



RØRE på Bjørlien skole



Tilskudd



- Utekjøkken/grillplass
- RØRE-kasser
- Maling til bl.a. 100-nett i skolegården
- Ombygging av skolehagen, med ny og frisk jord
- Drivhus
- Benker i skolehagen/ uteklasserom
- Utstyr til "matte i farta"
- Kart over uteområdene



Hvorfor bli med i RØRE

- Et helhetlig prosjekt for å kunne skape varig endring.
- Bygge godt psykososialt læringsmiljø.
- Videreutvikle en skole med aktive barn, gjennom aktiv læring.
- Øke fokuset på næringsrike måltider.
- Ansatte som brenner for læring gjennom bevegelse, samt å skape matglede.
- Øke bevisstheten i samarbeid med foresatte.



Våre faste tiltak for en god forankring av RØRE

Bevegelsesglede:

- Fellesaktiviteter forankret i årshjulet.
- Systematisk arbeid på trinnene – fast punkt på teammøtene
- Deling og motivasjonsøkter i personalet
- Idebank på teams
- Dagens og ukens RØRE-utfordring
- RØRE-storefri

Matglede:

- Matfelleskap - Alle trinn «RØRER i gryta» 1 gang i løpet av skoleåret
- Servering av grøt ute til alle elevene, 2-3 ganger per halvår.
- Elevdrevet kantine
- "Oppdrag matpakke" 2 ganger per år.
- Frokosttilbud for 5.-7.trinn



2.-4.trinn

4. Er du med og bestemmer hva du skal ha med i matpakke di?



4. Er du med og bestemmer hva du skal ha med i matpakke di?



4. Er du med og bestemmer hva du skal ha med i matpakke di?



5.-7.trinn

4. Er du med og bestemmer hva du skal ha med i matpakke di?



4. Er du med og bestemmer hva du skal ha med i matpakke di?



4. Er du med og bestemmer hva du skal ha med i matpakke di?



Hva RØRE har gjort med oss som skole

- Vi tørr å RØRE ved våre arbeidsmetoder og utforsker nye.
- Vi tørr å by på oss selv og RØRE oss sammen, og sammen med elevene.
- Mer aktive elever
- RØRE forankret som begrep og en rød tråd, både i undervisning, friminutt og overfor foresatte og FAU.
- Foreldre har fått et forhold til RØRE gjennom samarbeid rundt matglede, og heier på oss bl.a gjennom mediedekning.





Fra jord til bord



Matglede –alle trinn RØRER i gryta



Lærerdugnad i skolehagen

som trives og lærer bedre. I uke 3/ sto derfor 6.trinn et slag for matglede, med hestens grønnsaker - og "RØRER i gryta". De lagde grønnsakssuppe til alle skolens elever, og her med godt bidrag fra skolehagen - fra jord til bord! Det er ikke grønnsakenes størrelse eller fargene det kommer an på - alle skal med!)



5A 🍌 God helg!



4.trinn kus seg med aktiviteter og ostemarbrød.



Lærerne på Bjørlien skole RØRER seg sammen med Oslofjorden Friluftsråd. Her får vi mange flotte ideer til fysisk aktiv læring i skolen 🍌



videregående skole. Dette ble et flott møte og matglede mellom to RØRE-skoler i kommunen vår. Elevene fikk en super opplevelse, og med gode lærere fra restaurant- og matfag.



mange barn som har trivsel og lærer og mors slange 🍌 🍌



Bjørlien skole
21. jan. · 🌐

«Oppdrag matpakka» denne uka er vel gjennomført! Vi har opplevd engasjerte og nysgjerrige elever, som blant annet har fått prøvd seg på å lage egne og fargerike matpakker, i godt samarbeid med foresattel! Flott innsats! På skolen har det vært fokus på kunnskap om næringsrik og variert skolemat! SFO gjennomfører også for tiden matpakkeverksted i tråd med oppdraget. Summen av dette lover godt for en fortsatt god og sunn skolehverdag for alle. Vi toppet uken med å få en personlig videohilsen fra Eva Rustad de Brisis, seniorrådgiver i Helsedirektoratet. Hun er ansvarlig for retningslinjene for mat og måltider i skole og barnehage i Norge, og presiserte i hilsenen sin - viktigheten av akkurat dette temaet vi har hatt spesielt fokus på denne uka. Takk til alle for en strålende uke!

Bjørlien skole
9. feb. · 🌐

Fint vær, blide unger, høy aktivitet = aktivitetsdag på Bjørlien skole!

Bjørlien skole
7. mar. · 🌐

Som en del av skolens RØRE-prosjekt har 1.trinn i dag servert frokost til alle trinn. Menyen var havregryn med melk, blåbær og rosiner.

