært viktig for oss å få med ALLE elever på aktivitet gjennom undervisningstiden, ikke bare i friminuttet.

Ambassadørene har fått faglig påfyll og innføring i enkle aktiviteter de kan ta med seg hjem til undervisningen på egen skole.



«Hjernen er det organet i kroppen som har størst utbytte av fysisk aktivitet.»

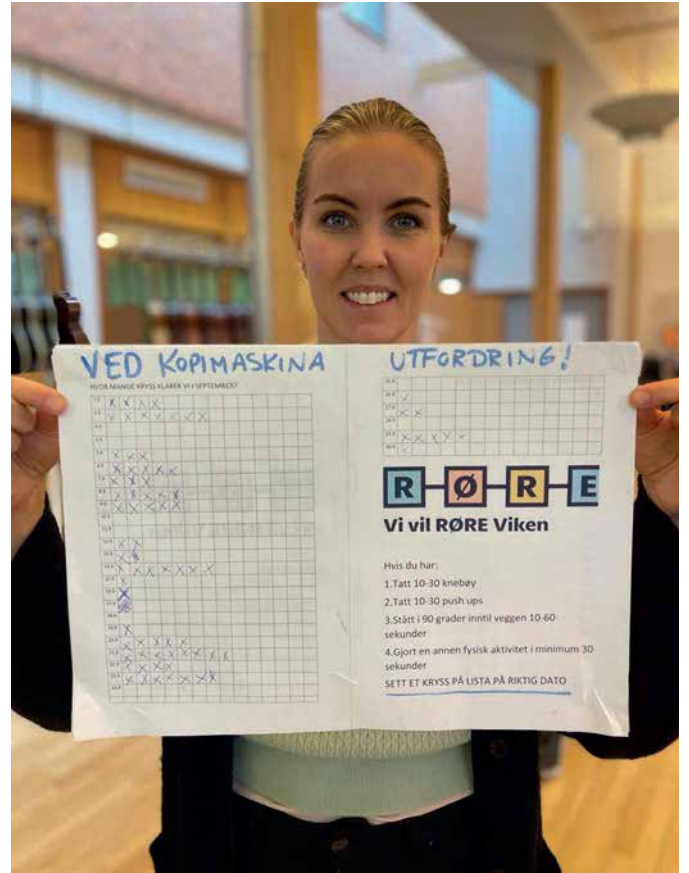
Ole-Petter Hjelle



Vi vil at barn og unge skal oppleve mestring og glede knyttet til fysisk aktivitet



Våre fantastiske RØRE-ambassadører har jobbet hardt for å formidle RØRE-aktivitet til sine kollegaer.



Ingen grunn til å stå rolig mens kopimaskinen jobber!



Fysisk aktiv læring (FAL) og RØRE-pauser har vært våre aller største satsingsområder i RØRE-prosjektet.

Hjernen er faktisk det organet som påvirkes mest når vi er aktive. Den er avhengig av fysisk aktivitet for å fungere optimalt. Fysisk aktivitet før, under eller etter undervisning bidrar til bedre læring.



For oss i RØRE handler det om å skape mer fysisk aktivitet i undervisningen, og dermed bidra til mer bevegelsesglede og bedre læring.

RØRE-prosjektet er spesielt opptatt av fysisk aktiv læring fordi metoden bidrar til å få **alle** elever i aktivitet, i motsetning til i et friminutt, hvor noen velger å sette seg på en benk.

Fysisk aktiv læring kan brukes på alle klassetrinn og i alle fag.



Vi har besøkt over 100 RØRE-skoler i hele Viken

RØRA har holdt foredrag og arrangert fysisk aktiv læring sammen med mer enn 3000 lærere.

«Det har vært en utrolig lærerik reise på alle måter, og jeg føler meg privilegert som har fått lov til å samarbeide med så mange dyktige pedagoger», sier RØRA Cathrine.

«Det er interessant å se at det er STOR forskjell på standarden på de ulike skolene og det har aldri noe med alderen på bygningen å gjøre. Man merker go'-stemningen med en gang man kommer inn av døra...og noen ganger ikke!»



Tusen takk for at jeg fikk lov til å komme og leke med dere!



En erfaring er at en tydelig og positiv ledelse er helt avgjørende for om skolen skal lykkes i sitt arbeid med fysisk aktiv læring.





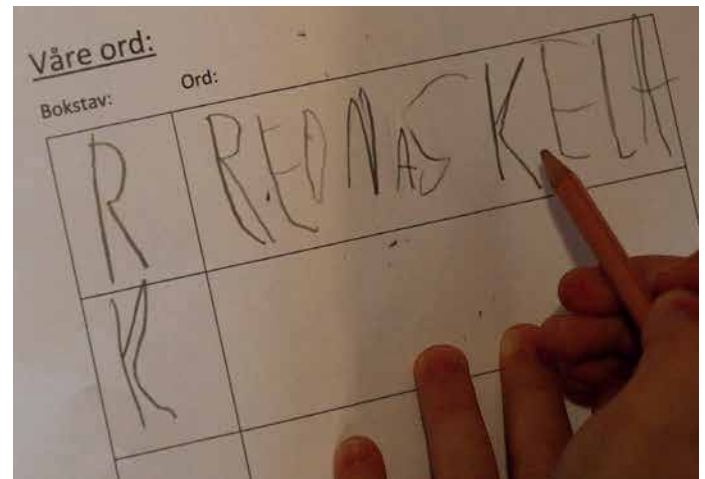
Lærere har fått en innføring i RØRE-temaene og hvor enkelt vi tenker at fysisk aktiv læring kan gjøres.

«Å ha hund er en veldig stor forpliktelse og mye jobb. Er du ikke beredt til å ta det ansvaret, og lufte den HVER dag, da kan du ikke ha hund. ...da kan du bare ha unger!»

RØRA



Fysisk aktiv læring med enkle midler



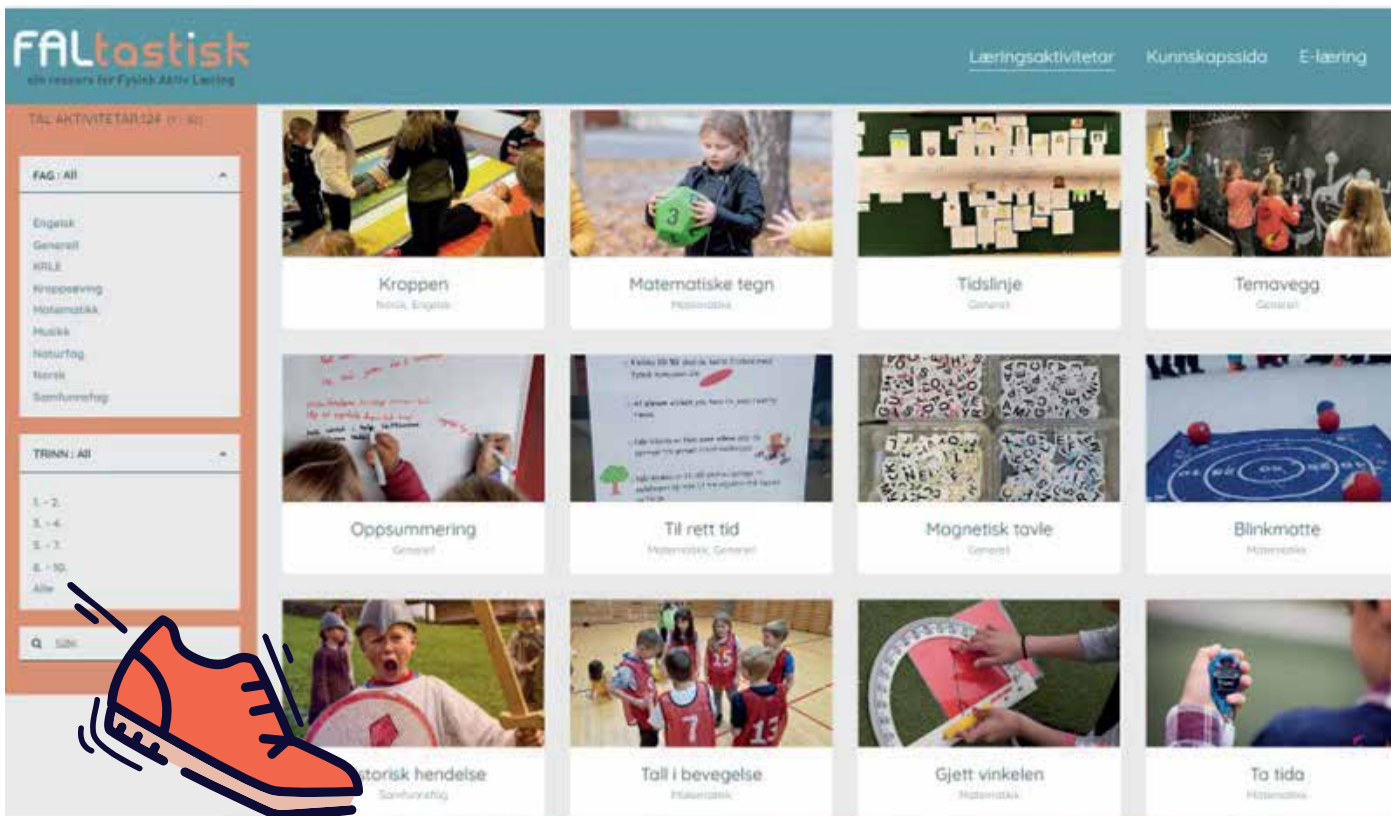
Verdens teiteste lærer:

«Skriv et ord du finner i skolegården som begynner på R»

«Hvilket ord er dette egentlig?»

Den svært oppgitte eleven svarer: «Ehm... ser du ikke at det er Aleksander sitt baklengse navn, eller?»

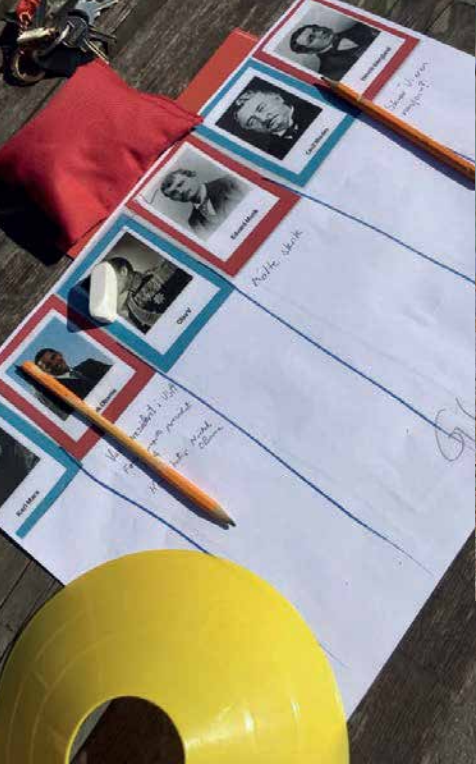




RØRE har samarbeidet med SEFAL (Senter for Fysisk Aktiv Læring) på høgskolen i Sogndal om en ny, felles ressursbank til inspirasjon for å jobbe med fysisk aktiv læring i alle fag.

Nettsiden heter **FALTastisk** og ligger åpen for alle.





R Ø R E

- Ja takk!



Gode søvnvaner



Forskning viser at søvn er bra for læring.

Gjennom RØRE-prosjektet ønsker vi å få kunnskap og gode eksempler på hvordan skolen kan bidra i arbeidet med å lære barn og unge om å ta ansvar for egne søvnvaner.

Når vi spør barn og unge om hvordan de oppfatter helsen sin, svarer veldig mange at de synes at de sover for dårlig og for lite. RØRE har derfor satt søvn på timeplanen, ved at vår egen søvneksperter psykologspesialist Anne Kristine Imenes har kurset RØRE-ambassadørene flere ganger.

Hvorfor sover vi, hvordan kan vi få bedre søvnkvalitet, og ikke minst, hvordan kan vi jobbe med dette i undervisning?

Anne Kristin Imenes har laget et omfattende søvnprogram for videregående skole som skolene fritt kan benytte.

«Og jeg som trodde at det verste med og ikke sove var at jeg ble trøtt!»



Hjernen lagrer minner mens vi sover og hjernen velger også ut hva den vil lagre mens vi sover. Søvn og hukommelse henger sammen, bl.a. gjennom at hjernen konsoliderer hukommelse ved å lage varige strukturelle endringer i hjernen når vi sover. Det vil si at det blir permanente forandringer i forbindelser mellom nerveceller, som danner grunnlaget for hukommelse.

Dårlig eller for lite søvn kan derfor gå ut over både hukommelse og læring.



Søvnboost

laget av Inspiria på oppdrag fra RØRE

Inspiria science senter har laget ettelevstyrt undervisningsopplegg for oss.

Det er lagt opp slik at elevene selv skal formidle kompetanse og motivasjon til sine medelever for at de skal prioritere søvn

Det er laget ulike bolker som er ment å ta ca 10 minutter hver dag i en periode.

Ønsker du å prøve dette ligger det åpent på våre nettsider

www.roreprosjektet.no



- Bolk 1 - For å gjøre det bra på skolen**
- Bolk 2 - For å være en god venn**
- Bolk 3 - For å ha godt humør**
- Bolk 4 - For å ha god konsentrasjon**
- Bolk 5 - For å være rolig og avslappet**
- Bolk 6 - For å ha god døgnrytme**
- Bolk 7 - For å prestere i idrett**
- Bolk 8 - For å ha god hukommelse**
- Bolk 9 - For å holde fokus**
- Bolk 10 - For å holde meg frisk**
- Bolk 11 - Hva skal til for å sove godt?**
- Bolk 12 - Avslutning**



RØRE-programmet for videregående skoler

For de videregående skolene i RØRE-prosjektet har vi satt sammen et helhetlig program som vi oppfordrer skolene til å bruke.

Først gjennomføres «Min livsstil», et enkelt spørreskjema der elevene svarer på spørsmål om kosthold, aktivitet, tobakk, søvn og livsmestring generelt. Dette gir elevene en umiddelbar tilbakemelding på selvrapportert livsstil. Svarene kan benyttes i samtaler med helsesykepleier og i undervisningen.

Deretter kan skolene og klassene jobbe med søvnprogrammet, RØRE-pauser og tverrfaglig livsmestringsprosjekt. I friminutt kan elevene benytte seg av det sunne og bærekraftige tilbudet i kantina si. Mange skoler tilbyr også gratis skolefrokost.

RØRE-programmet for videregående skoler er en del av Viken fylkeskommunes strategi for helsefremmende videregående skoler. Strategi for helsefremmende videregående skoler skal bidra til å understøtte Viken fylkeskommunes arbeid med å sikre god helse og fremme livskvalitet for alle elever og ansatte. Strategien består av 13 kjennetegn på god praksis.



Min livsstil

Min livsstil er et e-helseverktøy om selvrapportert helse. Umiddelbart etter at eleven har svart på skjemaet får hen en tilbakemelding på sine egne svar, med forslag til tiltak og forbedring, om det skulle trenge.

Det benyttes trafikk-lys for å beskrive resultater; grønt er bra, gult er ok, men om det kommer opp oransje eller rødt er det nødvendig med tiltak.



Tverrfaglig livsmestringsprosjekt

Dette er et prosjekt på VG1 i blant annet naturfag, norsk og kroppsøving hvor elevene kartlegger og vurderer sin egen livsstil og helse. Elevene bruker «min livsstil» som utgangspunkt og drøfter resultatene fra denne med hensyn til kosthold, aktivitet og søvn.

Det er utviklet en Sway som nettressurs i forbindelse med matlaging og bærekraftig måltid som elevene fordypet seg i.

Denne ligger på RØRE-prosjektet sine nettsider.



RØRE-pauser

Basert på Viken fylkeskommunes strategi for helsefremmende skoler har vi under kjennetegn 5 (*Skolen tilrettelegger for at elevene skal få oppleve bevegelsesglede*) kommet frem til et konkret forslag på hvordan vi kan få til mer fysisk aktivitet i elevenes skolehverdag; et konsept vi har kalt RØRE-pauser.

Enkelt fortalt er RØRE-pauser korte fysiske aktivitetsøkter med 6-7 minutters varighet implementert som 'pauser' i ordinære 90-minutters undervisningstimer. RØRE-pause-konseptet er tenkt koblet opp mot det tverrfaglige kompetansemålet Folkehelse og livsmestring, samt til spesifikke kompetansemål i kroppsøving.

RØRE-pause-konseptet ble lansert for alle videregående skoler høsten 2022, og har siden den gang blitt gjennomført på mange ulike skoler på ulike måter.



100 RASKE

TA 100 REPETISJONER AV ULIKE STYRKEØVELSER

KAN GJØRES I PAR

6-7 MINUTTER

TA PAUSER VED BEHOV

R
Ø
R
E

STAFETT 1

KLASSEN DELES I LAG (3-4STK)

- EN FRA HVERT LAG HENTER 1 KORT
- LAGET UTFØRER ØVELSER SOM TILSVARER SYMBOLET* KORTETS VERDI
- LAGET MED FLEST KORT VINNER

STAFETT 2

FIRE LAG MED HVERT SITT HJØRNE

- LAGENE SKAL SAMLE INN ALLE KORTENE AV ET SLAG
- EN OG EN LØPER OG SNUR KORT
- OM KORTET ER RIKTIG TAS DET TILBAKE TIL LAGET, NESTE PERSON LØPER
- OM KORTET ER FEIL MÅ HELE LAGET TA 5 REPETISJONER AV STYRKEØVELSEN SOM TILHØRER KORTSLAGET DERES

STEIN PAPIR

♠ SPENSTHOPP ♡ SIT-UPS ♣ PUSK-UPS ♦ UTFALL

6-7 MINUTTER

R Ø R E

BEST AV 3

6-7 MINUTTER

DEN MED MINST POENG MÅ TA 10 REPETISJONER AV STYRKEØVELSE VALGT AV VINNER

R Ø R E



HODE SKULDER KNE OG TÅ

6-7 MINUTTER

R
Ø
R
E



Psykolog Anne-Kristine Imenes har, i samarbeid med RØRE, utviklet et undervisningsopplegg som består av tre samlinger. Målet med programmet er at elevene skal få kunnskap om søvn, hvorfor det er viktig å få nok søvn, bli bevisst eget søvnmønster, og ha grunnlag for å ta gode valg.

