



**Høgskolen
i Innlandet**

Evaluering av RØRE-pauser

Pilot-prosjektet
Våren 2023

...og litt om veien videre

Agenda

- Pilot-prosjektet
 - Målgruppe – utvalg – fokusområder
 - Forskningsdesign – tidslinje
 - Målemetoder
 - Preliminære resultater og erfaringer
- Hovedintervensjon
 - Justeringer – endringer fra pilot-prosjektet

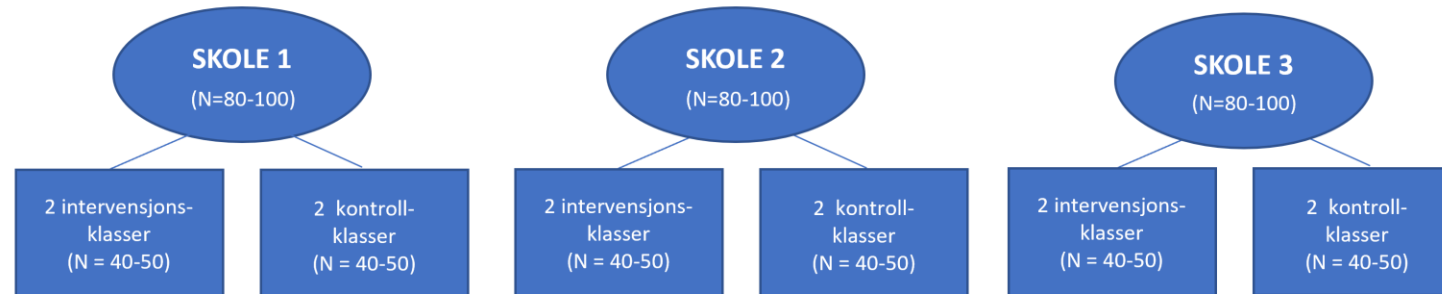
Målgruppe(r) – utvalg – fokusområder

- Elever og lærere i videregående skole
- VG1-elever – studiespesialiserende og yrkesfaglige program
- Kan RØRE-pauser bidra til at elevene
 - oppnår 60 min. fysisk aktivitet pr. dag?
 - forbedrer fysisk form og/eller konsentrasjon?
 - opplever økt skoletrivsel, motivasjon for læring og/eller mestring?
- I hvilken grad er RØRE-pauser gjennomførbart og bærekraftig
 - relatert til rammefaktorer ved den enkelte skole?
 - som et kompetansemål i kroppsøving?

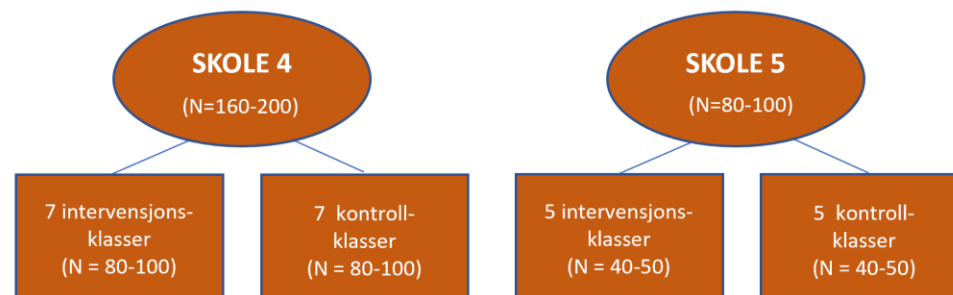
Forskningsdesign

- Randomisert kontrollert studiedesign (1:1 ratio)

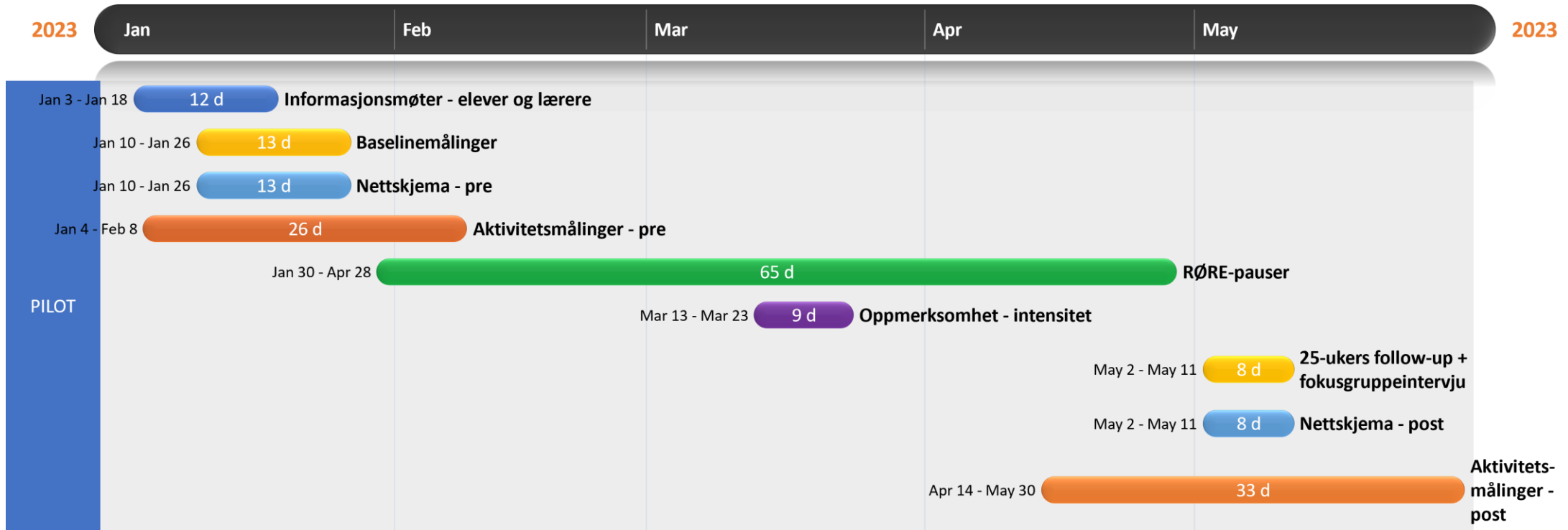
Studieforberedende utdanningsprogram



Yrkesfaglige utdanningsprogram



Tidslinje - pilot



Metodiske tilnærminger/målemetoder

- Spørreundersøkelse (nettskjema)
 - Livstilfredshet og livskvalitet
 - Skoletrivsel og klassemiljø
 - Mestringstro og læringsadferd
 - Opplevelser knyttet til RØRE-pauser (post)

