

# RØRE-studie; en evaluering av implementering av fysiske aktivitetspauser i videregående skole



## Hva er RØRE-pauser?

RØRE-pauser er et stort enkelttiltak i RØRE-prosjektet i Viken fylkeskommune bestående av **fysiske aktivitetsøvelser med varighet på 6-7 minutter** gjennomført i forbindelse med teoritimer. RØRE-pauser **planlegges og organiseres i kroppsøvingstimene**, og kobles opp mot tverrfaglige tema og kompetansemål i kroppsøving. Det overordnede målet med RØRE-pauser er å **øke det fysiske aktivitetsnivået** hos elever i videregående skole, noe som **potensielt kan bidra til positive effekter** på både fysisk form, konsentrasjonsevne, livskvalitet, læringsmiljø og skoleprestasjoner.

## Hva ønsker vi å finne ut av?

Kan RØRE-pauser bidra til at elevene

- oppnår de **nasjonale anbefalingene** om minimum 60 min. fysisk aktivitet pr. dag?
- forbedrer sin **fysiske form** og **konsentrasjonsevne**?
- opplever **økt motivasjon** for læring, skoletrivsel og mestring?

I hvilken grad er RØRE-pauser **gjennomførbart** og **meningsfullt** relatert til

- **rammefaktorer** ved den enkelte skole og undervisningspraksiser i ulike fag/emner?
- det å være et **kompetansemål i kroppsøving**?
- ressursbruk vs. bærekraft

## Hvem deltar i RØRE-evalueringen?

Utvalgte skoler

- 3 skoler med studieforbereende utdanningsprogram
  - o Drammen videregående skole (ca. 100 elever)
  - o Fredrik II videregående skole (ca. 100 elever)
  - o Ringerike videregående skole (ca. 100 elever)
- 2 skoler med yrkesfaglige utdanningsprogram
  - o Glemmen videregående skole (ca. 200 elever)
  - o Rud videregående skole (ca. 100 elever)

NB! Klassene ved de respektive skolene er **tilfeldig trukket** til henholdsvis intervensjonsgrupper (gjennomfører RØRE-pauser) eller kontrollgrupper (gjennomfører IKKE RØRE-pauser).

**Hovedmålgruppen** for prosjektet er 1. trinn-elever. Grunnen er at VG1-klassene har flere **fellestimer** med mulighet for gjennomføring av RØRE-pauser sammenliknet med VG2 og VG3. At elevene følger sine faste klasser er en viktig forutsetning for gjeldende forskningsdesign. **En annen målgruppe** i studien er lærerne, kategorisert i hhv. **kroppsøvingslærere og øvrige faglærere**. Impliserte kroppsøvingslærere i intervensjonsklasser vil ha et overordnet koordineringsansvar for organiseringen av RØRE-pausene som bl.a. innebærer en kvalitetssikring av elevenes planlagte aktiviteter og evaluering av disse, samt tett dialog med klasselærerteam hvor RØRE-pausene skal gjennomføres. Gitt at det ligger en forventning om at øvrige faglærere i intervensjonsklasser skal åpne opp for RØRE-pauser i sine timer utgjør også disse en målgruppe i evalueringsstudien.

## Hvordan evalueres RØRE-pauser?

Følgende kartlegginger/datainnsamling vil bli gjennomført **før** (R1, uke 2-4) **og etter** (R2, uke 18-19) en 14 ukers intervensjonsperiode (samtlige elever, dvs. både intervensjons- og kontrollgruppene deltar):

- **Fysisk form** (kondisjon, styrke, balanse og bevegelighet)
- Objektive målinger av **fysisk aktivitetsnivå** (hvor elevene har på seg aktivitetsmåler over 7 dager)
- Digital **spørreundersøkelse** med spørsmål om demografisk bakgrunnsinformasjon, livsstilsvaner, skolemotivasjon, læringsatferd, mm.

Etter intervensjonsperioden (R2) blir det i tillegg gjennomført kvalitative **fokusgruppeintervjuer** med et utvalg **elevgrupper fra intervensjonsgruppene**, samt med **involverte lærerteam** ved de respektive skolene med fokus på opplevelser og erfaringer med RØRE-pauser.

## Statusoppdatering pr. 17. februar 2023

Antall elever som deltok i R1:

Skoler	Fysisk form	Fysisk aktivitetsnivå	Spørreundersøkelse
Drammen vgs	101	81	87
Fredrik II vgs	95	75	79
Glemmen vgs	165	125	110
Ringerike vgs	100	90	87
Rud vgs	111	107	75
<b>Totalt</b>	<b>572</b>	<b>478</b>	<b>438</b>

Forskerteamet **opplevde kartleggingsrundene som meget vellykket** (se bare på grad av deltakelse). **Samarbeidet** med både elever, RØRE-ambassadører og ledere ved de respektive skolene **har vært utrolig bra**, og vi håper naturligvis dette vil gjenta seg ved R2.



Bearbeiding av data er påbegynt og vil gå kontinuerlig fram mot sommeren.

På vegne av forskerteamet

  
(forskningsansvarlig, HINN)