Hver samling består av to deler. Første del er et foredrag ved helsesykepleier eller en annen fagperson på skolen. Andre del er en classesamling som ledes av kontaktlærer eller en annen lærer som kjenner klassen. Denne delen består av ulike aktiviteter, øvelser, leker og refleksjonsoppgaver.

Søvnprogrammet

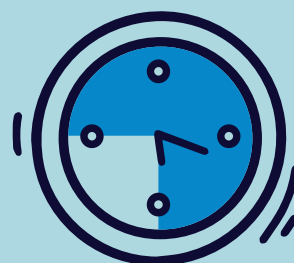
Alle presentasjoner, manus og andre ressurser er tilgjengelig på roreprosjektet.no

De fleste helsesykepleierne i Viken (som jobber mot vgs) har gjennomført et innføringskurs i søvnprogrammet.



Dette programmet anbefaler jeg alle å gjennomføre. Det er veldig aktuelt og nyttig for alle elevene.

Helsesykepleier Heidi
Torgalsbøen, Kalnes v.g.s



Forskning

Det har vært viktig for oss i RØRE-prosjektet å ha med forskere på laget. I RØRE 6-19 var det Kjersti Lien Holte fra Høgskolen i Østfold som sto for følgeforskning.

Kjersti fulgte oss tett i hele den første delen av prosjektet, og har også bidratt til alle ambassadørene om blant annet implementering av helsefremmende arbeid i skolen.

«RØRE-prosjektet har gitt en stor merverdi for arbeidet med implementering av helsefremmende skoler i Østfold. Prosjektet har også gjort det mulig å få solid kunnskap om hvordan skoler kan lykkes med det i samarbeid», førsteamanuensis Kjersti Lien Holte, HiØ.



Evaluering av tiltaket RØRE-ambassadørprogrammet

204 RØRE-ambassadører har vært frikjøpt i to uketimer pr. år i to skoleår pr. skole. Dette har dermed vært det største tiltaket i RØRE-prosjektet.

Førsteamanuensis Tone Langjordet Johnsen, ved Universitetet i Sør-Øst-Norge, evaluerer tiltaket RØRE-ambassadørprogrammet. Aktuelle forskningsspørsmål er «hvordan har RØRE-ambassadøren opplevd rollen sin», «hvilken betydning har RØRE-ambassadøren hatt på sin skole», og «er dette en arbeidsform som RØRE-prosjektet vil anbefale å satse på?»



Hvilken betydning har RØRE-ambassadøren hatt på sin skole, og er dette en arbeidsform som RØRE vil anbefale å satse på ?

Helsefremmende skoler

Østfold og Viken fylkeskommuner har jobbet med konseptet helsefremmende skoler. Med en helsefremmende skole forstår vi skoler som styrker elevenes og personalets fysiske og psykiske helse. God fysisk og psykisk helse er både et mål i seg selv, og en forutsetning for at vi skal lykkes med skolens kjernevirksomhet, nemlig læring.

I konseptet helsefremmende skoler er det tatt fram kjennetegn på god praksis, herunder praksis knyttet til økt fysisk aktivitet i skolehverdagen og gode rutiner rundt skolemåltider.

RØRE-prosjektet er et godt verktøy for skoler som ønsker å jobbe for å være en helsefremmende skole.





Diplomet, et synlig bevis på at skolen er sertifisert som helsefremmende skole



Evaluering av RØRE-pauser



Parallelt med introduksjonen av RØRE-pause-konseptet ble det gjennomført en evaluering av tiltaket gjennom en 15 ukers pilotstudie våren 2023. Basert på funn og erfaringer fra piloteringen følges det opp med en intervensjonsstudie blant vg1-elever i skoleåret 2023-2024.

Følgende spørsmål er relevante i evalueringen:

I hvilken grad bidrar tiltaket til

- å øke elevenes fysiske aktivitetsnivå
- å forbedre elevenes fysiske form
- å øke elevenes konsentrasjonsevne
- en forbedring av læringsklima, trivsel og klassemiljø
- en forbedring av elevenes selvopplevde helse og velvære

I tillegg er følgende spørsmål sentralt:

- I hvilken grad er tiltaket gjennomførbart og bærekraftig



Førsteamanuensis Svein Barene ved Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap, Høgskolen i Innlandet er forskningsansvarlig i evaluering-en av RØRE-pauser.

Nå forskes det på hvordan Ali og Hassan påvirkes av fysisk aktivitet

Ali Haider (16), Hassan Al-Mayah (19) og medelevene deres er en del av et stort forskningsprosjekt. Forskerne undersøker om pauser med fysisk aktivitet har en effekt på blant annet konsentrasjonsevne og læringsutbytte.



Miljøeffekten
Hvordan er det å gå gjennom et skoleår med fysisk aktivitet? Dette er spørsmålet som forskerne undersøker. De har allerede gjort en del undersøkelser som viser at fysisk aktivitet har en positiv effekt på helsen og velværet. Dette er noe som forskerne vil undersøke nærmere i dette prosjektet.

Miljøeffekten
Hvordan er det å gå gjennom et skoleår med fysisk aktivitet? Dette er spørsmålet som forskerne undersøker. De har allerede gjort en del undersøkelser som viser at fysisk aktivitet har en positiv effekt på helsen og velværet. Dette er noe som forskerne vil undersøke nærmere i dette prosjektet.

Ali Haider (16) og Hassan Al-Mayah (19) er to av de mange elevene som deltar i dette prosjektet. De har allerede gjort en del undersøkelser som viser at fysisk aktivitet har en positiv effekt på helsen og velværet. Dette er noe som forskerne vil undersøke nærmere i dette prosjektet.

Forskningstiltaket
Forskningstiltaket er et samarbeid mellom Høgskolen i Innlandet og skolen. Det handler om å undersøke om pauser med fysisk aktivitet har en effekt på elevenes konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Ungdommens helse
Ungdommens helse er et viktig tema i vår tid. Mange ungdommer har problemer med helsen og velværet. Dette er noe som forskerne vil undersøke nærmere i dette prosjektet.

Ungdommens helse
Ungdommens helse er et viktig tema i vår tid. Mange ungdommer har problemer med helsen og velværet. Dette er noe som forskerne vil undersøke nærmere i dette prosjektet.

RØRE-PAUSER
RØRE-pauser er pauser med fysisk aktivitet som gjøres i løpet av skoleetimen. Dette er noe som forskerne vil undersøke nærmere i dette prosjektet.



POLAR M400			
12 M16	12 M12	12 M17	2 M2
103 0.256 4.0 0	147 0.124 8.8 0	74 0.030 0.0 0	130 0.028 0.0 0
30 M20	24 M24	3 M3	40 M40
136 0.187 8.8 0	129 0.104 8.8 0	123 0.040 0.0 0	110 0.058 0.0 0
43 M43	45 M45	46 M46	48 M48
175 0.080 4.8 0	97 0.112 8.0 0	156 0.128 4.8 0	119 0.058 0.0 0
7 M7			
145 0.108 8.0 0			



Dugnadsforeldre
Foto: Smaalenene avis



HKH Kronprins
Haakon



Kommunene

Tusen takk til alle som har heiet på RØRE underveis



Politikerne

Du mener livet er en kamp
Jeg er enig
Men rett som det er
er det hjemmekamp
Og vi topper laget
Har sola i ryggen
medvind
Alle heier på oss

Trygve Skaug

RØRE-prosjektet bygger på kunnskapen om at god helse gir bedre læring.

Fysisk aktivitet, godt kosthold og nok søvn er grunnleggende forutsetninger for læring.

[Les mer om prosjektet →](#)

RØRE-TEMA

Gode søvnvaner



RØRE-TEMA

Matglede



Nyheter

[Se alle nyheter →](#)

RØRE-siden kommer til å driftes videre

RØRE-TEMA

Bevegelsesglede



Inspirasjonsbank

Her kan du se tiltak fra RØRE-skoler og finne forslag til tiltak som kan være med på å inspirere deg og din skole.

[Ønsker du å dele din erfaring med oss? Fyll ut skjema som du finner her.](#)

Alle

Bevegelsesglede

Gode søvnvaner

Matglede



Klarer dere en aktivitet hver dag?

Bevegelsesglede



Quiz og fysisk aktivitet

Bevegelsesglede



Lek og være aktiv!

BevegelsesgledeMatglede

[RØRE-prosjektet > Ressurser > Smart voksen](#)

[Bli en RØRE-skole →](#)

Smart voksen

Smart på egne ben!

Å bli student eller lærling er en stor overgang. Bare å handle inn og lage mat selv kan være uvant. Sunt kosthold henger nøye sammen med skoleprestasjoner og din fysiske og psykiske helse. Når du i tillegg også bør ta bærekraftige valg er det mye å huske på.

Denne swayen er perfekt for deg som er på vei ut i voksenlivet, og gir deg gode tips i bruk av råvarer, enkle teknikker og det å lage gode måltider. Du får gode oppskrifter på enkel og næringsrik mat som matbudsjettet ditt tåler!



[Sjekk ut swayen her →](#)

RØRE BOKA

Grunnskolene

Skjønhaug skole - Løp og spis!

Dette året er det 10 år siden Løp og spis ble startet opp på Skjønhaug skole. Det har hele tiden vært fokus på fysisk aktivitet, ernæring og psykisk helse og trivsel. Skoleåret 2015-2016 lagde skolen boka: «Skjønhaug skole – løp og spis», som oppsummerte arbeidet frem til da. Løp og spis stoppet imidlertid ikke opp, men lever i beste velgående. Dette skoleåret får elevene servert gratis, sunn lunsj to dager i uka og gratis frokost/grøt to dager per uke.



Læring i bevegelse – «løp og lær!»

Det er ingen fag som ikke egner seg for noen utendørs aktivitet. Vi bruker læring i bevegelse, eller som vi sier: «løp og lær». Vi ser at våre elever er mer motiverte og nysgjerrige på å finne ny kunnskap, når de må jobbe fysisk for å finne svaret. Ivrige, spreke elever sprer glede rundt seg og i tillegg ser vi at samhold og vennskap styrkes.

- Elever lærer på ulike måter.
- Elevene kan bruke flere sanser i læringsarbeidet.
- Forskning viser at fysisk aktivitet reduserer stress.
- Læring gjennom aktivitet motiverer til læring.



«Barn, unge, voksne og eldre anbefales å redusere tiden de bruker i ro eller er stillesittende. Langvarig stillesitting eller tid i ro bør unngås. Barn og unge bør ha mulighet til regelmessig korte pauser med lett muskelaktivitet i noen minutter». (Helsedirektoratet 2014).



Hva er løp og spis?

En elev svarer: «Det er at først så løper vi, og så spiser vi....skjønner du?»

Dette skoleåret (tirsdager og torsdager) serveres det varm lunsj til alle elevene på skolen vår. Maten blir tilberedt i skolens kantine/kjøkken. I tillegg blir det servert gratis frokost (grøt) på mandager og onsdager. Annenhver fredag er det også kantine for elevene fra 4. – 7. trinn. Sunn mat har med andre ord en stor plass på Skjønhaug skole.

Flere studier har den siste tiden pekt på frokost og skolemat er viktige bidragsyttere til bedre skoleprestasjoner.

Mange av sitatene er hentet fra boka Skjønhaug skole – løp og spis (2015/2016 - Cathrine Rød Gundersen, redaktør).

Ukas aktivitet

På Drengsrud skole har vi elevaktiv læring som utviklingsområde. Det er etablert en egen ressursgruppe som har ansvar for å lede arbeidet. Hver uke sender gruppen ut «ukas aktivitet» som kan gjennomføres kommende uke på alle trinn. I etterkant gjøres aktivitetene tilgjengelig på et felles område, slik at det kan hentes frem og gjennomføres flere ganger. Gjennom lek og aktivitet opplever barna læring på en måte som er både motiverende og inkluderende.



Multiplikasjonsbingo

Her har elevene på 4.trinn jobbet med multiplikasjonsbingo. Klassen ble delt inn i lag med fire-fem elever på hvert lag. Bingobrettene ble lagt i den ene enden av skolegården – elevene stod i den andre enden. En og en løp til bingobrettet, kastet terninger, multipliserte og krysset av for svaret på brettet.



«Det er mye gøyere å ha skole ute, elev 9 år.»

Røreprosjekt på Hvittingfoss skole

Dette er noe av det vi har fått til på Hvittingfoss barne,- og ungdomsskole med RØRE-midlene.



Synlige RØRE-plakater på skolen

Vi har hengt tre informasjonsplakater godt synlig på skolen vår. En om bra kosthold, en om aktivitetspauser og en om viktigheten av nok søvn. Både på småskolen, mellomtrinnet og ungdomsskolen.

RØRE har økt bevisstheten rundt gode søvnvaner, godt kosthold og gode aktivitetspauser i teoretiske fag hos oss.



Vi har satt opp en hinderløype i skolegården for de yngste elevene. Her er det full fart hver dag. På samme område har vi ofte RØRE-pauser hvor det går mye i stafetter. Ellers har vi satt inn et kjøleskap hvor ungdomsskole-elevne kan komme å hente seg knekkebrød med sunt pålegg når de har friminutt.

Tistedal skole: En aktiv skole

Vi mener at bevegelse og aktivitet skaper grobunn for læring og trivsel. Dette har vært et fokusområde på skolen i mange år. RØRE-prosjektet har bidratt til at vi har kunnet øke fokuset på dette, og elevene gir uttrykk for at dette prosjektet har vært veldig bra for skolen.



RØRE

Her på Tistedal har vi hatt fokus på aktivitet og bevegelse i mange år. Vi er nå også godkjent som en helsefremmende skole. Gjennom RØRE-prosjektet har vi fått tildelt midler som har kommet alle elevene til gode. Vi har bygget et utekjøkken som brukes flittig av alle trinn. Vi har satt opp et klatrestativ, og skolegården er merket opp for mange ulike aktiviteter. Elevene ved skolen har fått tilbud om skolefrokost, og vi har fått orienteringsutstyr som brukes av alle elevene ved skolen.



«Jeg lærer mer når jeg ikke må sitte stille hele dagen». – Jente 10 år.



Sitater fra elevene:

- «Skolefrokost er veldig fint, for da kan man bli kjent med andre elever på skolen».
- «Mange elever rekker i frokost hjemme. Da er det fint at de får mat på skolen».
- «Utekjøkkenet vårt gjør at vi kan spise maten vår sammen med andre elever på skolen».
- «Maten smaker bedre ute».
- «Vi er heldige som kan ha ordentlig orientering på skolen».
- «På Tistedal skole er vi mye i aktivitet. Det gjør at vi ikke kjeder oss så mye».

Fysisk aktiv læring, FAL

MÅL- 15 minutter fysisk aktivitet/FAL hver dag.

Røreambassadørene satte fram ei kasse med ny aktivitet hver uke. Nå finner lærerne oppgaver selv eller finner i RØRE-hylla. Vi har fått en egen RØRE-hylla med kasser og permer med utstyr, leker og oppgaver.

I tillegg har hver klasse fått sin egen kasse hvor de bl.a. har ulike terninger, målbånd, alfabetet, tall, stoppeklokke, softballer og kortstokker. De kan fylle på med det de lager selv. Vi har i løpet av disse to årene gått fra fysisk aktivitet til mer fysisk aktiv læring.



FAL ute i skolegården, i idrettshallen, i ganger, i klasserom og i skolens nærområde.

Aktivitetene forgår ute i skolegården eller i nærområdet til skolen.

På bildet under har de eldste elevene fått tangram-oppgaver som de må løse. (Store tangrambrikker i tre)

Vi fikk ny og jevn asfalt. Her har foreldre malt opp 100-brett, fire på rad 4x4-brett, tallinjer med ulike lengder, dartbrett og en orm av ringer (bildet til høyre). I tillegg til at de blir brukt i FAL, bruker også elevene de i ulik lek i friminutt.

Vi har fått utbedret bålplassen ved skolen slik at det er lettere å tilberede mat ut.

2023 – 24 har vi fokus på kosthold – «Mett og glad». Et lite mellommåltid for alle elevene kl.12.00 – 12.30. Det kan blant annet være frukt, granola og havregrøt.



«Det er gøyere å lære når vi kan løpe og leke matematikk»

Aktive pauser – i friminutt og i klasserommet

Aktive pauser

- Alle klassene har en pauseboks med mange forskjellige små aktiviteter
- Hver uke kommer en ny RØRE-pause som kan gjøres i klasserommet



Egen **aktivetsgruppe** med lærer som jobber for det sosiale og aktivitet i skolehverdagen

- Arrangerer blant annet turneringer og aktiviteter i hallen

R Ø R E Vi vil RØRE Viken

Aktiviteter i hallen fredag i langfri uke 37:

Bli med på disse aktivitetene i hallen på fredag!

- Volleyball 
- Kanonball 
- Badminton 



Aktivitet i den fine hallen vår

- I langfri på fredager har vi åpen idrettshall med ulike aktiviteter
- Onsdager er hallen åpen etter undervisning



RØRE-pause uke 38



Amøbeløken

Elevene skal ved å vinne med stein-saks-papir prøve å komme seg på høyeste utviklingsnivå. Alle elever starter på laveste nivå **amøber**, og de skal gjennom nivå 2 **dinosaur** og nivå 3 **menneske** før de nårøverste nivå som **konge/dronning**.

De må finne en person på samme utviklingsnivå å spille mot, vinner man går man opp ett nivå og taper man går man ned ett nivå. Amøber kravler på gulvet, dinosaurer går bøyd med armene som en tyrannosaurs rex, mennesker går oppreist og stolt mens konge/dronning står på stol over alle andre.