RØRE-pauser - et
evalueringstudie
(Runde 1)

Side 1

Obligatoriske felter er merket med stjerne *


Vi vil
RØRE
Våren

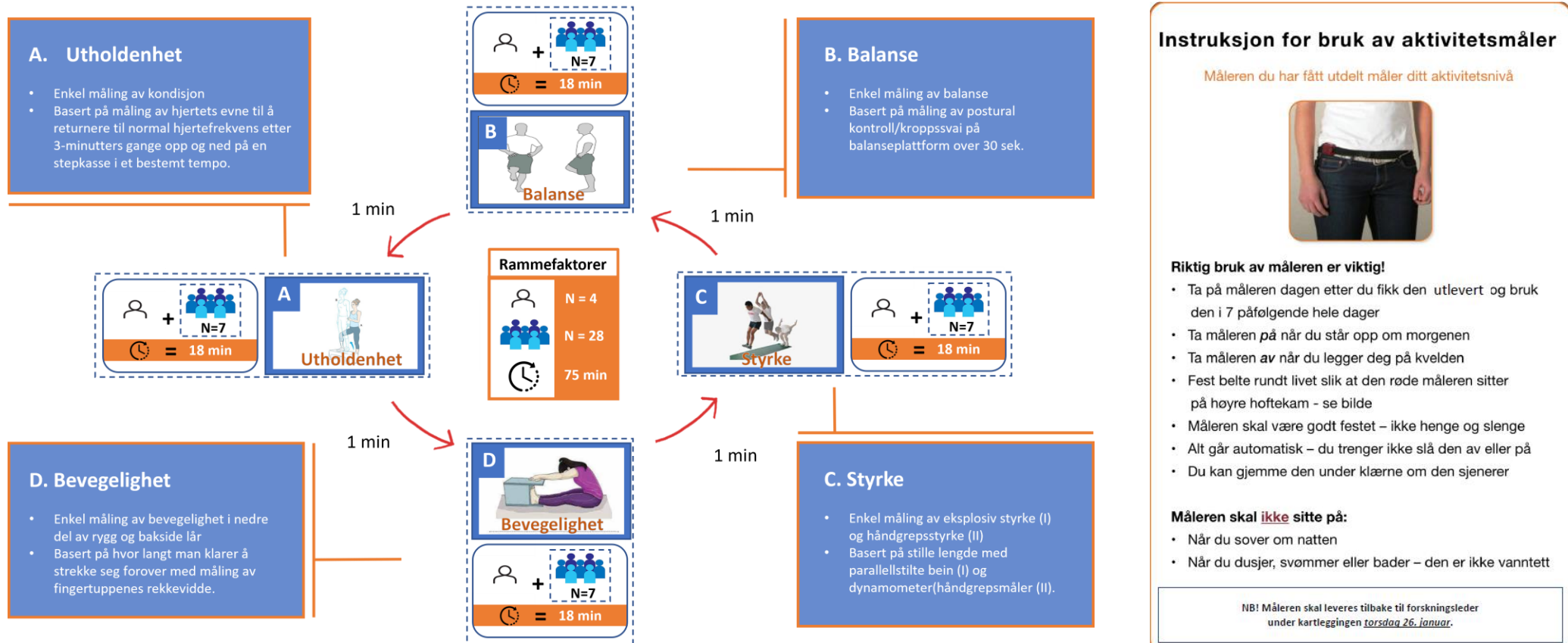


ID nr *

Her skal du oppgi ditt ID nummer i
RØRE-evalueringen som du får du opp-
lyst av din lærer.

Metodiske tilnærminger/målemetoder

- Objektive målinger av fysisk form og fysisk aktivitetsnivå

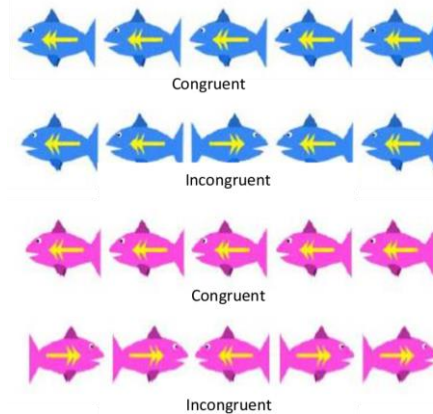


Metodiske tilnærminger/målemetoder

- Objektive målinger underveis i intervensjonsperioden
 - Selektiv oppmerksomhet (Stroop og Eriksen Flanker test)
 - Intensitetsmålinger

Red Green Purple
Brown Blue Red

Purple Red Brown
Red Green Blue



Metodiske tilnærminger/målemetoder

- Fokusgruppeintervjuer med elever og lærere
 - Opplevelser og erfaringer knyttet til RØRE-pauser