Bjørlien skole
1. apr. · 🌐

Elevene i 2A har skrevet setninger med bokstaver de fant i fulgeberget. For å fortjene disse måtte de hoppe som... Se mer

Bjørlien skole
5. apr. · 🌐

I dag har 3. Trinn servert skolen grønnsaker og dipp 🍌 🍌 🍌

Bjørlien skole
8. apr. · 🌐

6.trinn RØRER videre, og har denne uka laget og servert havregrøt til hele skolen. I dag fra påskeinnspurten, og med besøk av to flotte kyllinger 🍌 🍌 🍌 God påske!

Skolens verdier har også fått hedersplass. Vi er veldig fornøyd! Store og små ansker Bjørlien skole sine følgere en riktig God Påske 🍌 🍌



Det er vi glad for at vi gjorde! Håper... Se mer



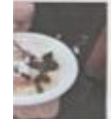
Vi synes i nærmiljøet!

på Bjørlien skole:

er verdt å stå opp tidlig

et er bare
år en ek-
t på dagen.

arna deltar mer i
i lagging av mat,
sow vi opplever
rpen på
ed miljøterapeut
Bogstad og en
7) titt, står be-
brigsen bak tra-
ingenen. Til gr-
grøyne seg av til-
lukkert, isomer,
suste mandler og
av vil.



RORET SELV:
smør, kanel.



K: En typisk
på Bjørlien.

opp litt

le blant elevene,
påfallende godt.
i 30-42 påmeldte
Bogd om grets
når det serveres
for alle sko-
i ser det ut som
dobles.
ed seg egne skå-
lunkn spenn eller
knå knå grotten i
og økonomisk
og alle som vil ha
tid å stå opp tid-
skolefrokosten.



VERDT Å STÅ OPP LITT
TIDLIGERE FOR: Kaja (14) og
Mona har smad grøten sin og

spør vi en jente som heter Kaja,
og får konstant svar:
- Ja! Det er verdt det!
De færreste rekker å spise
opp grøten før det ringer inn, og
leverne gir dem lov til å fortsette
spisningen i første time.
- Klærer du å følge med på
stimen mens du sitter og spiser?
- Ja!
En annen elev, Leodan, fortel-
ler oss at det er lov å spise med-
brakt også, selv om man er med
på skolens frokostopplegg.
- Jeg liker godt, og den grøten
vi får her er verdens beste grøt.
Men jeg er glad i potetbødd med
smøret og også, så jeg tar med
egne mat av og til.
- Hender det at du dropper
frokosten helt?
- Nei, de dagene vi ikke har
skolefrokost, så spiser jeg
lønnsme, så det er ikke så stor
forskjell på når man må stå opp.

Dempet lys og bakgrunnsmusikk

Til vanlig serverer frokostans-
varlig Glenn Hansen Rogstad
hastegut eller kvekkbødd
med ulike typer pålegg på disse
skolefrokostene, som holdes på
skolekjøkkenet.
- Elevene sitter og spiser og
snakker sammen og koser seg.
Det er fint med matro. Jeg ples-
er i dempe lys og sette på litt
rolig bakgrunnsmusikk, for å
skape en hyggelig og rolig stem-
ning. Elevene har styre å snakke
om, samtalen flyter lett over
bordet, forteller Hansen Rog-
stad.

SKOLEFROKOST: Litseservering av grøt for skolestart på Bjørlien er populær.

kunne tilrettelegge for hjelp
og personale. Frokosttilbudet of-
ferer for dette skoleåret. Vi må
jobbe litt for å få flere elever
med på dette. Mange kvier seg
for å være med, for de tenker at
de må stå opp tidlig, sier Irene
Hilland Ludvigsen.

- Å stå opp tidlig er jo det
verste ungdomene vet!
- Helv, ja, ikke sant. Men det
er viktig å få i seg mat sammen
om man spiser hjemme eller på
skolen. Frokost er et utrolig
viktig måltid, det er viktig å gi

dem at vennene deres også
gjør det. Den sosiale faktoren
betyr en del.



EN GOD START PÅ DAGEN:
Victoria liker smad smen av sine

kroppen energi til å kunne
holde ut og prestere gjennom en
lang dag på skolen.

- Hvorfor gjelder frokosttil-
budet kun 5.-7. trinn?
- Vi gjorde en anonym under-
søkelse i fjor, og fant ut at det er
de eldre elevene som oftest
dropper å spise frokost for de
går på skolen. Tredemmen starter
genere fra 5. klasse. Derfor
fokuserte vi i første omgang på
denne gruppen. Vi tror mange
har lyst til å benytte seg av til-
budet, samtidig er det viktig for



DROPPER ALDRI
FROKOST: Leodan får utdelt



Først i køen på dette bildet er elevene. Nattale.