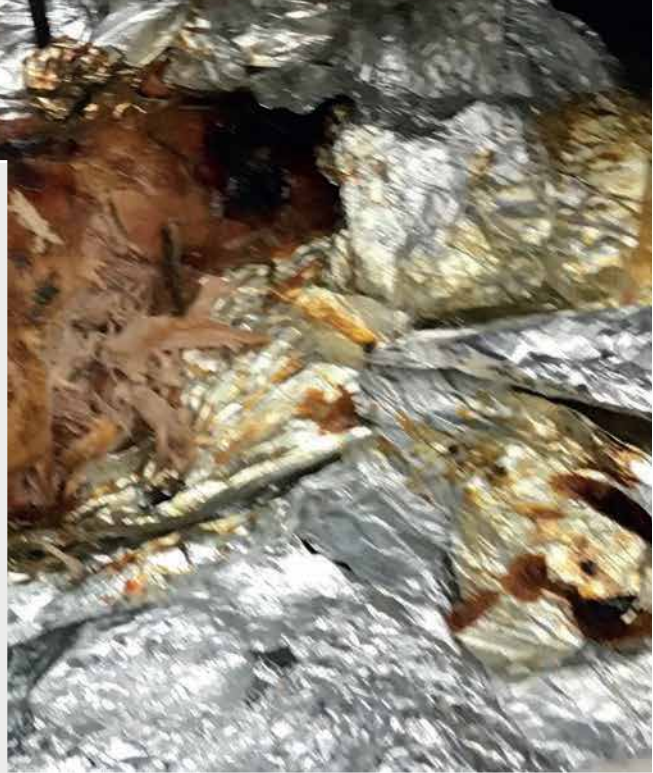


Åsgård skole



Uteskole hver uke

Alle trinn har uteskole hver uke. Da jobber vi tverrfaglig, har naturen som læringsarena, og er ute og i aktivitet hele/deler av dagen. Elevene har samarbeidsoppgaver, bygger relasjoner og opplever mestring. Dette oppleves som et inkluderende læringsmiljø. Det er også tid til frilek. Vi har alltid bål (når det er tillat), og elevene opplever sosialt fellesskap rundt bålet. Uteskole øker trivselen!



Steinalderprosjekt

4. trinn har hatt prosjekt om Steinalderen. Da laget de mat på steinaldervis i en kokegrop. Først gravde de hull i bakken. Deretter laget de bål i gropa og la steiner i bålet. Da bålet var brent ned, ble et lammelår pakket inn i folie og lagt i gropa. Steiner ble lagt under og over kjøttet. Til slutt ble alt dekket til med mose og jord slik at ikke luft skulle komme til. Der lå kjøttet og stekte i 3 timer. Det var stor entusiasme da elevene etterpå spiste kjøttet. Her lærte elevene gjennom å være praktiske i stedet for å lese teori. Prosjektet skapte enorm begeistring og engasjement. Her opplevdes mestring!



«Dette er det beste jeg har smakt!»

Ringvoll skole



Havregrøt til frokost!

Hver dag serverer vi havregrøt til elevene før skolen begynner.

Elever fra alle trinn møtes og spiser frokost sammen. En hyggelig stund 😊

Både bygdekvinnelaget og ansatte har servert grøt de siste to årene.



Utekjøkken på skoleplassen!

Et flott utekjøkken med ildsted og arbeidsbenker har vi fått etter solid dugnadsjobbing fra foresatte.

Vi gleder oss over et ute-klasserom som både skole, SFO og nærmiljø kan bruke.

Her skal vi lage mye sunn og god mat



Utstyrskasse til aktiv undervisning

Alle trinn har fått to store utstyrskasser til bruk i aktiv undervisning. Vi bruker blant annet erteposer med bokstaver og tall, små tavler med tusjer, store kortstokker, store terninger, blinker, tallinjer, kjegler og mye mer som gjør undervisningen mer aktiv.



Oppmerking inne og ute

Skolegården har fått en face-lift med flere fargerike figurer og spill som innbyr til lek og læring. Vi har også fått figurer til lek og læring som festes til gulvet innendørs.

« Jeg er en skikkelig utegutt!» Elev, 4.trinn



Vi har kjøpt inn plantekasser til alle trinn hvor elevene selv kan plante og stelle med forskjellige urter og grønnsaker. Et fint tilskudd til matpakken. Kassene regulerer lys og vanntilførsel/gjødsling automatisk.

Vi har satt uteskole på timeplanen. Alle trinn har uteskole minst en dag i uken.

Skolefrokost

En god start på dagen. Vi fikk rustet opp elevtorget på skolen til matservering. Og skolen startet med skolefrokost/grøt to dager i uka for hele skolen takket være RØRE midler



Gøy på landet

Elevene har i samarbeid med snille foreldre og engasjerte voksne på skolen, laget en møteplass og grønnsakshage. Her har elvene vært med på å bygge, grave og dyrke grønnsaker som de har brukt i mat og helse, i grønnsakssuppe til hele skolen på aktivitetsdag, og til bagetter i kantina.

En gruppe ungdomsskoleelever snekret gapahuk og muret grill.

Dette er en møteplass som er åpen til bruk for alle som ønsker det.

RØRE prosjektet har gitt oss inspirasjon og motivasjon til å gjøre helsefremmende tiltak på skolen.



«Det er bare fantasien som setter begrensningene»

Liv og RØRE på Hvaler

RØRE- prosjektet er noe vi på Hvaler barne- og ungdomsskole har verdsatt mye. Det har hjulpet elevene med å bli kjent med de gode vanene, og se verdi i dem! Spesielt angående fysisk aktivitet. På bildet til høyre ser du klatrestativet på skolen vår. Dette var bygd ved hjelp av RØRE, og er et attraktivt sted å tilbringe tid.



Stort engasjement ved Mentor- ordningen

Ved hjelp av samarbeid med RØRE-prosjektet, har Hvaler barne- og ungdomsskole mestret gleden ved fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Med mentor- ordningen, deltar nå alle elevene i minst to aktiviteter flere ganger i uken. Der får de føle på mestring, være sosiale tross alder og får fylt litt av kroppens behov for fysisk aktivitet.

Siden det er de eldste på skolen som i stor grad styrer de fysiske lekene, får også de erfare gleden av å lede. De ser også det viktige med å være et godt forbilde.



"Røre har bidratt til mer fysisk aktivitet blant våre elever."

Øystein M. Lande, Rektor



Lekekassen er et populært valg og en god ressurs for enklere lek og inkludering blant barn og unge.

Gjennom bidraget til RØRE, har nå alle elevene på skolen en mulighet til å starte en umiddelbar lek med utallige leker å velge mellom.

Ved at det alltid er anledning for lek og «røre» i lekekassen, er det sjeldent at elevene ikke har noe å gjøre sammen i friminuttene.

Lekekassen skaper derfor trygghet for elevene ved at den alltid kan tas i bruk.

Berg skole



Bålplassen

Vi har fått mulighet til å bygge en flott bål plass med tak. Her kan vi samles gjennom alle årstider, og lage både mat og drikke til ulike anledninger.



Maten smaker best ute!

Mat- og helseundervisning ute er topp!

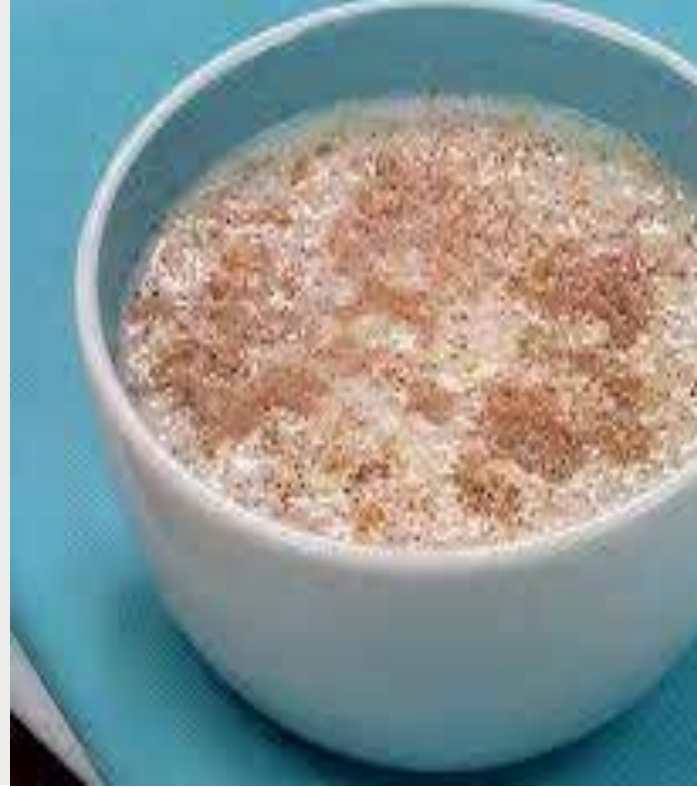
Elevene kutter og forbereder måltider som vi tilbereder på bålet og spiser ute.

Her er det laksetaco og havets skattkiste som står på menyen

Rundt bålet har vi plass til alle 😊



På julemarked varmer det godt med bålkos og gløgg.



RØRE-frokost

Ungdomsskoleelevene har hatt tilbud om havregrøt til frokost før skoletid. Et sunt og godt måltid før skolen starter kan redde humør og konsentrasjon i første del av skoledagen.

Aktiv før og i skoletiden

Elever har hatt tilbud om å starte dagen med fysisk aktivitet

før skolen starter. Vi startet dagen med å gå en tur eller trene litt styrke før vi tok fatt på resten av dagen.

Vi har hatt månedlige prosjekter der elevene har skullet leke, danse og bevege seg mer.



Sammen får vi til mer!



Vi har fått midler til RØRE-kasser med utstyr som elevene kan bruke i RØRE-pause og friminutt. Dette hjelper oss med å holde aktiviteten oppe gjennom hele skoledagen.

Vi har hatt fokus på korte fysiske pauser gjennom hele skoledagen da forskning viser at dette gjør at vi lærer bedre!

Askimbyen skole

Indre Østfold kommune

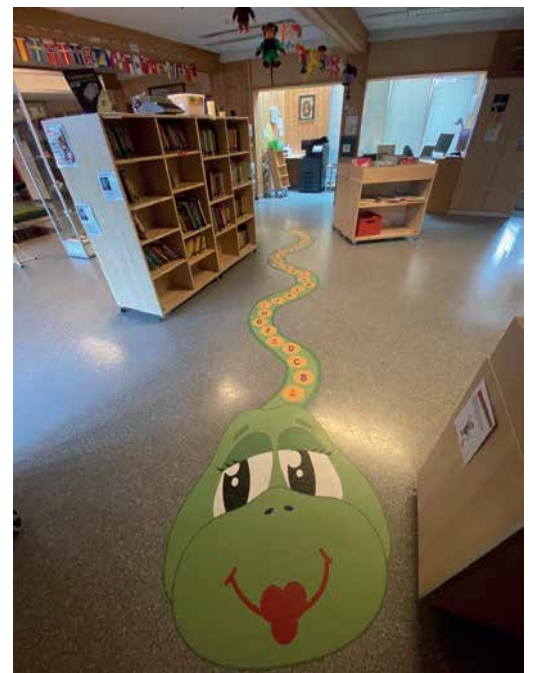


Læring gjennom bevegelse!

Hinderløype og «Levende ganger»!

Askimbyen har fått RØRE- midler til å sette opp en hinderløype i «100-meter skogen». Hinderløypa brukes flittig og elevrådet arrangerer hinderløypekonkurranse mellom de ulike klassene.

I tillegg har skolen fått midler til å dekorere gangområder permanent med læringsfremmende merking. Dette er for å kunne bruke merkingen som utgangspunkt og støtte til læring gjennom bevegelse. Vi ser at dette har ført til lett tilgjengelig oppmerking og trivelige gangerområder på skolen.



Askimbyen skole ønsker at eleven skal lære gjennom bevegelse. «Levende ganger» øker læringsutbyttet.



Varmmat

Elevrådet på Askimbyen skole ønsket varmmat servert på skolen.

Det ble gjennomførte en undersøkelse blant elevene om hvor mange som kunne tenke seg dette. Elevrådet tok deretter kontakt med NRK Supernytt og fikk et innslag på tv om hvordan elevrådet jobbet med denne saken.

Skolen brukte RØRE-midler til å tilberede og server varmmat.

Skolen fikk også hjelp av Frivilligsentralen i Askim for å kunne gjennomføre prosjektet.

Aktive friminutt

- Leker til utlån kjøpt inn for røreidler til bruk i friminuttene.
- Lekeledere fra de eldste trinnene setter i gang aktiviteter.



Hinderløype

På Kongeveien er det satt opp en hinderløype finansiert med røre-midler. Stor aktivitet hver eneste dag.



Frokostgrøt

Deilig grøt servert på morgenkvisten.

Gode og mette elever klare for innsats i en ny skoledag!

Vi blir bedre og bedre for hver dag som går!

Vi har fått støtte til

- Utstyr for fysisk aktiv læring
- Oppmerking av skolegård
- RØRE-ambassadør

Fysisk aktiv læring er topp

Vi har utviklet oss og hatt det som tema med fokus på fysisk aktivitet og gode matvaner i utviklingstid, og på personaldag.

- Vi som skole har blitt bedre på å ta med skoledagen i skogen, ut i skolegården, og mer fysisk aktiv læring i klasserommet.
- Nettverksbygging: Vi har utviklet oss sammen med andre. Vi har blant annet møtt andre skoler i kommunen, skapt et bedre samarbeid med SAL i Lier, samt skapt nye kontakter med Oslofjordens friluftsråd! De stilte sporty opp med opplæring i bad med kaldt vann! Potensielt livreddende for elevene!



«Det er så mye morsommere når vi lærer noe, sånn i bevegelse og sånn»

Elev 7. trinn

Reier skole



Vi vil
RØRE
Viken

Reier skole; læring og trivsel med uteskole og skolehage.

Skolehage i alle fag – alle fag i skolehagen

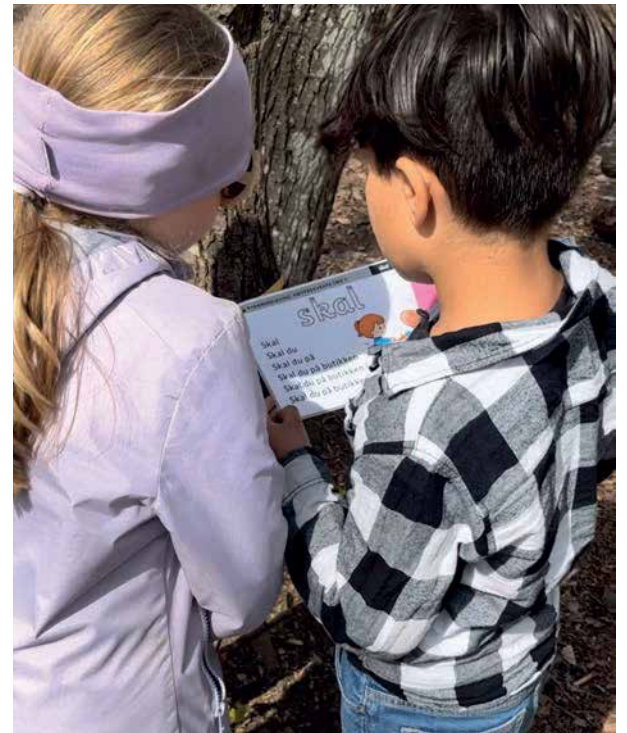
I en skolehage kan barn lære mye av det som skal til for å skape et bærekraftig samfunn. Gjennom lek og alvor lærer de å dyrke matvekster som passer til klimaet der de bor, blir kjent med nye smaker, lærer å lage smakfulle og næringsrike retter og ikke minst får de et nært forhold til begrepene økologisk, kortreist, jordvern, rettferdig og bærekraftig.



Begynneropplæring med lavklasserom og språkoppdager



Aktiv læring skal være et hjelpemiddel for å variere undervisningen og bidra til at elevene lærer gjennom praktisk erfaring. Målet med Aktiv læring er å gjøre undervisningen enda mer lystbetont, aktiv, engasjerende og motiverende, slik at enda flere elever opplever mestring!



Fra rabarbra og epleinnhøsting til noe som skal bli eplekake



RØRE-pauser

Elevene har satt stor pris tilgang til eget classesett med baller og annet utsyr til bruk i friminuttene og andre RØRE-pauser. Med hjelp av RØRE-midlene har vi kjøpt inn classesett som er lett tilgjengelig for elevene. Dette gir fysisk aktive elever og et godt bidrag for klasse miljøet.



Frokost og fysisk aktivitet

En god start på dagen med frokost og fysisk aktivitet før skolestart. Det serveres havregrøt, brødmatt og frukt. Det blir hyggelig prat, sosialt fellesskap og sunn frokost før ulike aktiviteter i Grålumhallen.



Fysisk aktivitet bidrar til god helse, trivsel og bedre læring.

Sjøen som klasserom

Det går helt fint å lese tekster og gjøre oppgaver i vannet som en variasjon i arbeidsmetode.



Elevene trives i og ved vann

Elevene på Hornnes, som dette skoleåret går på 3. trinn, har siden 1. trinn hatt sjøen som arena for læring, aktivitet og mestring en dag i uka høsten og våren.

Dette har resultert i at elevene har blitt trygge i og ved vann.

Elevene leser i vannet, skriver svar i sanden, teller og regner med skjell og steiner.

Utforsker levende dyr og planter både i vann og på land.

Øver på å svømme, hoppe, stupe og dykke i sjøen.



Aktiv læring fører til mestring og et godt samhold blant barna.



Fantasien og kreativiteten blomstrer ved bruk av ting som finnes i sjøen og på stranda.

Elevene samarbeider for å få til fin arkitektur ved å lage sandslott og demninger.

Barna viser en veldig nysgjerrighet ved uteskole.

Heer skole



Heer skole

Godt på vei til å bli en sunn og aktiv RØRE-skole



Vår ernæringsgeneral Heidi

Heidi er vår general når det kommer til ernæring. Hun jobber med å lage sunn og ernæringsrik mat på skole og SFO. Det vi har fått til er ett varmt måltid på SFO hver uke laget fra bunnen i tillegg til havregrøt hver fredag. Heidi har også hatt ansvar for at elever er med på å kutte opp frukt og levere ut til alle på skolen. Vi har også gratis frokosttilbud til alle elever på skolen. 4. trinn på SFO jobber med elevbedrift der de lager mat sammen og selger til lærerne. Pengene går til noe hyggelig for elevene. Før sommeren fikk vi også i gang en kjøkkenhage ute hvor sosiallærer Grete og Heidi gikk i bresjen. Denne videreutvikler vi nå med et rom inne til dyrking av grønnsaker.