Preliminære resultater

- Deltakere i kartlegging vs. forskning

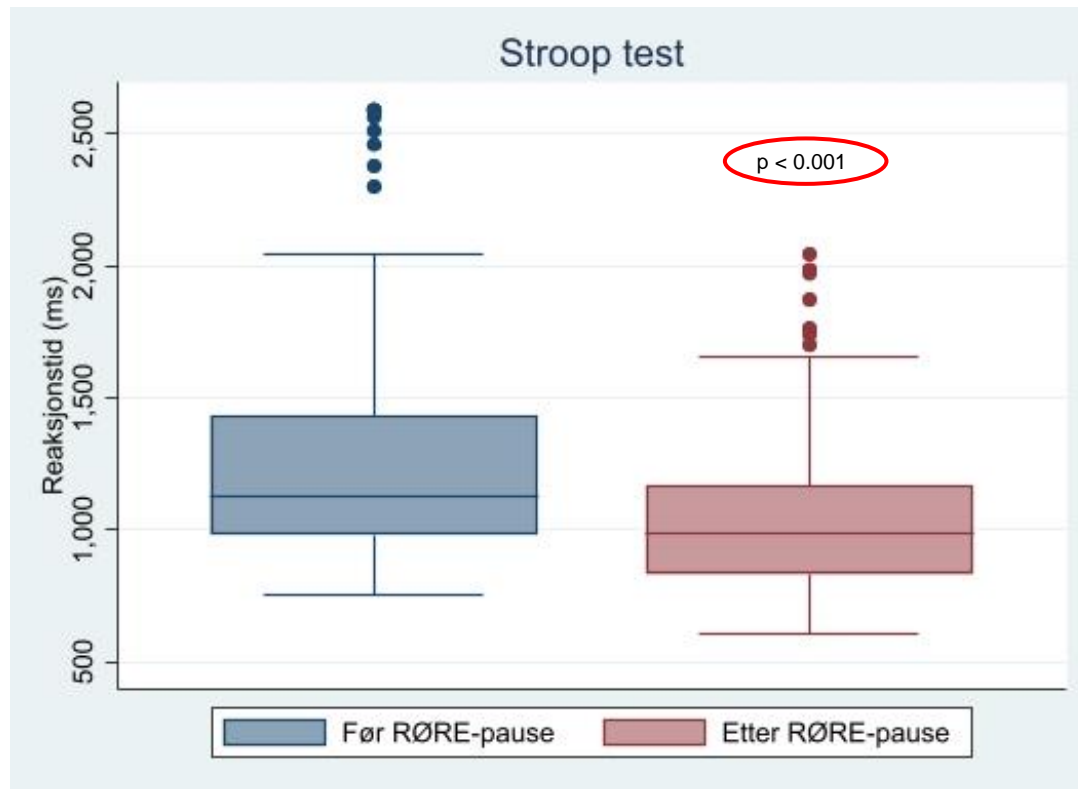
Skole	Elevantall	Prosentvis deltakelse						Totalt
		Akselerometer			Fysisk kartlegging			
		Baseline	Follow-up	Samlet	Baseline	Follow-up	Samlet	
Fredrik II	103	73	71	72	84	57	71	71
Drammen	119	81	84	83	84	75	80	81
Glemmen	206	61	67	64	80	80	80	72
Ringerike	115	79	76	78	85	71	78	78
Rud	196	79	74	77	75	66	71	74
Totalt	739	75	75	75	82	70	76	75 = 554

Skole	Elever	
	Antall	%
Fredrik II	79	16
Drammen	95	19
Glemmen	149	30
Ringerike	90	18
Rud	81	16
Totalt	494	100

Kjønn	Studieretning			
	Stud.spes.		Yrkesfag	
	Antall	%	Antall	%
Gutt	118	45	98	43
Jente	144	54	127	55
Annet	2	1	5	2
Totalt	264	100	230	100