ALLE POTE

dem at vennene deres også
gjør det. Den sosiale faktoren
betyr en del.

Håper å kunne fortsette

- Børn av alle klasser i mat-
været. Har dere prøvd dere litt
frem for å finne ut hva de fleste
liker?
- Som lærer i mat og helse
ser jeg at når elevene får prøvd
seg selv og smaks litt forskjell-
lig, så vil de like stadig flere
ulike type matvarer. Ofte kan
det være tung som man må

dig formynde. Vi
matte som mulig
av tilbudet, og d
som ikke rekker å
me.
- Elevene som d
outen helt, blir of
skolestarten alle
time. Da vil de kan
te på matpakke so
lunsj. Det er vikt
med energi gjenst
sultne elever er m
ufokuserete.



SKOLEKJØKKENET SOM
FROKOSTSALL: Ojanle (14) og



SAMLING RUNDT GRØTEN:
Irene Hilland Ludvig



I Vestby
sentrum,
må noe
gjøres

SIDE 11



FOTO: LE NGUYEN

Populært frokost- tilbud nå skolen

PÅ BJØRLIEN SKOLE er det liv og RØRE!



R
Ø
R
E
Vi vil
RØRE
Viken



Med fysisk aktiv læring som en del av det daglige læringsarbeidet, opplever vi økt konsentrasjon i etterkant av disse øktene. Sammen med mye lek og aktivitet i friminuttene, har vi en hverdag der bevegelsesgledden får blomstre.

Vi «RØRER i gryta» med fokus på matglede og sunne kostvaner, og har skapt flere arenaer for gode og hyggelige møteplasser på tvers av både klasser og trinn. Vi har blant annet elevdrevet kantine hver onsdag, der elevene kan få kjøpt et lite måltid, som de kan kose seg med sammen, i fellesområdet eller andre arenaer. Gjennom skoleåret har og skal hvert trinn tilberede et enkelt og sunt måltid til glede for hele skolen. Her har trinnene bydd på alt fra fruktfløt til grønnsaker, havregryn med tilbehør, ostesmørbrød på bål og havregrøt med ulik topping.



Med egen skolehage, har 6. trinn tilberedt grønnsakssuppe til hele skolen, med blant annet egenproduserte grønnsaker – fra jord til bord. Elevene har gledet seg til å tilberede og servere på tvers av trinn, og meldt at det er hyggelig å gjøre noe for andre.

Vi startet 2022 med temauke for hele skolen: «Oppdrag matpakke», med fokus på sunn og næringsrik frokost og skolemat. Dette ble en uke med et stort engasjement fra både elever, foresatte og ansatte. Gjennom samarbeid med Vestby videregående skole, som også er en RØRE skole, har elever fra 6. trinn vært på besøk og lært å filetere fisk. Gjennom de ulike tiltakene og med gløden av egen grillplass, har vi fått løftet frem viktigheten av næringsrik mat og



Bjørlien skole er en del av RØRE-prosjektet gjennom Viken Fylkeskommune, som bygger på kunnskapen om at god helse gir bedre læring.

Leone Håland Ludvigsen

RØRE er et folkehelse- og utviklingsprosjekt i skolen, der kjernekomponentene er god nok fysisk form, riktig ernæring til rett tid og god nok søvnkvalitet til å kunne få utbytte av opplæring.

Med tilskudd gjennom prosjektet har Bjørlien skole fått utvidet utstyrskasse til fysisk aktiv læring, fått opparbeidet eget utekjøkken/grillplass og drivhus.

Vi RØRER på oss og tør å RØRE ved tradisjonelle læringsmetoder - Vi tar fysisk aktivitet direkte inn i fagene, både ute og inne - til glede for store og små. Gjennom fysisk

Med stor variasjon i læringsarbeidet som dette gir, oppleves motiverte og engasjerte elever som diskuterer og reflekterer sammen, og knytter sterkere og trygge bånd mellom seg. Vi opplever også at elevene uavhengig av faglig ståsted, kjønner faglig mestring og får øvd på samarbeid på tvers av ulike relasjoner. I tillegg har elevene blitt utfordret med «Dagens fysiske utfordring». Dette har



Hva har vært mest vellykket?

- Opparbeidelse og utvidelsen av uteområdet som klasserom.
- Muligheten til å utfordre og utvikle oss i fellesskap – gjennom den «røde RØRE-tråden».

Hva nå?

- Fortsette systematisk arbeid
- Videreutvikle oss gjennom prosjektet Læring i friluft (LIF), med bl.a. stedsbasert læring.
- RØRE og LIF – hånd i hånd 😊
- RØRE skal leve videre, også ute i RØRE-skogen...