«Var så deilig å spise frokost, det er første gang jeg har gjort!» (elev i 6. klasse)



Vi har jobbet mye med forståelsen av hva fysisk aktiv læring har å si for barns sosiale, faglige og helsemessige utvikling både psykisk og fysisk.

Våre lærere er enige om at dette er viktig og noe vi ønsker å bli gode på. Vi har fått inspirasjon av Røra på tur, Ole Petter Hjelle og Oslofjorden friluftsråd.

Vi er godt i gang med å bruke skolegården og nærmiljøet til undervisning. Ungene digger det og det er gøy å se læring, fysisk aktivitet og glede i skjønn forening.

Skolefrokost

Fire dager i uken serverer vi skolefrokost. RØRE-ambassadør May er frokostansvarlig. Vi serverer verdens beste havregrøt og dekker en bufte med brød og sunt pålegg. Et populært tilbud for våre elever. Frokosten serveres i SFO-basen.



Utekjøkken

Utekjøkkenet brukes både av skole og SFO, både til matlaging og undervisning.

Her grilles pølser, det lages skatte-kister (fisk og grønnsaker i folie) og vi lager høstsuppe i SFO.

Velforeningen og UPA (Ungdomsfellesskapet på Alvim) bruker også utekjøkkenet til sine aktiviteter. Velforeningen bl.a til julegateåpning på Alvim.



Trivsel skaper motivasjon for læring



Fysisk aktivitet

Vi er en helsefremmende skole som har fokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet. Vi er aktive i læring og er gode på fysisk aktivitet, både med turer i nærmiljøet med innlagte fag og på stafetter, etc i skolegården eller inne i klasserom, der hentestafetter er hyppig brukt i fag som norsk og engelsk.

Vi har jevnlig gjennom skoleåret felles skøyte – og tur dager, der elever er sammen på tvers av trinn.

Fysisk aktiv læring

På Sokna skole, Ringerike kommune



FAL i alle fag - på alle trinn

På Sokna skole har vi hatt et stort oppsving i hyppigheten av timer med fysisk aktiv læring. De ansatte er positive, engasjerte og læringsvillige. Elevene synes oppgavene er artige. Fellesarealet på skolen brukes daglig til å utforske fagene på en fartsfylt og kreativ måte.

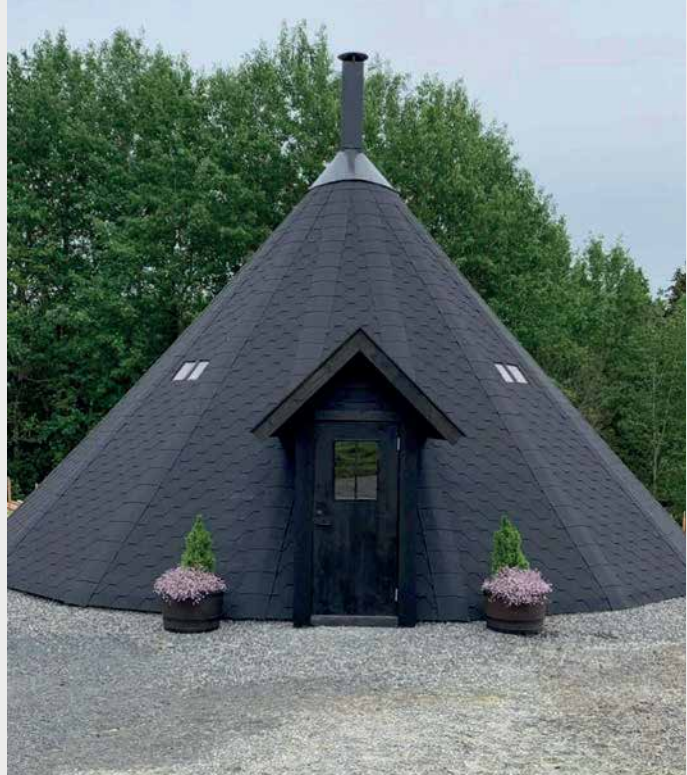
Sokna skole er en 1-10 skole, og elever på alle trinn deltar i undervisningen med stort engasjement.



Vi har merket opp gulv og fått en spennende aktivitetsprosjektor som alle kan bruke fritt.

Nytt uteklasserom på Rustad skole

Vi har i forbindelse med røreprosjektet fått lage oss et eget uteklasserom. Det består av ny lavvo, benker og ulike typer ildsted. Vi tror dette vil gi uteskoledagene et enda større løft i form av nye muligheter og god kvalitet.



Elindkrakker og Finstad lavvo

Vi har bestilt oss en Finstad lavvo. Den inneholder bord og benker. Vi gleder oss til å ta den i bruk.

I tillegg har en hyggelig bonde lagd disse solide og flotte krakkene til oss.



Bamse ildsted –til innendørs bruk i lavvo



Bamse ildsted skal settes inn i den nye lavvoen vår. Vi har også bestilt lykter og ildsted i betong til å ha utendørs.

Aktivt nærområde ved skolen

Ved skolen vår har vi et åpent område, som innbyr til en rekke aktiviteter. Elevene har fått medvirke til hva de vil bruke området til i friminuttene

Nå kan elevene spille volleyball, fotball, frisbee, slåball, skateboard/rulleskøyter.



Utlån av utstyr i skoletiden

Elevene har fått medvirke på hvilke aktiviteter de kan tilby i skolegården og i nærområdet. Hvert friminutt organiserer en gruppe elever med utlån av utstyr, og de spiller musikk i skolegården. I tillegg har elevene vært med på å lage et eget bandrom på skolen.

Slike tiltak har ført til økt trivsel blant elevene, og utvikling av nye vennskap.

Mobilen er ikke friminuttets høydepunkt



Før skoletid har elevene tilbud om gratis frokost.

Etter skoletid to dager i uken har vi «åpen skole», Her kan elevene gjøre lekser, spise mat, drive med idrett og snakke med skoles trygge miljøveiledere.

Grønnsakshage og masse gøye elevaktiviteter

Vi på Haugjordet har jobbet mye med hagen. Vi har fått to lastebillass med jord, vi har bygget to store grønnsaksbed, forbedret de vi hadde fra før og laget to store blomsterbed

Vi har nå under tre år fulgt sesongene og plantet og høstet. Vi har gjort oss masse erfaringer, på godt og vondt.

Vi har vist elevene hvor maten kommer fra, hvor mye innsats det krever å dyrke mat. Vi har jobbet med å ha respekt for maten vi dyrker, som er verdifulle resurser



Grillhytta

Grillhytta har vært en lang prosess.

Men resultatet ble veldig bra 😊



Skolefrokost

Skolefrokost for elevene fra 7 til 10 trinn med buffet. Et variert utvalg med frukt, brød og melk.



Organisering

- Skolefrokost mandag, onsdag og fredag.
- Buffet med brød, pålegg, havregryn, frukt og grønt.
- En arbeidsgruppe som ordner med bestilling, servering og opprydning og registrering.
- Elever fra 10.trinn er med som frokostverter og kommer med forslag til hva vi kan servere.
- Samarbeid med kommunen med innkjøp av matvarer.

Det er en god start på dagen med felles frokost med venner og kjent. Det gir mer energi og motivasjon for en dag på skolen.



«Det er så trivelig!»

«Takk for maten 😊»

«Så hyggelig å se at elever koser seg med maten»

Fysisk aktiv læring

Gjennom Røre-prosjektet har vi fått kunnskap og inspirasjon om fysisk aktiv læring og arbeid med kosthold og søvnvaner. Vi har fått støtte til skolegårdsoppmerking, utstyr til fysisk aktiv læring og til utstyr til matlaging i uteskolen.



FAL

På vår skole har hovedfokuset gjennom Røre-prosjektet vært å jobbe med at alle elevene hos oss skal oppleve en **fysisk aktiv læring**.

Gjennom prosjektet har vi fått faglig påfyll og inspirasjon til FAL. Med prosjektet har vi kunne investert i skolegårdsmerking og utstyr som hjelper oss å legge opp til FAL i en hektisk hverdag.

Prosjektet har gjort at vi har satt av felles utviklingstid til å teste ut å lage FAL-opplegg. Vi tenker at Røreprosjektet og FAL, hos oss, bidrar in mot vårt arbeid med folkehelse og livsmestring, inkluderende undervisning, variasjon og motivasjon.

«Det er alltid fint vær på uteskolen!»



Uteskolen –

På Hauge har uteskolen alltid stått sterkt. I inneværende prosjektår har vi fått støtte til å kjøpe utstyr til matlaging/utekjøkken. Vi skal bruke året til å fortsette å ha fokus på læring ute sammen, men nå også fokus på å lage og forberede enkle sunne måltider ute, med skogen som læringsarena.

Vi gleder oss til å fortsette å være en RØRE-skole.

Våk skole



Skolehage

Med midler fra Røre og Sparebankstiftelsen, og dugnadshjelp fra foreldregruppa, har vi fått satt opp drivhus, og arbeider med å etablere en levende skolehage.



Bærekraftig matproduksjon

Å bygge en skolehage på en haug av stein, krever mye arbeid fra store og små på skolen. Elevene har sagt og båret med seg døde trær i skogen til hügelbedet, og bunnen på plantekassene.

Elevene plantet blant annet tomater, paprika, basilikum, sellerirot, solsikker, jordbær, gresskar, sukkererter, potet, jordskock, squash og kål på våren. Grønnsaker vi har dyrket selv smaker kjempegodt!



«De beste timene, i hele uka!» sitat 4.klassing på vei til tung jobbing med jorda i skolehagen.

Utesvømming i Holsfjorden



Morgenbad i soloppgang

Våtdrakter

Takket være RØRE-midler har vi kjøpt inn våtdrakter, hansker og sko. Vi tilbyr ca. 100 elever på 5.-7.trinn svømmeopplæring og livredning ved å ta i bruk Svangstrand som er i vårt nærområdet.

Vanntemperatur er ingen hindring med riktig utstyr. Timeplanfestet svømming for 5.-7.trinn frem til uke 40 på høsten og fra uke 18 på våren.



«Er det bading i dag»



Vi bidrar til matglede

Vi bidrar til at elevene våre lærer seg sunne matvaner.

Matlaging er en fin arena sammen med elevene og oppleves miljøskapende for elevgruppa. Det er også en fin anledning til å utforske ulike kulturer på. Under "samisk uke", der samisk historie og kultur var tema, lagde noen trinn bidos på bålet.



Vårt arbeid og planer

Vi har blitt gode på å bruke fysisk aktiv læring i skolehverdagen.

Alle trinn har fått sin egen aktivitetskasse.

Vi har tilbudt frokost og morgenyoga før skolestart.

Vi er i gang med å ruste opp skoleplassen til mer aktivitet.

RØRE går hånd i hanske med ett av Ringerike kommunes satsningsområde, HOPP (Helsefremmede OPPvekst).

Vi har arrangert HOPP-festival med fokus på søvn, bevegelsesglede, matglede, fellesskap og inkludering.



"Jeg lærer bedre når jeg er i aktivitet".

Snøkanoner til aking og vinterlek

Hva gjør man når akebakken ligger der klar til bruk, men det ikke kommer noe snø fra himmelen? Da søker man støtte gjennom RØRE-midler og setter opp egne snøkanoner. Det gjorde vi på Hurrød skole i 2017, og har etter det hatt mange snørike dager på skolen – uavhengig av nedbør fra himmelen. Dette har skapt lek og glede for utallige barn i og rundt Hurrød skole – på dagtid og kveld.



Grillhytte som destinasjon for uteskole

En grillhytte i skogen, rundt to kilometer fra skolen, er en helt perfekt destinasjon for uteskole. Denne grillhytta ble satt opp i 2019, og den har vært MYE i bruk. Flere ganger i uka, gjennom hele året, er det elever fra Hurrød skole som benytter seg av grillhytta. Her er det både lekaktiviteter og læringsaktiviteter.

Grillhytta har også vært en fin lokasjon for sommerfester i personalet – blant annet gjennom årene med Koronarestriksjoner.



Økonomisk støtte via RØRE-midlene var den lille vitamininnsprøytingen vi trengte for å gå i gang med alle prosjektene våre – som har gitt enormt mye glede for alle elevene ved skolen.



Skolefrokost

Skolefrokost har vært et veldig verdifullt tiltak for mange av skolens barn. En god start på morgenen, med mat i magen og sosial hygge, har gitt mange Hurrød-elever en god start på skoledagen. Og en god start på dagen øker sannsynligheten for at også resten av skoledagen blir ganske bra.

Mange barn har benyttet seg av skolefrokost ved Hurrød skole. Her har de fått seg en brødskive, og en god prat med enten en medelev, eller en av de voksne ved skolen.

Os skole Halden



Vi vil
RØRE
Viken

Skolehage midt i byen

Os skole har vært heldige å få tildelt RØRE-midler til prosjektene *skolehage midt i byen - kortreist mat, utekjøkken, aktivitetsutstyr til aktiv læring og oppmerking skolegård.*



Samlende aktiviteter for elevene

Os skole fikk i 2015-2016 mulighet til et samarbeid med Åpen Hage Halden. Her har skolen hatt en egen dyrkekasse og et lite jorde.

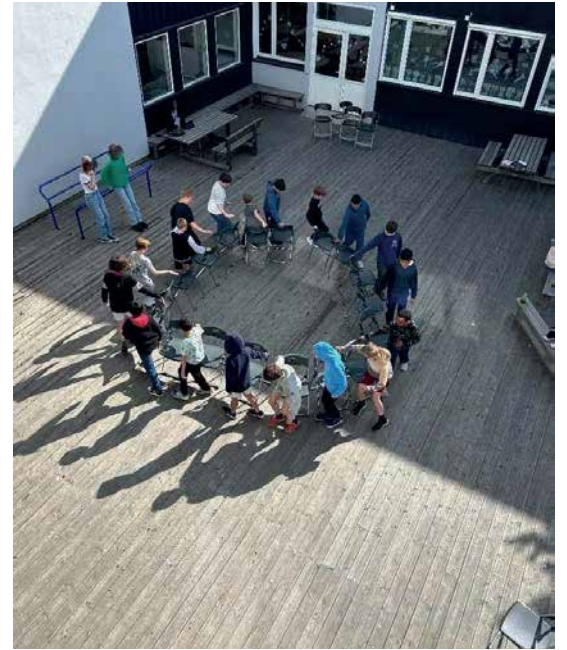
Det har blitt produsert mat som elevene har tilberedt på skolen. Dette var mulig fordi vi fikk frivillig assistanse fra medlemmene i åpen hage, og Lars Kenneth Westby gjorde en uvurderlig innsats både med skolehagen og som lærer i mat og helse på skolen.



I 2018 fikk vi innvilget midler til eget mobilt utekjøkken. Kjøkkenet blir brukt på felles samlinger, åpen dag – og egentlig når som helst. Å grille selvdyrkede grønnsaker er strålende!

Aktiv og variert læring

Hallingstad skole har fått midler til å utvikle aktiv og variert undervisning. Målet har vært å få elevene mer delaktige og mer engasjerte i timene. For å oppnå dette har vi jobbet med å utvikle aktive pauser og variert undervisning (inkludert uteskole) hvor eleven får brukt hele kroppen.



Aktivitetsdag

Vår felles aktivitetsdag er med på å skape bevegelsesglede og samhørighet på tvers av trinnene. RØRE har hjulpet oss med å utvikle opplegget. Dagen har gått fra å være i hovedsak lærerstyrt til at elever i 7. trinn har tatt ansvar for alle aktiviteter, hele dagen. Elevene jobber i grupper og velger selv hvilken aktivitet de skal ha med de ulike elevgruppene. De planlegger og organiserer selv samt tilpasser opplegget sånn at det passer både de eldste og de yngste elevene.

Prosjektet (RØRE) har gitt skolen mulighet å investere i aktivitetskasser med mye, variert, og lett tilgjengelig utstyr. Det har gitt elevene stort handlingsrom til å arrangere varierte aktiviteter. Det er alltid noe som passer.

TAKK RØRE!



«Tusen takk 7. trinn»

Mer aktiv læring

Fokus på aktiv læring i timene, og ha gode muligheter for aktivitet i friminuttene.

God faglig forankring i det vi gjør – og mer bevegelse, hver dag.



Matematikkrom

Vi har laget eget rom tilrettelagt for praktisk undervisning i matematikk.

Der har vi samlet konkreter til undervisningen, og supplert med det vi manglet av utstyr for at det skulle dekke faglige mål.

Vi har kjøpt inn gulvmerking og utstyr til koding som også finnes på dette rommet.

1. – 10. klasse benytter seg av rommet. Utstyret kan tas med til undervisning ute.

Målet er å stimulere til økt aktivitet og bevegelse i matematikkundervisningen både inne og ute. Utstyret kan derfor tas med ut.



«Matematikk i bevegelse.»

Sunn, bærekraftig og elevdrevet kantine.

Elevene ved Ås Ungdomsskole er opptatt av å være deltagende og skape gode sosiale arenaer. Vi har derfor fokusert på å få kantinen i drift igjen etter flere år uten. Kantinen blir i hovedsak drevet av elever som trenger ett annet undervisningstilbud enn å sitte ved en pult og jobbe i ett ordinært klasserom.



God stemning og god mat

Det pyntes opp i kantinen til spesielle anledninger og spilles musikk. Kantinen yrer av liv og god stemning. Elevene er opptatt av at maten skal smake godt, se innbydende ut og være bærekraftig. For eksempel selges det frukt når frukten ikke lenger ser like innbydende ut som tidligere fryses det ned å brukes i smoothie.



Uten mat og drikke duger ungdommen ikke.



Vi prøver ut nye varmretter. . Elevene har gjort undersøkelser for å sjekke ut markedet for ulike retter. For så å sette sammen en meny der de kan bruke eventuelle rester i nye retter.