Preliminære resultater

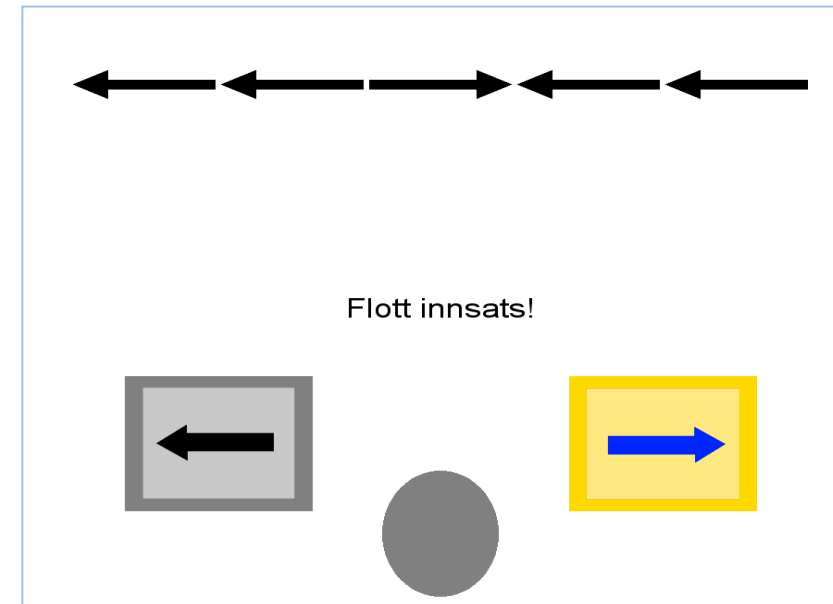
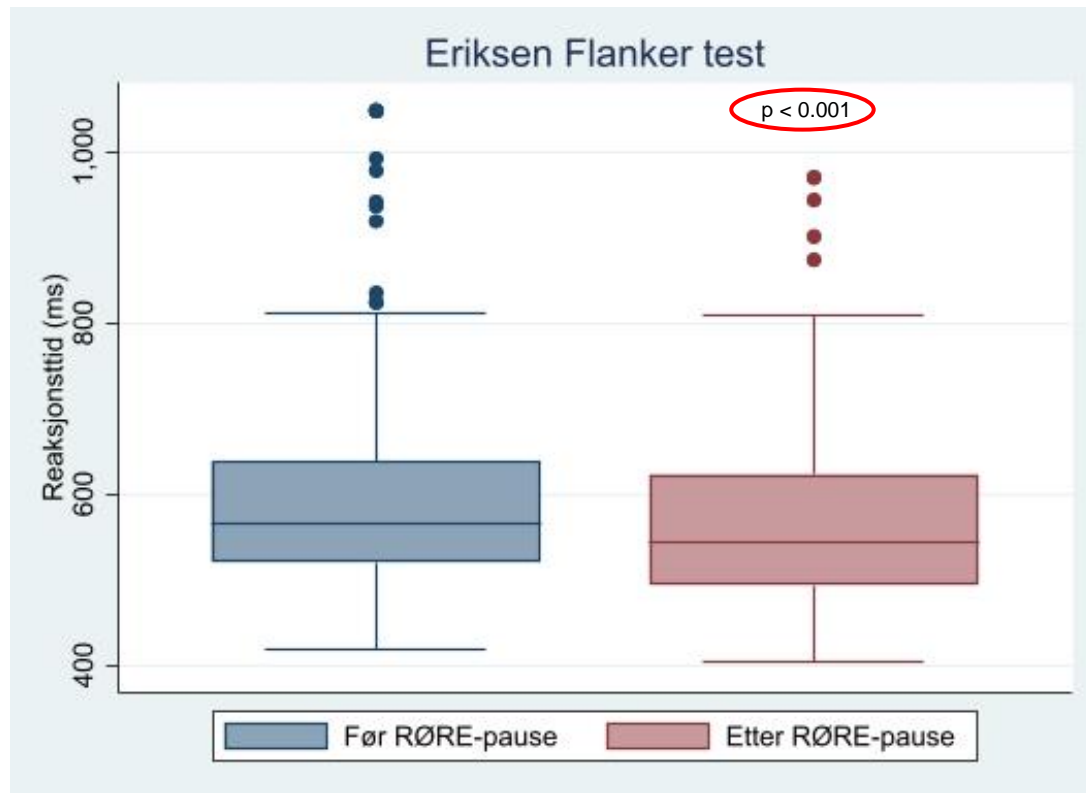
- Selektiv oppmerksomhet – Stroop test



Stroop test	Gjennomsnitt (SD)	95% CI
Før RØRE-pause	1.26 ± 0.40	1.20 – 1.32
Etter RØRE-pause	1.03 ± 0.27	0.99 – 1.07
Differanse	0.23 ± 0.34	0.18 – 0.28

Preliminære resultater

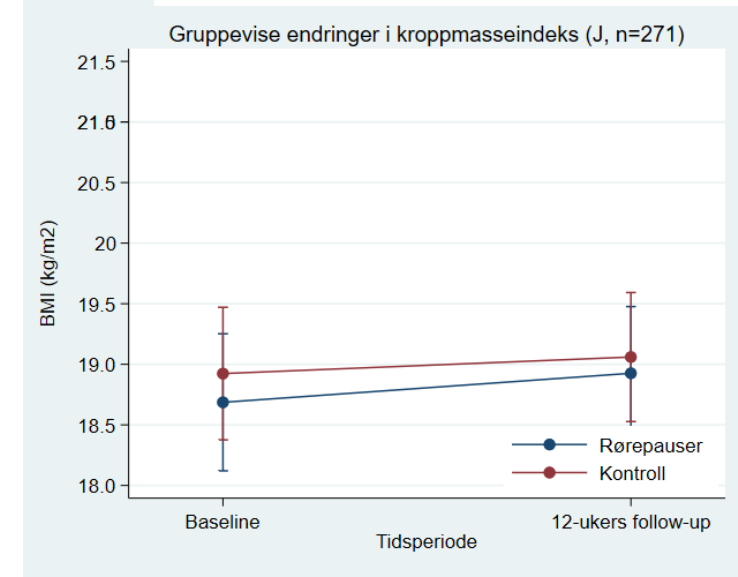
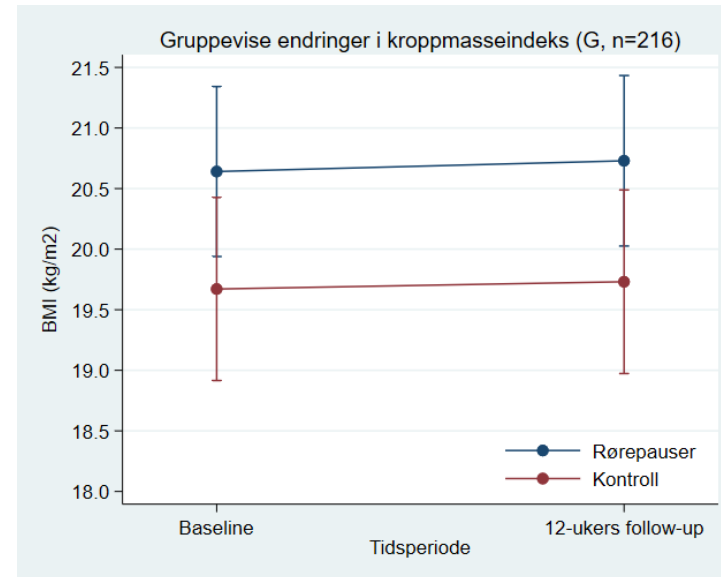
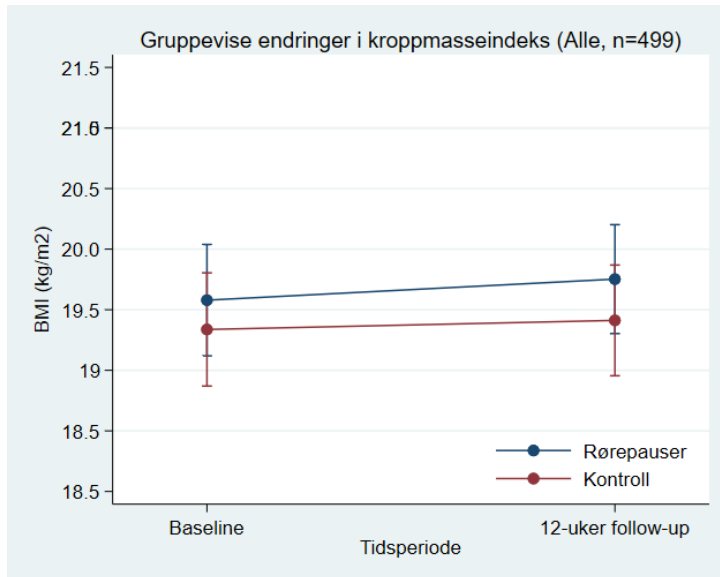
- Selektiv oppmerksomhet – Eriksen Flanker test