Hovin skole



Hovin skole sin gapahuk i Hylliskogen

Hovin skole har gjennom RØRE-prosjektet klart å realisere en stor drøm. Vi har endelig fått vår egen gapahuk i Hylliskogen.



En aktiv, kreativ og utforskende opplæringsarena

Hovin skole ligger i umiddelbar nærhet til Hylliskogen. Beliggenheten gir elevene en unik mulighet for nære naturopplevelser. Skogen anvendes mye både i skoletiden og i SFO-tiden. Dette gir oss mulighet til å ta med klasserommet ut i skogen for mer aktiv, kreativ, praktisk og utforskende opplæring. Vi har gjennom RØRE-prosjektet klart å skape en alternativ undervisningsarena som kan anvendes uansett vær og årstid.



Det er noe med å ta med seg klasserommet ut i skogen. Dette er en unik arena for å bygge fellesskap og et godt læringsmiljø.

RØRE-dag

Alle skolens elever og voksne deltok på RØRE-dagen vår. Elevene ble delt inn i grupper på 10 elever på tvers av trinn, og skulle delta i 16 ulike aktiviteter. Rekketelling med hoppetau, spise grønnsakssuppe, styrketrening, Blime-dans, Scrabble, Line Dance, mattebingo og «Fabrikken» var bare noen av dagens aktiviteter.



Terningen bestemmer

Elevene kommer med forslag til aktivitet, og terningen avgjør hva de skal gjøre.

Alle aktivitetene denne dagen ble ledet av elever.

«vi fikk suppe og gjorde RØRE-oppgaver»

Elev i 5. trinn



Scrabble er alltid populært og kan varieres på mange måter, både med engelske og norske ord. For 5.-7. trinn var det opptil 4 poeng å få dersom de klarte å lage navn på byer.

Etter høstferien får alle kontaktlærerne en egen RØRE-boks som inneholder mye av det man trenger for å komme seg i gang med RØR-ing; blant annet slengtau, kompass, kjepler, erteposer, målebånd, kortstokker, terninger og et idéhefte.

Hyggen skole



Bevegelsesglede og fysisk aktiv læring på Hyggen

Røre-kvart start på dagen. Bevegelse og fysisk aktivitet på morgenen for å gi hjernen en ekstra boost og bedre konsentrasjon.



Bevegelsesglede ute og inne

På Hyggen skole fremmer vi bevegelsesglede, ved å gi elevene variasjon i undervisningen og tilrettelegger for morsomme, praktiske undervisningsmetoder.

Fysisk aktiv læring gir oss mulighet for en mer variert, praktisk og aktiv undervisning og en bedre tilrettelagt skolehverdag for alle.



"If a child can't learn the way we teach, maybe we should teach the way they learn."

Ignacio Estrada



Røre-pauser i undervisningsøktene

På Hyggen skole har vi Røre-pauser i undervisningsøktene. Dette gir elevene en god etterlengtet pause med bevegelse, noe som øker hjerneaktiviteten betydelig og gir bedre hjernefunksjon og bedre konsentrasjon. Røre-skapet er derfor lett tilgjengelig for daglig bruk.

Mye god helse for pengene

Tiurn, en kunnskapsgrill

Det første utekjøkkenet i RØREs regi er satt opp på Hannestad skole. Det er ofte i bruk og serverer blant annet alle elever og ansatte lunsj hver uke. Ved hjelp av støtte fra RØRE har vi også satt opp en Gapahuk (som et ekstra klasserom) ved siden av utekjøkkenet og kjøpt utstyr til å servere alle på en gang. Våtdrakter til svømmeopplæring utendørs, utstyr til å være i aktivitet i friminuttene, RØRE-ambassadører og skolefrokost har det også blitt. Det har blitt enklere å arbeide helsefremmende på skole og SFO med hjelp av RØRE-prosjektet. På utekjøkkenet kan hele klasser ha undervisning, både med og uten bål. Det er enkelt å ha undervisning i grupper, da kjøkkenet ligger ved siden av kunstgressbane og basketballbane. På ettermiddager og helger arrangerer nærmiljøet avslutninger, familie-middager og bursdager på utekjøkkenet. Tiurn er et samlingspunkt som ofte inviterer til den gode samtalen.



Hannestad skole har i flere år servert frokost til elevene. Et koselig måltid gir elever og ansatte en sunn og fin start på dagen. Elevene kommer gjerne tidlig, for å hjelpe til med tilberedningen før frokosten starter. Her oppstår det fine samtaler mellom elever og trygge voksne.



Kvernhuset ungdomsskole.



Rørefrokost

I den kalde årstiden serveres det en næringsrik frokost før skolestart. I tillegg til at elevene har mulighet til å spise grøt eller knekkebrød er det fin samlingsplass hvor voksne og elever kan snakke sammen i en mer uformell setting. Gode relasjoner er en av nøklene til læring.



Rørefriminutt

I friminuttene er det muligheter for elevene å låne utstyr for å holde seg i aktivitet på de mange aktivitetsflatene på skolene. Basketballer, fotball, badminton, bordtennis, hoppetau og sjakkbrett er blant mange populære aktiviteter for elevene.

Røre-lærere samarbeider med Røre-elever med utlån av utstyr.

Det er gode muligheter i de to 30-minutters friminuttene skolen har til å gjøre morsomme aktiviteter sammen med andre.

RØRE-prosjektet har gitt skolen midler til å bygge et utekjøkken i nærheten av skolen. Her er det muligheter for lærerne å bruke skolebygget og nærmiljøet som et læremiddel. I tilknytning til utekjøkkenet er det muligheter for å samle elever til undervisning i fag som friluftsliv, naturfag, kroppsøving eller fysisk aktivitet og helse. Utekjøkkenet brukes også på aktivitetsdager.

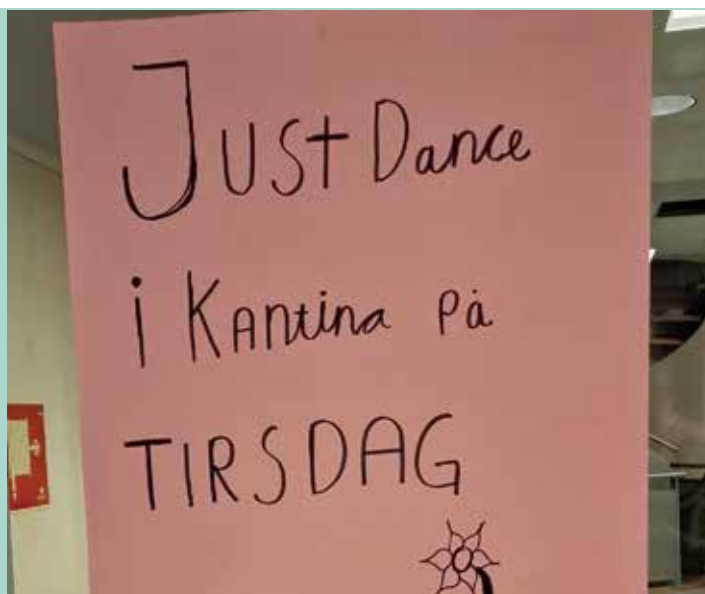
Frisbeegolfbanen som dere ser under er også finansiert med RØRE-midler. En bane som er populær også utenfor skoletiden blant elever og andre som bor i nærmiljøet.



Elevene setter pris på mange aktiviteter i friminuttene.

Midt-timeaktiviteter

Fellesaktiviteter som hele skolen er med på. Vi har Just Dance i kantina hver uke og vi har hatt aktiviteter som blant annet Jenka, felles oppvarming arrangert av elever og selvfølgelig mange klasserom RØRE aktiviteter.



Røring på Haugsbygd ungdomsskole

Det er aldri for sent å få en god start på dagen.

Torkjell Berulfsen



Frokosttilbud og Røre-aktiviteter

På Haugsbygd startet vi med frokosttilbud våren 2022. Tilbudet har vært mandag til fredag fra kl. 08.00-08.20. Variert og sunn mat har blitt servert for å gi elevene den beste start. En absolutt favoritt har vært ostesmørbrød og sunne frokostvafler.

Vi har hatt ulike fysiske utfordringer for både lærere og elever med sosiale og sunne belønninger.

I tillegg har vi oppfordret lærerne til å legge inn Røre-pauser og ha mere FAL inn i undervisning.

Litt røring er som smøring på skolehverdagens brød!

Kostnadsnutrering!

Utfør øvelsene og sett en strek for gjennomført. Ved 200 streker spanderer rektor Lene!

10. Pusst opp med bord	
10 frokostvafler	
20 øvelser	
1 min talle	
20 fysiske øvelser	

Julebingo

Gi hjelp til middag hjemme.	Rydd på rommet ditt.	Gå deg en tur i skogen.	Send en melding til en venn.
Kjenn 10 personer du ikke kjenner.	Inviter de hjemme til å gjøre noe hyggelig. F.eks. felles kveldsmat.	Se deg i speilet og fortell deg selv 3 ting du liker med deg selv.	Se en film.
10 min. ro og nyt en. Trekk dypt ned i 3 ganger.	Fang et snøfnugg med tunga! Evt. regn 😊	Ta deg en treningsøkt/gåtur.	Fortell i hvilken farge du var spesiell.
10 min. arbeid i hjemmet.	Si noe hyggelig til noen du vanligvis ikke snakker så mye med.	Vær aktiv i minst 30 minutter så du får litt høyere puls.	Gi noen en kompliment.

11 eller Lena innen 16. desember. Vi trekker 2 tilfeldig personer som får en liten oppmerksomhet før jul

Julebingo i desembermåned med fokus på å ha gode og sunne vaner både for kropp og sjel!

Nesbyen ungdomskole



RØRE i praksis på Nesbyen ungdomskole

Skolefrokost for elevene hver dag



I lunsjen har elevene mulighet til å være med å spille fotball 10 minutt i lunsjen.

5 minutt avbrekk i timen

Nesbyen Ungdomsskole



Bilde av noe av utstyret vi bruker. I faget arbeidsliv har elever laget erte poser.



Sofiemyr skole



Skolens mål: Få personalet mer bevisst på fysisk aktivitet i alle fag.

Fokus på at fysisk aktivitet, gode søvnvaner og matpakker spiller en viktig rolle for elevens læring.

Skolen er godt fornøyd med at flere i personalet tenker RØRE når man legger opp undervisningen.

Stafett med fokus på samarbeid og tillit



Mattestafett med de ulike regneartene.



Sofiemyr skole 60 år

mye RØRE med månedens tall ute i naturen



Fjellsrud skole



Fjellsrud skole

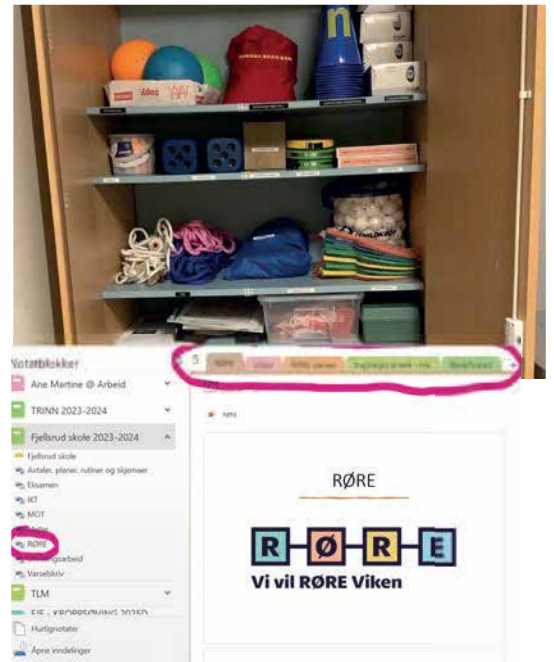
MÅL:

- Tilby frokost til elevene hver dag
- Mer aktiv læring i alle fag
- Nytt utstyr som fører til mer aktivitet i storefritilbudet vårt



RØRE-skap og inspirasjonsbank

- Fjellsrud har tatt i bruk et skap til RØRE-utstyr
- Med midlene vi fikk av RØRE 2022/2023 lagde vi et RØRE-skap som er fylt opp med diverse utstyr til FAL. Skapet er fylt opp med både nytt og gammelt utstyr og kan tas i bruk av alle lærere i alle fag. F.eks.:
 - Kompass til naturfag/kroppsøving/valgfag
 - Målebånd og stoppeklokker til matematikk
 - Kjegler og erteposer med tall til språkfag
- I OneNote er det laget en egen side for RØRE som er tilgjengelig for alle ansatte. Der ligger det ferdige oppgaver/leker/undervisningsopplegg som tar for seg FAL i ulike fag.



Lær i bevegelse



Skolefrokost

- Alle dager før undervisning kl. 07.50 – 08.10
- Brødmat, yoghurt med müsli, frukt og grønnsaker
- Flere og flere elever benytter seg av tilbudet skoleåret 2023/2024
- Elevene starter dagen på en sunn og sosial måte.

Sunn og god mat på uteskole

Dragehytta på Krapfoss skole er et samlingspunkt for alle elever. Her deler vi hyggelige stunder ved grillen.

Fadderklassene inviterer til matlaging og måltid sammen med sine fadderelever



Fysisk aktiv læring fenger

Populære aktiviteter med bokstaver, farger og figurer. Mulighetene er uendelige!

Læring + fysisk aktivitet = sant



"Speil meg".

Samarbeid der tankevirksomhet og kroppsbeheerskelse utfordres.

«Aktive og sunne barn» Jelsnes barneskole

Deltakelse i «RØRE-prosjektet på Jelsnes barneskole har ført til et annet syn på elevens læring, varig praksisendring, et aktivt og inkluderende læringsmiljø, - og ikke minst hvilke valg vi tar i hverdagen vår.

Tv2 på besøk idag. Jelsnes på TV i riksmediene. Fokus på lekser, fysisk aktivitet og RØRE. Stor stas 🙌😊👍

Følg med på nyhetene



Helsefremmende skole

- Morgentilbud
- «RØRE-bingo»
- Alternative lekser
- Fysisk aktiv læring
- Glade barn!
- Aktiv bruk av uteområdet
- Ta de «sunne» valgene i skolehverdagen
- Folkehelse



«Det har vært artig å RØRE i gryta»

Søvnuka

I samarbeid og med sterk elevmedvirkning valgte vi å markere søvndagen grundig. Vi hadde fokus på søvn en hel uke.



Den internasjonale søvndagen 18.mars

Mandag: Fokus på søvn og digitale medier

Tirsdag: Kims lek i alle klasser

Onsdag: Quiz/kahoot i spisefri

Torsdag: Hoppeløp i soveposer i gymsalen

Fredag: Den internasjonale søvndagen. Kom i pysj.



Den som ikke har nattero, han har ikke dagen god.

Vi har bygget uteklasserom

Takket være RØRE-prosjektet har vi fått et kombinert uteklasserom og utekjøkken. Dette brukes som et samlingspunkt på skolen. Her serveres det grøt, her har vi bålunsj og her har vi undervisning ute.



Mer fysisk aktivitet

Vi har fått dekorert skoleplassen med gangetabell, dartslike og paradiser.

De blir brukt både i undervisning, på aktivitetsdager og i friminutt.

Dette har skapt mer LIV og RØRE på skolen både i timer og friminutt.



«Kan vi RØRE litt igjen snart eller?»



Hele skolen har jobbet mot filosofien: Rom for å RØRE i alle fag.

Så ved å tørre å RØRE ved gamle arbeidsmåter har vi blitt en mer fysisk aktiv skole.

Elever og voksne har vist glede, læring og engasjement ved å jobbe med fysisk aktiv læring.

Eggedal skole, Sigdal



Vi vil
RØRE
Viken

Skiglede på Eggedal skole

Vi er opptatt av at sunne og aktive barn lærer bedre! Skolen har hatt fokus på aktiviteter som fremmer aktivitetsglede og sunne matvaner.

SKIGLEDE* MATGLEDE*AKTIVITETSGLEDE=

FELLESSKAP *INKLUDERING *TILPASSING*MESTRING!



Matglede + skiglede

Noen uker om vinteren har hele skolen hatt fokus på sunne matvaner og skiglede. Dette har vi hatt fast alle årene vi har vært med i RØRE. Det har vært så positivt at dette er noe vi vil fortsette med framover også. Vi har hatt felles lunsj. Lunsjen har bestått av sunn og innbydende mat og frukt. Menyen har variert fra uke til uke. Vi har dekket koselige bord og spist felles på basene. Elevene har deltatt i forberedelse av lunsjen. Etter lunsjen var det mye lek og moro med ski på beina!



Aktiviteter i skolegården

Vi fikk skoleåret 2022-2023 bevilget RØRE-midler til oppmerking i skolegården. Skolestart høsten 2023 var dette klart i skolegården vår. Her er det stor aktivitet!

Fysisk aktiv læring i realfag og språkfag

Vi har fått økt fysisk aktiv læring i undervisning i realfag og språkfag , på alle trinn.

Alle lærere legger til rette for RØREpauser i undervisningsøktene.



RØRE på Sogsti skole

- Vi har en felles hylle med utstyr til aktiv undervisning. Det er bookingliste for dette utstyret på TEAMS.
- Hvert klasserom har egen kasse med materiell som er lett tilgjengelig.
- Lærerne supplerer kassen i klasserommet med eget materiell
- Vi har fast innslag ukentlig med RØRE på fellestid for lærerne.
- Ukens RØREtips ut til alle lærere



Elevrådsrepresentant: «Jeg merker at klassen er mer aktiv i undervisningen»

Liv og RØRE på Åvangen

Her på Åvangen er det mye «LIV OG RØRE» i friminuttene. Med hjelp av gode aktivitetsledere og RØRE-midler blir det fart i sakene.

Vi har fått kjøpt inn utstyr til ulike aktiviteter, stikkball er en av favorittene



Dansing i friminutt!

Dansing i friminuttene ledet av aktivitetslederne er en populær aktivitet på skolen vår.

Vi har fått kjøpt inn to høyttalere for RØRE-midlene, så både små og store elever kan høre favorittmusikken sin og danse av hjertens lyst ute i skolegården.



«Jeg liker å bevege meg i friminuttene, da får hjernen en pause» Elev 7. trinn



Bordtennis er vanskelig, men gøy!

Det foregår masse aktivitet ved skolens to bordtennisbord.

Her kan elevene «utkjempe» mange morsomme og intense kamper.

Populært er det i hvert fall 😊

Diskgolfbane og frokostservering på Alværn

På Alværn har vi satt opp Diskgolfbane, hatt ulike turneringer og aktiviteter i friminuttene, og servert frokost. Det har vært fantastisk å kunne servere elevene havregrøt eller toast hver morgen. Vi opplever fornøyde elever som blir mer opplagte og som er mer mottagelige for læring.



Diskgolf for alle

På Alværn ungdomsskole fikk vi satt opp en Diskgolfbane i skogen ved siden av skolen. Denne er flittig brukt av elever i friminutter og i gymtimer. Den har også blitt veldig populær blant resten av befolkningen på Nesodden og er et fantastisk lavterskeltilbud for å få folk opp av sofaen og ut i naturen. Elevene engasjerte seg og elevene i faget Arbeidslivsfag bidro med å lage skilt og å rydde bort trær og annet fra banen.



Vi markerte åpningen av banen med en turnering der vi inviterte lokalavisen

Hegg skole



Sammen om livsmestring

Hegg skole har deltatt i to år og fått midler til:

Røreambassadør

Aktivitetskasser

Grillplass i skolegården

Oppmerking i skolegården

Sammen om livsmestring – prosjekt for barne- og ungdomsskolene i Lier kommune.



Livsmestring - glede - robuste barn

Gjennom RØRE-prosjektet har vi klart å styrke fokuset og økt bevisstheten hos ansatte og elever rundt de positive effektene fysisk aktivitet har for elevenes læring og mestringsopplevelse, både på skolen og i livet generelt.

Livsmestring har for alvor blitt satt på dagsorden. Vi er stolte av jobben vi gjør og å kunne si at vi er en helsefremmende RØRE-skole.



«Det er gøy når vi kan lære samtidig som vi er i fysisk aktivitet» Jente (9år).

Elevene opparbeider seg kunnskap, erfaringer og ferdigheter slik at de kan gjøre gode valg for seg selv og andre, både på kort og lang sikt.



Lierbyen skole



Lierbyen skole

Vi er inne i vårt andre år som RØRE skole.

Vi har RØRE- ambassadør og frokosttilbud.



Læringsleker

Elevene er glade i lek. Lekene som etter RØRE- prosjektet har blitt tatt mer i bruk er blant annet 50 leken.

50 – leken brukes i alle fag, denne skaper fysisk aktiv læring.

Konkretiseringsmaterialer gjør at det er enklere å koble på elevenes forkunnskaper og gjøre det mer motiverende når en er i gang med nye temaer eller repetisjoner.

Fokus for RØRE- ambassadør er blant annet å organisere aktiviteter igjennom året. Herunder turneringer mellom klassene. Turneringene foregår i storefri, og skaper engasjement, klassesamhold og økt pauseaktivitet.

RØRE- ambassadør har også tatt ansvar for en mer aktiv hverdag hos personalet i form av små konkurranser.



Frokosttilbud

Skoleåret 2022/2023 ble det vekslet mellom brødfrokost og havregrøt. Siden havregrøten fikk flest elever til å møte på frokost så ble det skoleåret 2023/2024 havregrøt hver morgen. Knekkebrød for de som ikke er noe glad i dette. Kantine nærmer seg fult hus og det er god stemning fra 08.15 – 0830 når skoledagen starter. I snitt møter det mellom 35-40 elever til frokost.

Bjørlien skole



Fra jord til bord – i et godt matfellesskap

Her skapes matglede og bærekraftige måltider

Bjørlien skole har utviklet en skolehage som bærer frukter, og gir nye og gode smaksopplevelser for store og små.

Elevene er aktive i prosessen fra såing til høsting, tilberedning og servering på tvers av trinn.

Og ikke minst - maten smaker så utrolig godt ute! Med opparbeidet utekjøkken, kan man enkelt ta med mye digg mat ut i det fri også.

Elevene står også for lagning av grøt, kornblandinger og tilberedning av frukt i alle varianter.

«Matglede i et godt fellesskap»

Elevene på Bjørlien skole dyrker, utforsker, tilbereder, deler, serverer og koser seg med skolehagens mange grønnsaker



Høyt aktivtetsnivå hver dag

Her sitter vi ikke stille – men er i farta i alle fag!

Stikkord er glede, utforske, utfordre og flytte grenser, mestre, utholdenhet og samarbeid.

«Mestring gjennom bevegelse»



Bråte skole



Skolehage med platting

Vi gleder oss til våren, og så i kassene og se det vokser og gror



Populært med gratis grøt til frokost

Gøy å stå i kø for å få gratis frokost. Vi deler ut 80-100 porsjoner hver onsdag



Grøtporsjoner



Grøtporsjoner klare til å røres ut og spises med sukker, kanel og fruktbitar av banan, eple pære

Trivsel, trygghet, aktivitet og glede på Hjortsberg skole

Hjortsberg har vært RØRE-skole siden 2017. Skoleårene 2017/2018 og 2018/20219 hadde vi RØRE-ambassadør. Det har vi også skoleåret 2023/2024. I 2021 ble vi godkjent som helsefremmende skole.

Hjortsberg er også en TL-skole. Trivselsledere aktiviserer elevene på 1.-7. trinn i alle friminutt.



Aktiv læring på Hjortsberg

6. trinn løser matematikkoppgaver i skolegården.

Skoleåret 2022/2023 fikk Hjortsberg RØRE-midler til oppmerking i skolegården, noe som innbyr til både lek og aktiv læring.

Skoleåret 2019/2020 fikk vi RØRE-midler som sammen med tippemidler ga oss et flott nærmiljøanlegg med parkouranlegg og basketbane.

Skoleåret 2020/2021 fikk vi RØRE-midler til å bygge et utekjøkken i tilknytning til nærmiljøanlegget.



Skolefrokost.

Skolen tilbyr elevene skolefrokost 2 ganger pr. uke. Skoleåret 2023/2024 har vi fått RØRE-midler til å kunne tilby skolefrokost

AL & Aktivitetskasser til klassene



- Vi har satt i gang AL med elever fra 5-7 som ledere. Vi varierer leker og spill etter årstider og elevinteresse. AL er et åpent tilbud for alle elever og skal være med på å gi alle et inkluderende og aktivt friminutt.
- Vi har et skap med ekstra utstyr for påfyll til klassene og AL, eller hvis lærere ønsker å benytte seg av noe til egen undervisning.

«Vi kan gjøre masse gøy i friminuttene nå, vi spiller mest slåball eller fotball. Men er mange som hopper tau også» Elev 4. trinn



Alle klassene har fått utdelt en aktivitetskasse full av forskjellig utstyr til lek og spill i friminutt eller undervisning. Klassen følger klassen alle årene på skolen og lærer elevene ansvar ved at de alle må være med på å ta vare på utstyret de har fått utdelt og la noe gå til arv til klassene etter dem når de går ut av syvende klasse.

Hopperen skole



Young mentor

Høsten 2023 startet vi opp med Young Mentor for å få mer fysisk aktivitet blant elevene i storefri.

Dette blir bare mer og mer populært!



Gratis lunsj

Skoleåret 2022/2023 tilbød vi gratis lunsj for alle vår elever på Hoppern Skole!

Over 100 elever benyttet seg av tilbudet hver dag!

Moss-Avis kom og besøkte oss.

(Bilde tatt fra Moss-Avis)



«Dette sikrer alle elever lunsj»
Tidligere elevrådsleder, Hoppern Skole



Vi har gjort flere andre gode «RØRE-tiltak».

Blant annet har vi:

- Satt fokus på søvn sammen med helsesykepleier. Dette er satt i system fra 8.trinn.
- Lagd ett **RØRE-skap**, slik at vi kan dele opplegg til fysisk aktiv læring.

Vi gleder oss til å ha fokus på fysisk aktiv læring fremover også!

Røreprosjektet på Hvalstad skole

Hvalstad skole fikk støtte til uteplass og grillplass. Uteplassen ble mye brukt til både undervisning og kos til alle årstider. Temadager ble også enklere å gjennomføre ute, med naturlige samlingspunkter for undervisning hele året.



Matglede og fysisk aktiv læring

Hvalstad fikk også støtte til Røre-frokost. Rundt forskjellige ferier og høytider arrangerte vi også foreldre-kaffe om morgenen. Får man foreldrene bevisste og på laget, tenkte vi det var enklere å varig endre matvaner til det bedre.

Måltidet på bildet ble planlagt og tilberedt av 6.trinn i mat og helse, en god stund etter vi startet med Røre frokoster. Vi mener dette er et godt eksempel på at om man får ballen til å rulle, vil elevene raskt ta styringen selv over egne matvaner og la kreativiteten få utløp!

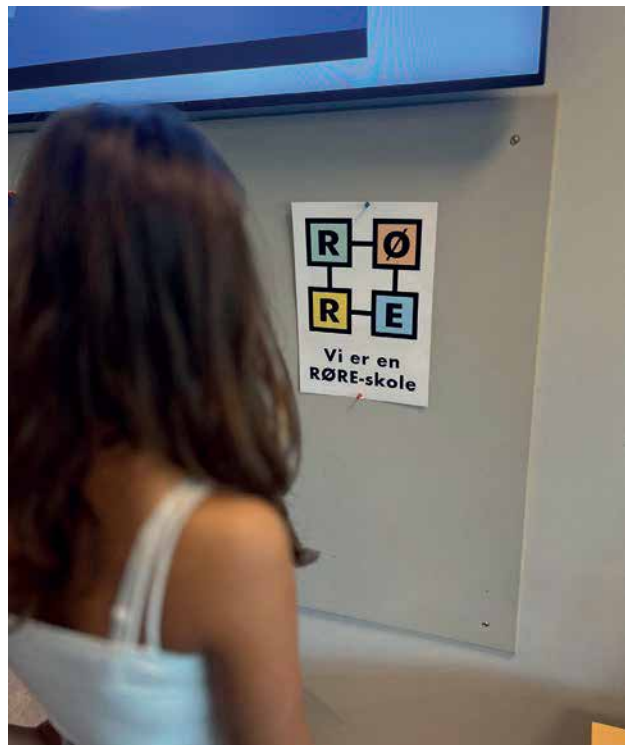


Vi jobber videre med å få fysisk aktiv læring inn i hverdagen. Støtte til oppmerking av skolegården bevisstgjør både voksne og barn på at kun fantasien setter grenser for hvordan man kan lære.

Her øves (relativt entusiastisk) gangning med store tall!

Valgfaget RØRE

På Landøya Ungdomsskole har elevene på 9 og 10. trinn muligheten til å velge valgfaget innsats for andre – Team RØRE. Elevene blir da skolens mini-ambassadører for RØRE og har ansvar for å skape bevegelse i hverdagen til de andre elevene, samt fremme kunnskap rundt søvn og ernæring.



Turneringer, utleie av utstyr, medarrangør av marsjdag og holdningskampanjer

Elevene har denne høsten planlagt og gjennomført turneringer i storefri, og hatt utleie av aktivitetsleker i alle storefri (bordtennis, baller, frisbeer, air hockey etc).

Arrangører av «Landøyamarsjen 2023». Elevene hadde på denne dagen ansvar for å merke løypen de andre elevene skulle gå med bånd og ta det ned igjen. De var også ansvarlig for å «Bli-kjent bingo» på marsjen.

Mini ambassadørene hadde også holdningskampanjer gjennom plakater, info på skjermer og forelesninger for andre elever.



Bilde viser en infoplakat om søvn som elevene hadde laget som en del av holdningskampanjen deres

Gratis skolemåltid

Hver dag i storefri har elevene på ungdomsskolen mulighet til å få et gratis måltid i skolekantina. Vi har etablert en «bar» hvor elevene kan forsyne seg med ulike kornblandinger med tørket frukt og melk. Dersom de ønsker kan de lage havregrøt. Noen ganger serverer vi ferdig laget havregrøt til alle som vil ha.



Skolehage

I skolehagen får elevene mulighet til å dyrke både matglede og bevegelsesglede.

På våren settes spaden i bakken slik at både poteter og løk kan komme i jorda. Våren er også tid for å høste rabarbra og lage rabarbragrøt og andre godsaker av den.

Når høsten kommer må spaden igjen i bakken slik at poteter og løk kan finne veien fra jord til bord. Grønnsakssuppe og grønnsakswokk tilberedes med stor iver og fortæres med stor appetitt.

Hønene i skolehagen leverer egg både vår og høst og inviterer til kortreiste matopplevelser. De beste speileggene blir laget på bål i skolehagen



«En hage trenger mye vann – det meste i form av svette.» Lou Erickson



En skolehage er et unikt uteklasserom som også kan romme litt utradisjonelle hageaktiviteter som inviterer til bevegelse på en naturlig måte.

Elever kan bygge fuglekasser av gamle paller. Bæring, saging og snekring gjøre en varm i trøya og klatring når fuglekasse skal på plass, er også bevegelsesglede i praksis.

Skogstur for å felle småtrær som fraktes tilbake til skolehagen, for så å bli til stokker i skolehagens stokkegjerde, er også bevegelsesaktiviteter som får litt fart på blodpumpa.

Vang skole



Vang skole – Ringerike kommune

Åpen dag – juni 23: Skolens trinn visste ulike RØRE aktiviteter for foreldre og foresatte.



Yoga undervisning av 7. tr. elever

Hele skolen danset felles dans



Tre på rad-stafett



6. trinn viste frem oppskrifter på sunne retter som de selv hadde laget. Oppskriftene ble samlet i en digital kokebok.

3.tr. serverte frukt og grønt



Aktiv læring, alternative opplæringsarenaer og uteskolekjøkken

Lunde skole er en stolt RØRE-skole på tredje året. Et av de store fokusområdene har vært matlaging på uteskolekjøkkenet vårt, kjøpt med RØRE-midler. Her lages mat både klassevis og for hele skolen samlet. Fokus på sunn mat.



Lunde skole setter Aktiv læring på timeplanen!

Vi har en stor idé- og utstyrsbank på Lunde skole. Hvert trinn har Aktiv Læring som fag på timeplanen. Elevene er engasjerte og meget fornøyde. Personalet har avsatt tid til inspirasjonsøkter for å dele erfaringer og opplegg flere ganger i halvåret

Tusen takk for støtte og inspirasjon!



Prestfoss skole



Vi RØRER Prestfoss

Vårt mål er å implementere Fysisk Aktiv Læring daglig, i alle fag.



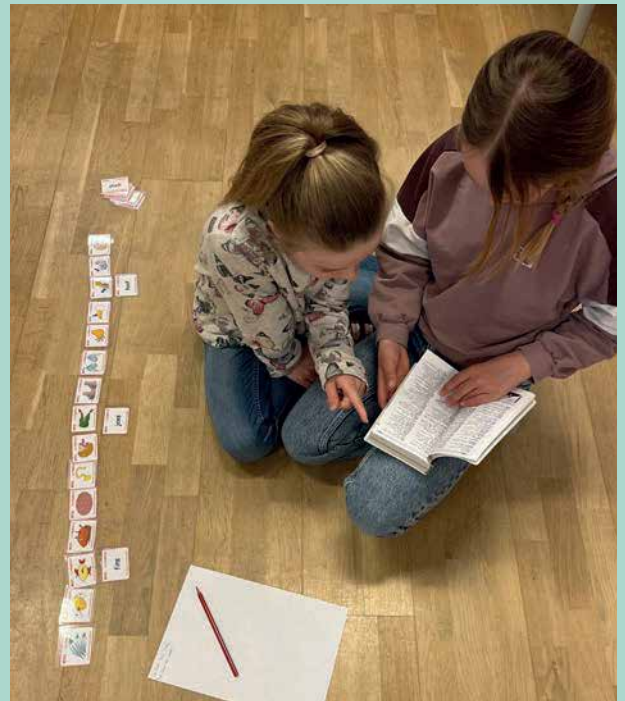
Fysisk Aktiv Læring - både inne og ute, i alle fag

Lek med ord kan gjøres på ulike måter, ikke bare på pulten.

«Når barnas kropp og sanser blir involvert ved å bruke omgivelsene aktivt, oppsøker de kunnskap sammen»

«Sammen blir vi sterke kropp og sinn.»

På Prestfoss skole er uteskole en viktig arena i vår bruk av Fysisk Aktiv Læring.



«Det er gøyere å lære når man ikke vet at man gjør det.»

Marienlyst skole



Frokost

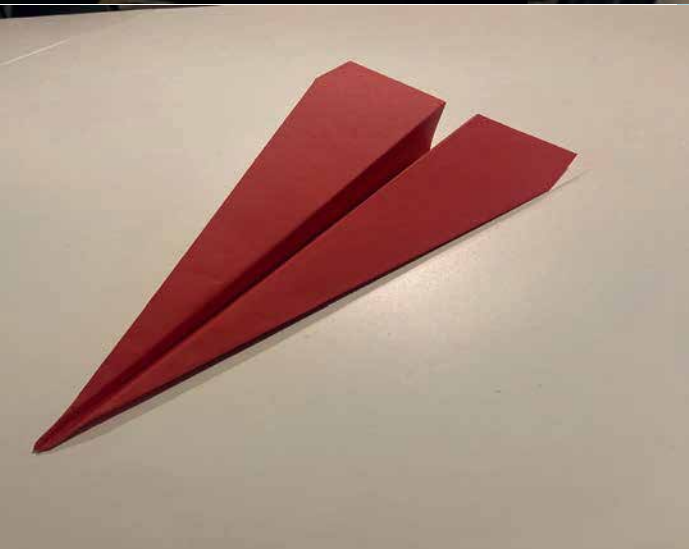
Her kan du starte dagen med frokost tre dager i uken

Man kan velge mellom forskjellige frukter, yoghurt, havre og kornblandinger.