Flanker Eriksen test	Gjennomsnitt (SD)	95% CI
Før RØRE-pause	0.59 ± 0.12	0.58 – 0.61
Etter RØRE-pause	0.57 ± 0.11	0.55 – 0.58
Differanse	0.02 ± 0.01	0.01 – 0.04

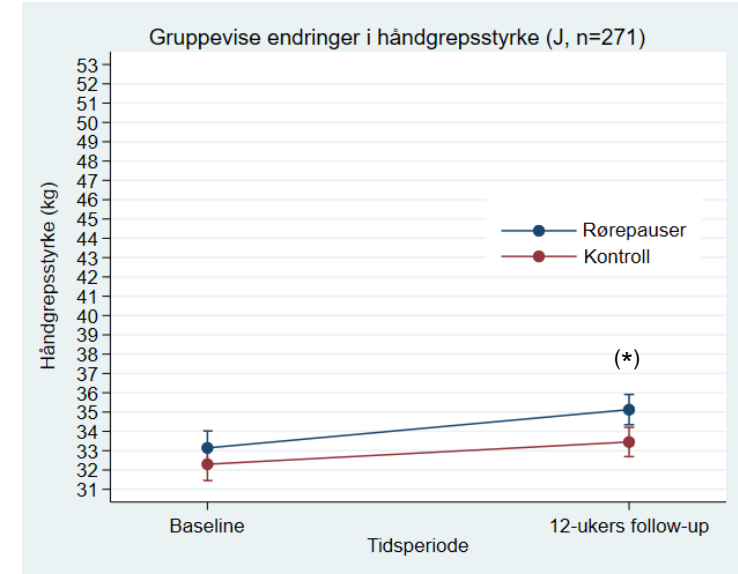
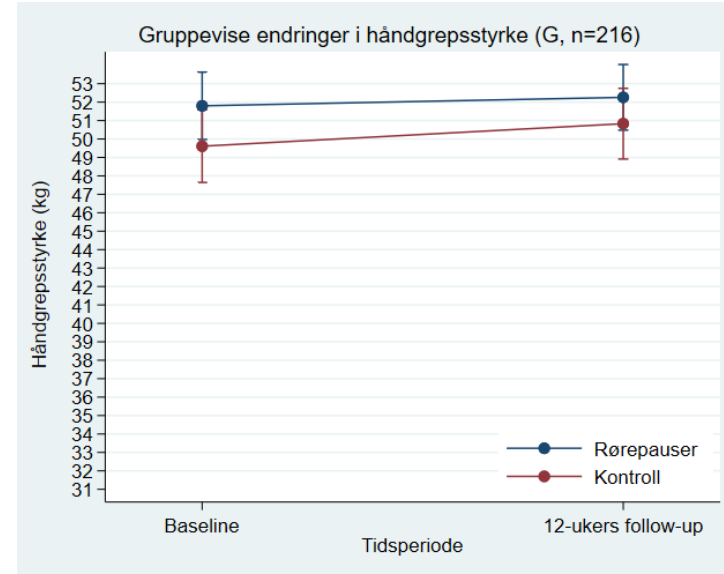
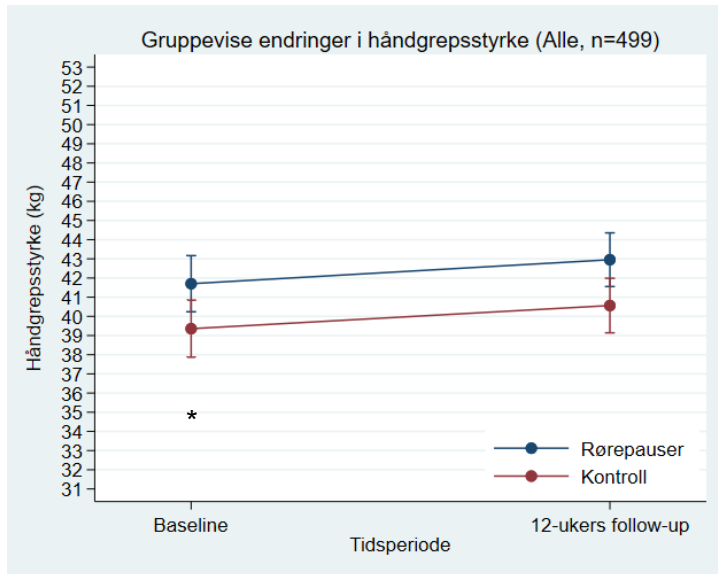
Preliminære resultater

- Fysiske målinger – BMI



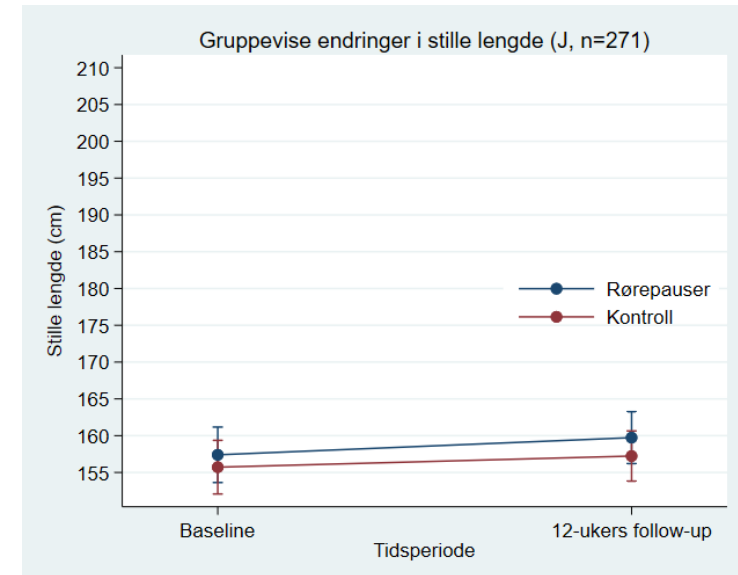
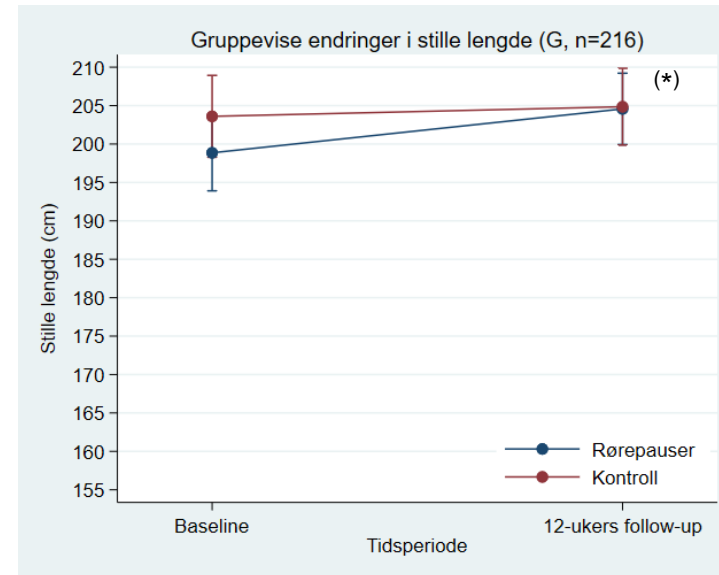
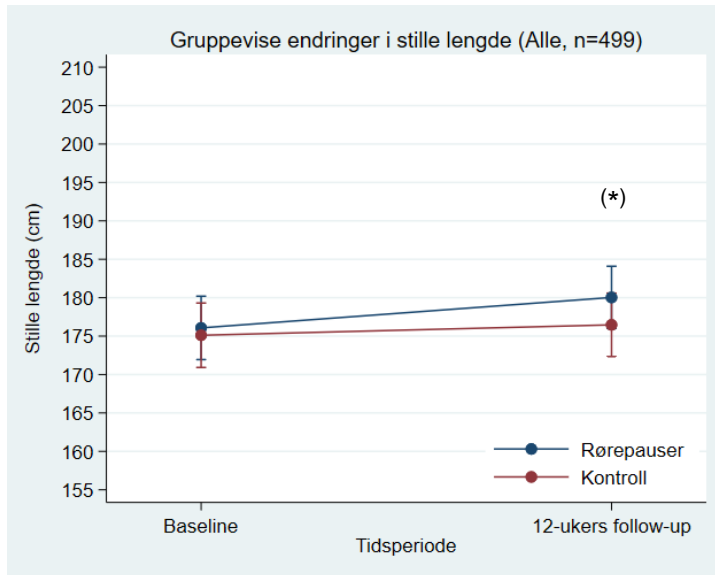
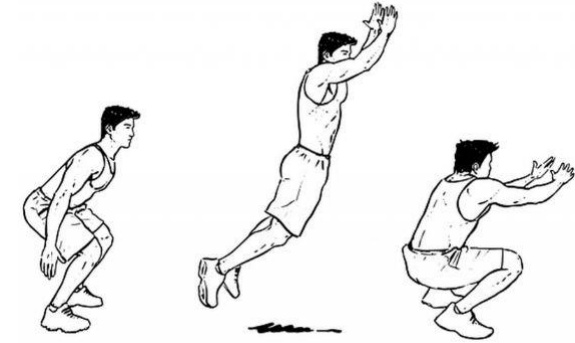
Preliminære resultater