Fysisk aktiv læring under matematikk fagdag

- Oppgaven gikk ut på å lage et hus/slott med så stort volum man klarer oppå et A3 ark som er grunnflaten.
- De skulle videre bare lage geometriske former på dette A3 arket.
- Videre skulle de gjøre og vise utregningene av volum og areal av de geometriske formene de hadde laget til huset/slottet.
- Elevene blir ekstra engasjerte, de må være kreative i form og være aktive underveis.



Fysisk aktiv læring med pytagoras læresetning

- Elevene måler høyden på aulaen (som vi kaster ifra).
- Så kaster de papirflyet de har laget og måler lengden fra veggen og ut til der papirflyet lander.
- Til slutt så må de regne ut den siste ukjente siden som papirflyet har fløyet.
- Da har de vært aktive, er en del av prosessen og er mer engasjerte.

Asfaltblekksprut

Hei! Elevene bruker meg på forskjellige måter, enten så løper de på meg når de øver på gangetabellen, eller så kaster de markører på meg og har konkurranse om å treffe høyest tall. De bruker også tallene mine til å øve på addisjon og subtraksjon.



Aktivitetsterninger

Vi bruker aktivitetsterninger til et aktivt avbrekk fra undervisning. Trill terningen og utfør bevegelsene som står. Gjerne 3 runder, så får man opp pulsen. Aktivitetene er lagt opp slik at man kan gjøre de i nærheten av plassen sin i klasserommet, og tanken er at man skal bruke store muskelgrupper.

Utstyr til å bruke både ute og inne. Kjegler med tall gir inspirasjon til antall repetisjoner



"Vi liker RØRE-pauser for da er hjernen vår mer klar for å jobbe etterpå"

Flå skole



RØRE-aktivitet

Her er første klasse godt i gang med kortstafett i matematikkundervisningen.

Som en del av å lære seg tall, mengde og symboler velger vi å legge deler av undervisningen ute med fysisk aktivitet.

Innsatsen og gleden blant elevene var det ingenting å si på.



Skolefrokost

Flå skole tilbyr gratis skolefrokost til alle elever fra 5.-10. klasse.

Skolefrokosten er populære og menyen er variert og bygge på retningslinjene for mat og måltider i skolen.

På onsdager er det egg, og forkostkokken vår varierer mellom kokt egg og eggerøre.

Hvis det er igjen mat etter frokosten, blir dette tilbudt til de som har glemt matpakken sin, eller servert på SFO senere på dagen



Uten mat og drikke, duger helten ikke.



Havregrøten er også veldig populær. Her varierer toppingen, og det er alltid både frukt og bær som tilbehør.

Nytt av året er at alle elevene som deltar på skolefrokosten spiser sammen, helt fra 5.-10. klasse.

Dette er en sosial og koselig møteplass på morgenen, der praten går lett.

Fysisk aktiv læring i alle fag

RØRE-kasser til hvert trinn, eget RØRE-rom til felles utstyr og Teams-kanal for idéutveksling gjør det enkelt å gjennomføre RØRing på Aursmoen skole.

Elevene setter stor pris på RØRE-aktiviteter. «Det er mye enklere å følge med og lære noe etter at jeg har rørt på meg!» - elevsitat.



Frokost hver dag gir gode forutsetninger

Vi tilbyr frokost for 7. – 10. trinn. Elevene har vært med å bestemme hva som blir servert. Grov toast med ost og skinke, havregrøt med rørte bær, og müsli med biola. Smoothie med restefrukt og havregryn står aller høyest på favorittlista.

Å lage mat i felleskap er samlende og lærerikt. Vi har rustet opp med bålgrøter, bålpanner, kniver og skjærefjølør slik at elevene kan kose seg med matlaging i friluft.



Her prøver 9. trinn ut de nye bålgrøtene. Suppe på bål er godt!

RØRE BOKA

Videregående skoler

Skedsmo videregående skole



Digg når elevene endrer sine vaner, vann for livet!

Kortreist mat, gode søvnvaner og nok vann – ja da smiler livet på vår skole. Det jobbes!



Bærekraftig kantine = sunn mat

Kantina på skolen har blitt et stort samlingspunkt på skolen, fordi den er sunnere og innholdet treffer flere elever.

Det er som å vinne i lotto



Når du finner en halvspist gulrot på baggen til en elev, da vet du hvor resten er !



Etter at vår skole søkte om midler i Røre prosjektet har skolens elever blomstret. Mer fokus på ernæring og hvilke positiv effekt det har på totalen, både hjemme, på skolen og i fritiden.

Vi som jobber med prosjektet er både, rørt, ydmyke og stolte når responsen fra elever og kollegaer er entydig positivt!

«Jeg opplevde en helt annen ro» Biologielev (2022)

Med midler fra RØRE har skolen gjennomført ulike tiltak hvor hovedmålene har vært: kosthold, kunnskap om søvn og fysisk aktivitet. Deriblant et tverrfaglig prosjekt mellom fagene kroppsøving og biologi.



Prosjekt: «Naturen som arena for læring og livsmestring».

I det tverrfaglige prosjektet mellom fagene biologi og kroppsøving fikk en gruppe elever praktisert friluftsliv, oppmerksomhetstrening og tilstedeværelse, utforsket økosystemet, blitt kjent med det biologiske mangfoldet og reflektert over naturens egenverdi. Dette ble gjennomført som en dag ute i nærmiljøet hvor elevene blant annet fikk padle i kanoer som er finansiert av RØRE.



«Positive effekter fra denne turen var at jeg sov bedre og slappet mer av», Biologielev (2022)

Elever har praksis i kantina

På Drammen videregående skole må alle elever på salg service og reiseliv jobbe i kantina minst 2 uker i løpet av skoleåret. Sammen med Lærling , daglig leder og kokk er kantina et stort hjerte på skolen. Vi er så glade i kantina der vi har våre blide ansatte og elever 😊



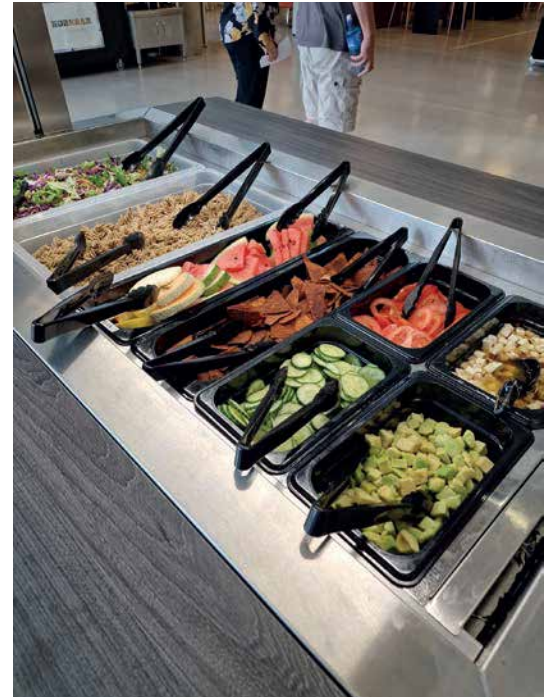
Sunne valg for alle på skolen

Takket være Røre prosjektet har vi etablert egen salat bar og korn bar. Vi har utviklet innkjøp i av råvarer som er i tråd med helsedirektoratets anbefalinger.

Matvalget, daglig leder Anna og vår kokk Marita sørger for økologisk og god mat til alle våre 1400 elever og 180 ansatte.

Vi er svært stolte av kantina vår, og kan nesten si at vi elsker den.

Tusen takk for muligheten!



Kafe påfyll er hjertet i skolen



Røre pauser har skapt mye positiv energi blant elever og ansatte. Vi er også med på forsker prosjektet og er svært spente på resultatene av arbeidet.

Drammen Videregående skole jobber for god helse med våre fremtidige ressurser, våre ungdommer!

Tusen takk til Røre i Viken som har klart å sette helsearbeidet i fokus med elever og ansatte.

Kanonball- engasjement og samhold

12 uker med bevegelse i lunsjen!

Lavterskel aktivitet

En elevfavoritt ble utgangspunktet for et av våre aktivitetsprosjekt. En fairplaybasert lek skapte lunsjer og studietimer fulle av salig kaos med ungdommer, høy musikk og masse engasjement. At det var med et lærerlag turneringen, bidro til enda mer samhold blant elevene og ironisk nok relasjonsskapende «trashtalk» mellom lærer og elever i forkant av kampene.



Tanken var aktivitet og konkurranse på tvers av klasser...

...likevel ble resultatet ikke bare konkurranser klassene i mellom, men samtidig mye engasjement på tribunen. På dagene det var kanonball i lunsjen, trakk store deler av skolens elever mot hallen for å se kampene som foregikk. Ved forglemmelser, ble det raskt etterspurt oppdatering av resultat på skolens sosiale medier. Det var veldig gøy at aktiviteten fikk såpass med oppmerksomhet, at vi fikk flere positive ringvirkninger, som et felles samlingspunkt i lunsjen.

En annen positiv bieffekt av turneringen var at vi fikk elevene som ikke spilte, opp å gå i pausene. Siden turneringen foregikk i hallen ved siden av, var det mange flere elever og lærere som beveget seg ut av skolens bygg, i stedet for å bli sittende rolig i pausen. Det vil vi ha mer av!

Snart på egne ben!

Å bli student eller lærling er en stor overgang. Bare å handle inn og lage mat selv kan være uvant. Sunt kosthold henger nøye sammen med skoleprestasjoner og fysisk og psykisk

Vi har tilbudt kurs for avgangselever i bruk av råvarer, enkle teknikker og det å lage et måltid. Vi har og supplert med lettfattelig kostholdsteori.



Bærekraftig kantine = sunn mat

Kantinen på skolen har blitt et stort samlingspunkt, fordi den er sunnere og innholdet treffer flere elever.

Skolefrokosten serveres og i kantinen fra kl.07.45-08.30

Her finner man ulike juicer, korn og biolaer, cottage cheese, gluten og melkefrie varianter slik at tilbudet når alle.



Røre-pauser

På mandager har kroppsøvingslærer Simen hatt ulike aktiviteter i gymsalen i samarbeid med Elevrådet.



Røre midlene har gjort at skolen vår har hatt mer fokus på søvn, ernæring og kosthold, aktivitet og elevmedvirkning.

Skolefrokosten har vært en suksess og er en god relasjonsbygger for våre miljøarbeider som har gleden av å servere denne

RØRE frokost

Her serveres det ulike kornblandinger med tilbehør samt knekkebrød med pålegg.

Frokosten har blitt meget populær blant våre elever.

Mellom 70 og 80 elever er innom hver morgen.



Fuzzball og bordtennis

I pausene brukes fuzzballbordet og bordtennisbordene jevnlig.

Elevene elsker å ha noen aktiviteter å drive med.

Røre midlene har bidratt til å aktivisere mange elever og gitt oss muligheten til å arrangere konkurranser.

Til sammen har over 100 elever deltatt i ulike turneringer vi har arrangert.

På bildet under ser du finalen i bordtennisturneringen med ca. 200 elever som publikum.



«Det beste arrangementet vi har hatt på skolen»

Halden videregående skole



Vi har lansert flere ulike RØRE-tiltak på vår skole.

Søvnkurs for helsesykepleier og flere lærere

Sunne vafler og grønnere, sunnere utvalg i kantina

Fotball- og kanonball-turneringer, tautrekking

RØRE-pauser, Min livsstil



Min livsstil, RØRE-pauser og søvnkurs

Hvert år gjennomføres livsstilsundersøkelsen Min livsstil i naturfag for alle vg1-elever.

Det har blitt testet ut flere måter å gjennomføre RØRE-pauser. Internt i enkeltklasser og innenfor utdanningsprogram

Helsesykepleier og flere lærere gjennomførte søvnkurs for elever. Dette skoleåret får nye elever ta del i opplæringen.



Frokost, så klart!

Nykokt havregrøt har blitt en tradisjon hos oss på Borg vgs! Grøten serveres i Glasshallen og her samles elever og lærere hver morgen for en hyggelig prat og en fin start på dagen. Elevene kan også forsyne seg med gratis frukt.



Et godt utvalg for en bedre skolehverdag

Kantina på Borg tilbyr et godt utvalg av sunn og næringsrik mat for elevene, blant annet frisk salat og frukt i tillegg til yoghurt, nøtter og varm mat. Gjennom RØRE har vi også fått på plass nye vanddispensere!

Vi er opptatt av trivsel og aktivitet og har i den forbindelse også fått på plass flere bordtennisbord. Disse er i bruk i alle pauser hver dag og er med på å skape gode relasjoner mellom elever og mellom elever og lærere.

Hver høst starter med en trivselsdag der elever og lærere går gjennom en aktivitetsløype i nærområdet. Dagen avsluttes med grilling i skolegården og premieutdeling!



Elever og lærer fra VG1 TIF på Trivselsdagen 2023 😊

Pauseaktiviteter

Foosball- og bordtennisbord i fellesarealer har blitt en fast samlingsarena blant både elever og ansatte.



Volleyballturnering

Volleyball turnering som engasjerer hele skolen. 20 påmeldte lag spilte seg gjennom gruppespill og sluttspill i midttimen i mars og april. Gymsalen ble en samlingsarena for elever og ansatte.



«Ta sats inn i en sunn og aktiv livsstil»





Aktive ute & inne-områder.

Mestring, miljø & mangfold

Malakoff har de siste årene hatt stor satsing på aktive ute og inneområder. Noe om vi er meget av stolte av å se fremme i skolehverdagen til elevene.



Malakoff i bevegelse.

Det er en stor skues med en god variasjon av fysiske og psykiske aktiviteter/ pauser. Aktivitetene er en god blanding av røre styrt og fastsatte objekter rundt på skolens område. Noe som benyttes aktivt av både lærere og elever i skolehverdagen.

Malakoff videregående skole er meget stolte av den positive framgangen i helseperspektivet aktive skoleområder har hatt de siste årene. Noe som ikke bare fremmer fysisk, men også sosial tilhørighet og psykisk helse. Det er en serier å se hvor mye skolen er i bevegelsesglede. Noe som har betydning i det helhetlige bilde. Vi følger spent med videre og er engasjerte i å fremme helseeffekten i røre tiltakene på skolen.



Positiv energi & samhold og bevegelsesglede.



Nesodden videregående skole



Fysiske aktive elever- lærer bedre

Sunn frokost - måltider ute - Ulike ballturneringer -
Røreaktiviteter i hallen - Friluftsliv med overnatting -
Rørepause-

Fokus på søvn og livsstil



Overnattingstur-friluftsliv

Lage mat på bål

Speider aktiviteter ute i mørket-fysisk aktivitet

Samtaler rundt viktigheten av søvn- kosthold og

Fysisk aktivitet



Foredrag om søvn og avspenning



Elevene hadde et lite foredrag om viktigheten av søvn

Deretter testet de u ulike avspenningsteknikker i gymsalen

Instruktørene fra Flyt studio på Nesodden hadde med tepper til elevene, og mange fant roen i en mørklagt hall med avslappende musikk i bakgrunnen

Frokost – en god start på skoledagen

Gjennom et og et halvt skoleår har avdelingen for frisør, blomster, interiør og eksponeringsdesign tilbudt elevene frokost i første pause.

Det er et lavterskeltilbud som er tatt godt i mot og har blitt en sosial arena for elevene på tvers av klasser og trinn.



Et variert og sunt tilbud

Primus motor, Pia, er genuint opptatt av et sunt kosthold og jobber hardt for å påvirke elevene til å ta sunnere valg. Elevene har kommet med forslag til et variert og sunt frokosttilbud og sammen har de kommet frem til en meny som gir dem mulighet til å velge selv. Samarbeidet bærer frukter, flere elever benytter seg av tilbudet og flere prøver nye smaker.

På menyen står yoghurt i mange varianter, nøtter, tørket frukt, friske fruktsalater og frokostblandinger. På kalde høst- og vinterdager har det også blitt servert ulike grøt og (sunn) vafler.



«Liker de det ikke? –Da har de sikkert ikke prøvd det!»

Vannbar og innendørs trimløype

Våre mål:

- Mindre sukkerholdig drikke, mer vann!
- Mindre stillesitting, mer fysisk aktivitet!

RØRE-prosjektet har gitt oss muligheten til å nå disse målene, og vi er veldig stolte av det vi har oppnådd!



Vår RØRE-historie

Da vi fjernet sukkerholdig drikke, måtte vi komme med en attraktiv erstatning. Vi tenkte stort, og resultatet ble en vannbar i kantina med isbitmaskiner og smaksvann. Gjennom spørreundersøkelser og smakstester har elevene medvirket til å gjøre vannbaren til noe som oppfyller deres ønsker og behov. Vi konkluderer med at vannbaren er en stor suksess!

I tillegg til å minske elevenes inntak av sukker, ønsket vi å legge til rette for økt fysisk aktivitet. Her kom ideen om en innendørs trimløype. Ulike apparater er montert rundt i skolens bygg, og gjør det enkelt for elevene å ta seg en aktivitetspause, uansett vær. Løypa er under utvikling, og vi gleder oss til fortsettelsen!



«Jeg tror vi har Vikens flotteste vannbar! RØRE-prosjektet er en suksesshistorie for Eiker videregående skole» - Mette, kantineleder og RØRE-ambassadør

Kantina lager mat for sinn, kropp og klode!

Våren 2021 overtok skolen driften av kantina, vi ansatte kantineleder og kantinearbeider, og fikk inn Matvalget som konsulenter for å legge om tilbudet til bærekraftig mat (økologisk/kortreist/vegetarisk), laget fra bunnen av. En bugnende salatbar suppleres med enkelte varme retter, og en kornbar. I tillegg har vi gratis skolefrokost med grøt/müsli.



Med isbiter er vann en perfekt tørstedrikk

Vi har sluttet å selge mineralvann, sjokolademelk, og så videre i kantina. Istedenfor har vi kjøpt inn en isbitmaskin, og satt fram tappetårn med gratis smakssatt vann.

Videre har vi kjøpt inn termoskopper til elevene, og begynt å ta betalt for engangsbeger – for å redusere avfallsmengden. Som miljøfyrtårn er vi også i gang med et prosjekt for å måle og motvirke matsvinn.