- Fysiske målinger – håndgrepsstyrke



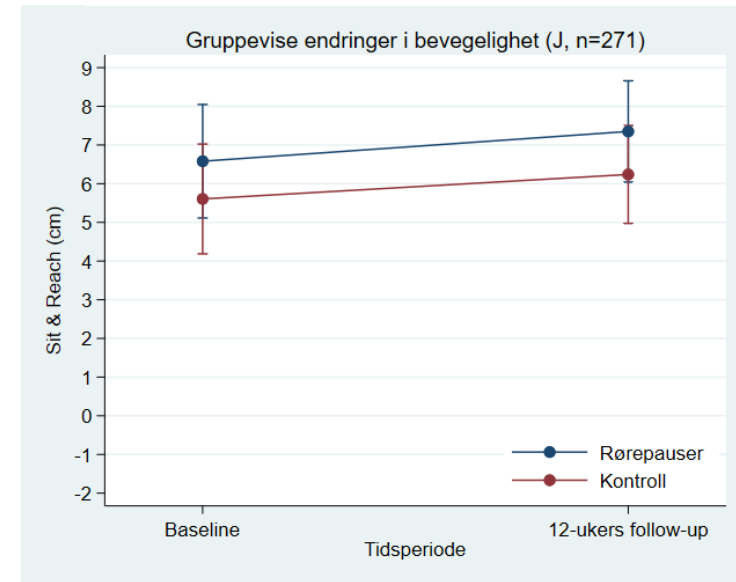
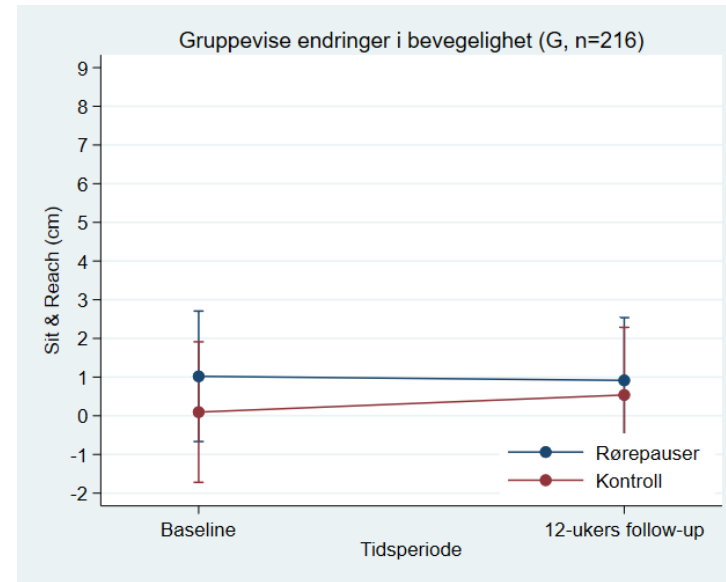
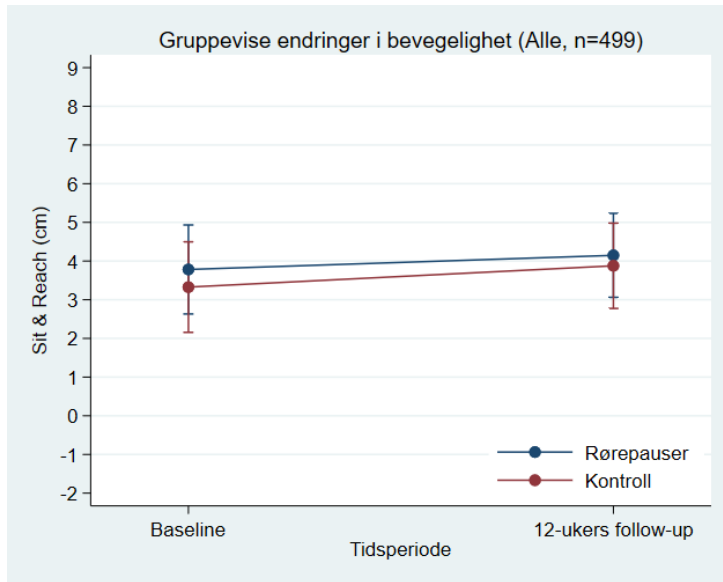
Preliminære resultater

- Fysiske målinger – stille lengde



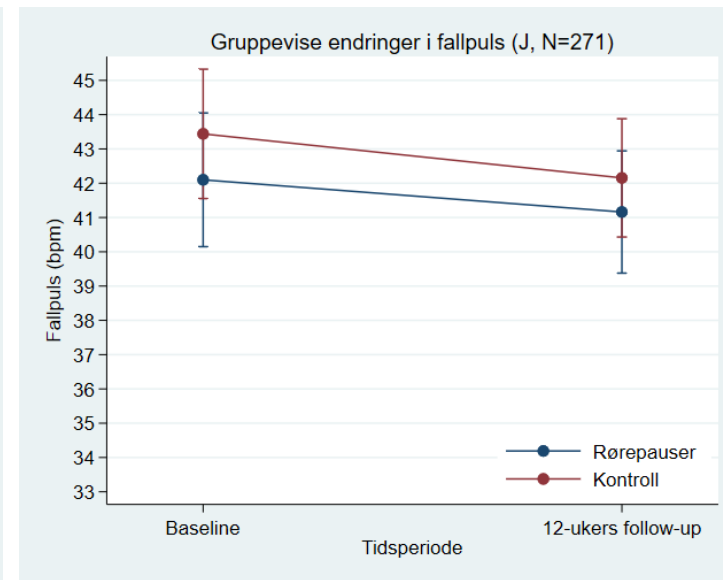
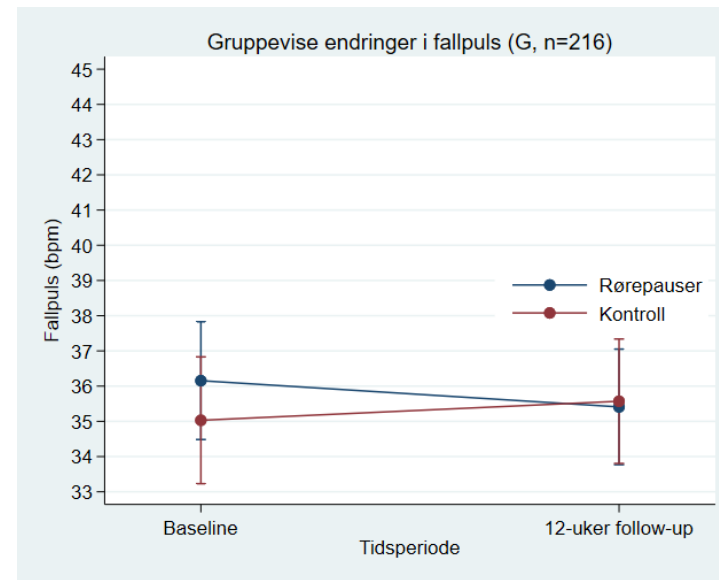
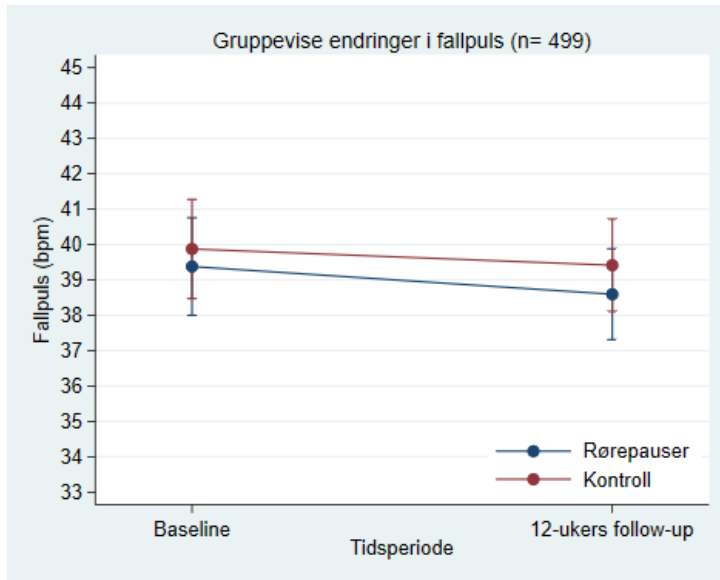
Preliminære resultater