Gjennom universitetsskolesamarbeidet med NMBU har vi også jobbet med forskningsprosjekter knyttet til hvordan kantina kan brukes som læringsarena i både fellesfag og programfag – jf. elevsitatet nedenfor fra en masteroppgave om kantineprosjektet ved NMBUs lektorutdanning.



«Og så ser vi jo da også mulighet med bærekraft i hverdagen, som gjør at valgene i hverdagen kan bli mye lettere»

Turvei til glede for mange!

Hovedmålsettingen til skolens RØRE-prosjekt er å inspirere til fysisk, aktiv læring!

Turvei, Tuftepark, grillplass og yrende dyreliv!

Hovedprosjektet til Kjelle videregående skole er å etablere en turvei som vil bli en viktig del av et større stinett som vil knytte sammen Bjørkelangen sentrum, «Stasjonsområdet» og våtmarksområdet langs Kjelle videregående skole.

Ved skolens gårdsbruk er det allerede en etablert utsiktspost som er tilrettelagt for fugletitting og undervisning. Etableringen av turveien vi gi ytterligere muligheter for utforske det flotte våtmarksområdet.

I tillegg vil tufteparken og et flott område med gapahuk og grillplass knyttet til turveien, gi lokalbefolkningen og våre elever fine opplevelser!



Røre-pauser og Min livsstil

På Kjelle videregående skole har elevene en aktiv hverdag med mye praksis og bevegelse. Allikevel kan noen dager innebære mye stillesitting, og da har Røre-pausene vært gode innslag til å få rørt på kroppen!

En ballvegg er etablert i tilknytning til et av våre undervisningsbygg, og er et flott tilskudd til Røre-pauser.

For å øke bevisstheten på kostholds- og søvnvaner, samt fysisk aktivitet har vi gjennomført «Min livsstil» hos alle elevene på Vg1. Dette har vært et fint tverrfaglig prosjekt hvor både kroppsøving, naturfag og norsk har vært relevante fag.

RØRE-pauser

På Glemmen videregående skole har RØRE-pauser vært en stor del av RØRE-arbeidet. Vi har hatt mange klasser med i forskningsprosjektet til RØRE og har derfor gjennomført to RØRE-pauser nesten hver dag i samtlige klasser. Dette har vært til glede for både elever og lærere på Glemmen. Den mest populære aktiviteten på skolen har vært «Just Dance».



Min livsstil

På Glemmen har samtlige elever på Vg1 gjennomført prosjektet «Min livsstil». Responsen fra elevene har vært positiv og elevene sier at de har opplevd dette som svært lærerikt.

Lærerne på Glemmen beskriver dette prosjektet som en øyeåpner. For mange elever var det viktig å se hvor mye underskudd de hadde på søvn, for å kunne endre sine søvnrutiner. Samtidig har flere elever mottatt positive tilbakemeldinger angående deres aktivitetsnivå og kostholdsvaner. Dette har styrket elevenes selvfølelse, og det har vært givende å kunne forsikre dem om at deres nåværende praksis er tilstrekkelig. Samtlige av disse resultatene har bidratt til å øke elevenes bevissthet og motivasjon når det gjelder å reflektere over sin egen livsstil.



«Det er gøy! Mye bedre enn og bare sitte i ro hver pause. Jeg føler det er forfriskende for hjernen» - Elev Vg2

Greåker videregående skole



En aktiv skole er en god skole

Søvn

Aktivitet

Matvaner



Gode søvnvaner

- Prosjekt for Vg1 skoleåret 2022/23
- Søvn er viktig for læring og fysisk og psykisk helse
- Den som ikke har nattero, den har ikke dagen god



Sunn og bærekraftig kantine

- Sunne matvarer
- Sosialt møtepunkt
- Næring gir læring

Numedal videregående skole



Elevene ved Numedal vgs digger RØRE pauser!

Numedal vgs gjennomfører jevnlig RØRE pauser, enten styrt av elevene eller lærerstyrt fysisk aktiv læring. Aktivitetene varierer mellom musikk og dans, fysisk trening, yoga, pusteteknikker og ulike leiker som for eksempel «Kongen befaler». I friminuttene er det full fart ved våre tre bordtennisbord og bordfotballspill.



Sunn frokost og bevisstgjøring på søvn gjør skoledagen lettere

Numedal vgs tilbyr gratis frokost hver dag. Ordningen er blitt svært populær. Menyen består av havregryn med friske bær, tørket frukt, melk, Biola, havremelk eller honning.

Numedal vgs gjennomfører søvnprogrammene på elevene som en del av RØRE prosjektet. Elevene har gitt gode tilbakemeldinger på dette og mener at de har blitt mer bevisst eget søvnmønster.

Numedal vgs sitt uteområde treffer godt inn i RØRE prosjektet. Ved skolen har vi lysløype, fotballbane, løpebane, frisbeegolf, sandvolleyball, Tuftepark, gapahuk og en innsjø med mulighet for fiske og roturer med kano eller kajakk. Idrettshallen ved siden av skolen er godt utstyrt, og inkluderer et styrketreningsrom.



Gled deg til å stå opp!

Fredrik II videregående skole



Frederik II vgs - Vår RØRE hverdag

Vi vil RØRE Frederik II



Vår hverdag med RØRE

- Forskning på RØRE-pauser
- Lunsjkort til alle elever
- Gratis frokost til alle elever
- Aktivitet i midttimer
- Søvnforedrag til ansatte og elever
- Min livsstil-prosjekt i kroppsøving



Haldar (f.v.), Hassan Al-Mayah, Teodor Øvri Våge og Marius Olsen er klare for å spenne på seg pulsmålere. Foto: Erik Hager

Det forskes på om RØRE-pauser har en effekt på konsentrasjonsevne og læringsutbytte

Bedre skole med RØRE

Gjennom arbeid med RØRE-pauser, og forbedret utvalg av sunne matvarer i skolens kantine, obligatorisk deltakelse på tre søvnforedrag har vi på Rud vgs., bidratt til å gi våre elever erfaringer som fremmer fysisk og psykisk helse, trivsel og læring i skolehverdagen. Vi håper dette arbeidet bevisstgjør elevene våre til å ta ansvarlige valg for eget liv.



Andreas (17) sov bare fem timer hver natt

Andreas Floberg begynte å følge med på eget søvnmønster gjennom et skoleprosjekt. Det inspirerte til endring.

av MÅNDAGSBLADET 11.11.2017 kl. 10:00

«Det er bra vi tar det opp på skolen, sier Tobias Heggelund Hertzberg 06. Han har nettopp vært på foredrag om søvn i kantine på Rud videregående skole i Bergen.

Uten mat og drikke duger eleven ikke

Vi er stolte av å være med i prosjektet Sunne og bærekraftige kantiner. Salatbaren blir hyppig besøkt, og frokosten på starten av dagen har blitt et naturlig samlingspunkt. Nytt av året, er vel anvendte penger, på varmbuffet, som sprer duften av god mat langt uti gangene, og forfører elevene inn i kantina. Væskebalansen ivaretas av vanddispensere med varierte smaker.

Elever på vg1 hos oss deltar for tiden i en spennende Røre – studie, som har til formål/hensikt å finne ut om Rørepause bidrar til forbedring av fysisk form, konsentrasjonsevne, trivsel og læringsmiljø.



«Rørepause er gøy, og det er spennende å få være med i forskning på det», jente 16år

Mer fysisk aktivitet i skolehverdagen

Vi har igjennom RØRE-midlene fått mulighet til å sette opp en gapahuk på baksiden av skolen, samt kjøpe inn basketballkurver, airhockeybord og bordtennisbord til både innendørs og utendørs bruk.



Gapahuken

Gapahuken på baksiden av skolen har blitt et ekstra undervisningsrom.

Den kan reserveres og brukes både i pedagogisk undervisning, eller mer som klassebygging.

Det er et ildsted ved benkene hvor man kan øve seg på å tenne mål og tilberede mat utendørs.

Servicepersonalet på skolen har invitert til gløgg, pepperkaker og bålkos rundt juletider.



Man setter ikke spor etter seg ved å sitte stille.



I den ytre delen av kantina vår har vi satt opp et bordtennisbord og et airhockeybord.

Tilhørende utstyr kan elevene låne ut fra biblioteket.

Det er svært ofte elever som er aktive her i friminuttene og spesielt i midttimene, som varer i 45 minutter.

Tverrfaglig livsmestring

Vi benytter oss av e-helseverktøyet «Min livsstil» der elevene gjør en vurdering av egen helse og livsstil. Hver elev mottar en individuell rapport som kan inspirere den enkelte til å gjennomføre livsstilsendringer. Den kollektive skolerapporten benyttes som et utgangspunkt til å jobbe videre i fellesskap med tverrfaglig temaer primært innenfor søvn, fysisk aktivitet og kosthold.



Fra kunnskap til kompetanse i livsviktige temaer

Fysisk aktivitet: Vi på Kalnes er stolte av å ha bidratt til utvikling og innføring av daglige Røre-pauser som et effektivt tiltak rettet mot å øke den fysiske aktivitet i skolehverdagen.

Søvn: Vi har også et solid engasjement til ungdommenes søvnvaner og har i samarbeid med psykolog Anne Kristin Imenes vært med på å lage et søvnopplegg for skoler i Viken.

Kosthold: Men kanskje mest av alt, er det kantina – skolens hjerte – som alle munnar metter. En sosial og bærekraftig arena hvor det daglig serveres gratis frokost og lunsj til alle elever, men og til ansatte som spiser i lag med elevene. Skolekjøkkenet legger også til rette for helsefremmende matvalg etter skoletid ved å poste enkle, sunne og rimelige måltidsoppskrifter på skolens Teams-kanal.



Det å samles rundt et måltid er bra for det sosiale miljøet på skolen

– Tonje Brenna

Askim videregående skole



Røre skaper samhold på tvers

Midtimeaktivitet på tvers av trinn bidrar til nye bekjentskap.



«Everything is connected». Aktivitet og kosthold henger sammen. Dette blir nå flere og flere elever på skolen bevisst på. Takket være røre!



«Frokost har alltid vært et ork, men nå har jeg ingen unnskyldning lenger. Det står rett foran nesen min når jeg kommer på skolen».

Mat i friluft og aktiv læring

På Langhus skole har vi mer fokus på aktiv læring og aktivt uteliv i både friminutt, SFO og undervisning.



Matlaging i skolens bålpanner i skoleskogen

Vi har hatt besøk av Oslofjordens friluftsråd som har hatt med 6.trinn ut i skoleskogen for å lære elevene å lage sunn mat på skolens bålpanner.

Elever og lærer var storfornøyd med både mat og opplegg.



Aktiv læring i skolegården



For å få en boost på en mer aktiv undervisning har vi fått oss aktivitetspakker fra Klubben som vi bruker til undervisning både ute og inne.

Vi er blant annet på bokstavjakt, har stafetter, regner med erteposer og jobber med gangetabellen på mange ulike vis.

Lærerne har hatt opplæring både ved fellestid gjennom Oslofjordens friluftsråd, og i planleggingsuka og fellestid gjennom RØREambassadør.

Vi har fått stigespill og hundrenett oppmalt i skolegården.



Søvn, mat og utelek

RØRE gir økt inkludering og trivsel

Søvn

- søvnregistrering
- søvnkunnskap
- søvnmetoder

Havregrøtfrokost

- sunn frokost på skolen
- hyggelig oppstart på dagen
- sosial utjevning



En god natts søvn, og grøt i magen, gjør alle på Grøtvedt klare for dagen



Utelek

- inspirasjon for kreativ og variert lek
- voksne lekeveiledere
- trygt og godt samhold

Ås videregående skole



ÅS VGS - Vår RØRE hverdag!

Fysisk aktivitet inn i skolehverdagen gir glade og motivert elever. Øker samholdet på skolen!



RØRE FROKOST I KANTINA HVER DAG!

Det har blitt servert frokost i kantina hver dag. Fornøyde elever og økt samhold. Mange elever sier det er sosialt å gå sammen for å spise frokost på skolen!

ÅS VGS har fått mer aktive elever via støtte fra RØRE. Det har vært engasjement rundt RØRE-pauser. Skolen har fått støtte til innkjøp av både til bordtennis- og foosballbord. Meget godt tatt imot av elevene!

Hoppetau, slengtau, dans, yoga, brettspill, kubb, ulike turneringer i hallen og utesjakk er noe av det elevene har drevet med i friminuttene arrangert av røreambassadør.



Temauke; SØVN er innfridd i skolen og har kommet for å bli! Vi takker for at vi fikk foredrag på alle ansatte via RØRE midler!

Fysisk aktiv læring

På Slevik skole har vi laget RØRE-kasser med ulikt utstyr, som kan brukes til fysisk aktiv læring. Elevene trives godt når de er i aktivitet, både inne og ute.



Oppmerking i skolegården

Gjennom RØRE-prosjektet har vi fått støtte til oppmerkinger i skolegården. Vi har blant annet fått Stigespillet, Ludo, bokstavslange, kompass og ulike vinkler.



Fokus på sunn mat

Slevik skole har også blitt mer bevisste på å gi elevene næringsrik og sunn mat. Etter det årlige skoleløpet som arrangeres på skolen, fikk elevene servert fiskekaker og salat. Dette var veldig populært.



«Jeg elsker salat!», gutt 4. klasse.

Hebekk skole

Fruktpause under fotballcup

I prosjektperioden har skolen hatt fokus på fysisk aktiv læring. Vi har kjøpt inn utstyr til FAL- aktiviteter til alle klasser, og fått fine oppmerkinger på gulv som inviterer til RØRE-pauser. I juni arrangerte vi fotballturnering, og elevene bidro med en frukt hver til felles fruktbord i pausen.



Desember-frokost

Hver fredag i desember serverte vi havregrøt i den fine grillhytta vår, som vi fikk ferdigstilt gjennom RØRE-midler. Stor stas for store og små, og noen spiste havregrøt til frokost for første gang. Vi har siden vi ble med i RØRE-prosjektet hatt fokus på sunn mat. Vi har hatt foreldremøte med RØRE som tema. Samtidig arrangerte vi RØRE-uka for elevene der vi jobbet med alle de tre temaene som inngår i RØRE-prosjektet. Vi hadde fokus på frokostvaner, sunne matpakker, viktigheten av nok søvn og fysisk aktivitet. Vi gjennomførte også «skjerm-fri spising» og prøvde ut flere andre aktiviteter i spisetiden.



Skolehagen



Mange elever har fått erfare å trekke opp sin «egen» gulrot for første i den nyetablerte skolehagen vår. Elevene har vist motivasjon og glede når praktisk, fysisk læring i skolehagen har stått på timeplanen. Noen har sett små frø bli til svære solsikker, mens andre har hatt sitt eget lille potet-prosjekt. Vi har kunnet tilberede måltider av det vi har dyrket i grillhytta med utstyret vi har kjøpt for RØRE-midler. Det har skapt stor mestringsfølelse for mange elever å ta hånd om maten fra jord til bord.

Læring i bevegelse og et attraktivt skoleområde

Skolens mål med prosjektet var å tilrettelegge for, og fremme bevegelsesglede, trivsel og læring i og utenfor skoletid. Vi ønsket oss en attraktiv skolegård, som kunne gi økt utbytte av opplæringen til elevene gjennom lek, læring, mestring og utvikling. Vi ønsket at skolens område skulle være et attraktivt sted å være, også utenom skoletid.



Utekjøkken

Vi satte oss som mål at vi skulle bygge et utekjøkken med bod, etablere en akebakke, dekorere skolegården med tall, bokstaver, blinker og paradiser, slik at det var enklere å jobbe med uteskole og læring i bevegelse. Alt ble gjort i nært samarbeid med FAU og foreldrene. Vi har fått en flott skolegård, en flott læringsarena i alle fag og ikke minst et vesentlig bidrag i mat- og helse og livmestringsfaget.



Dette hadde vi aldri fått til uten midler fra RØRE-prosjektet.



Skolegården brukes nå også på fritiden i større grad enn tidligere og grillplassen brukes av familier i nærområdet, samt ved avslutninger og hyggekvelder på skolen.

ODDEVALL SKOLE



LIV OG RØRE PÅ ODDEVALL

På Oddevall skole har vi gjennom mange år jobbet mye med tilrettelegging av gode lekemiljø både ute og inne. Ute i skolegården har vi blant annet malt opp til over 50 ulike aktiviteter som gjør det enkelt for barna å sette i gang lek og aktivitet uten så mye utstyr. Vi tilrettelegger også til lek ved uteplassen bak skolen med at vi blant annet lager skileikområde og akebakke på vinteren.

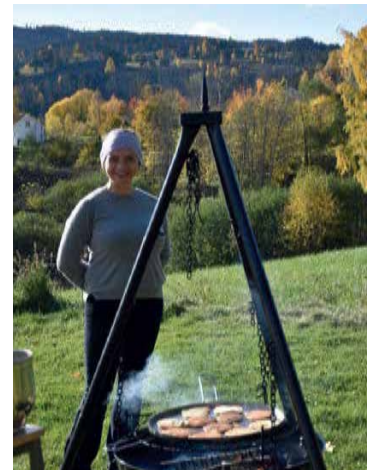
Vi har også hatt fokus på gode matvaner i matserveringen på SFO og i Mat og Helsefaget, og har ønsket oss å lage enda mer mat ute. Mulighetene gjennom RØRE prosjektet var derfor midt i blinken for oss.

Vi ønsker å gi barna positive opplevelser av å være i aktivitet og av å være ute som de tar med seg videre i livet.

UTEKJØKKEN PÅ Plassen BAK SKOLEN

For ca 20 år siden fikk vi en bål plass ved akebakken/skileikområdet vårt bak skolen, men trebenkene som ble laget rundt bålet begynte å bli råtne og ødelagte. Gjennom RØRE prosjektet søkte vi om penger til å få satt opp et utekjøkken ved denne plassen, og engasjerte foreldre bygde plattform med benker og bygg til utekjøkken. Utekjøkkenet brukes nå flittig hele året både av SFO, i klassene og i Mat og helsefaget.

Ved siden av utekjøkkenet har vi også fått i gang en kjøkkenhage der SFO og klassen som har mat og helse sår grønnsaker på våren som de bruker i matlagingen på høsten.



Dugnad med flinke foreldre