- Fysiske målinger – bevegelighet



Preliminære resultater

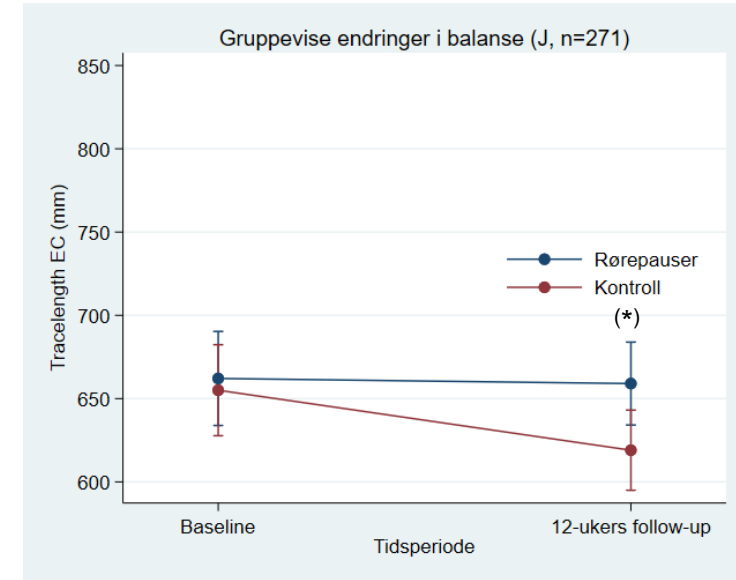
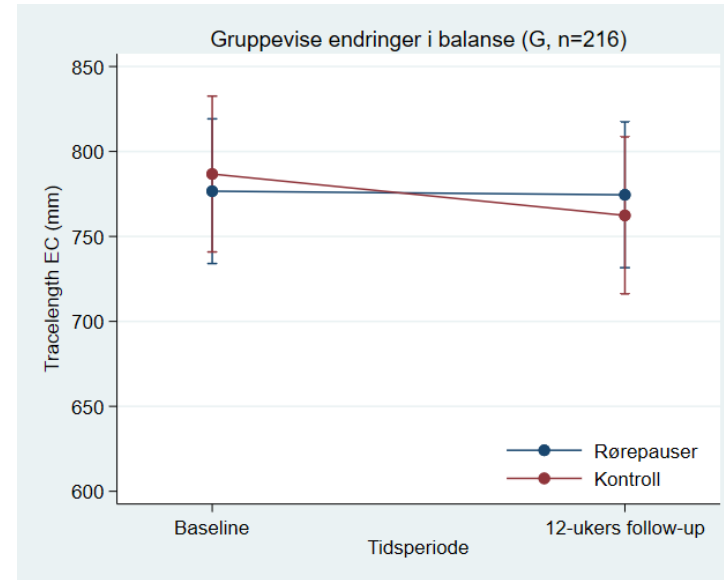
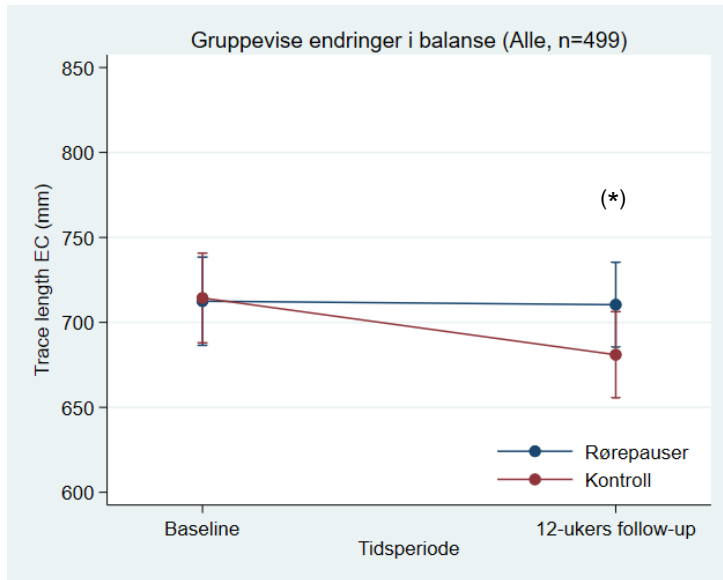
- Fysiske målinger – fallpuls





Preliminære resultater

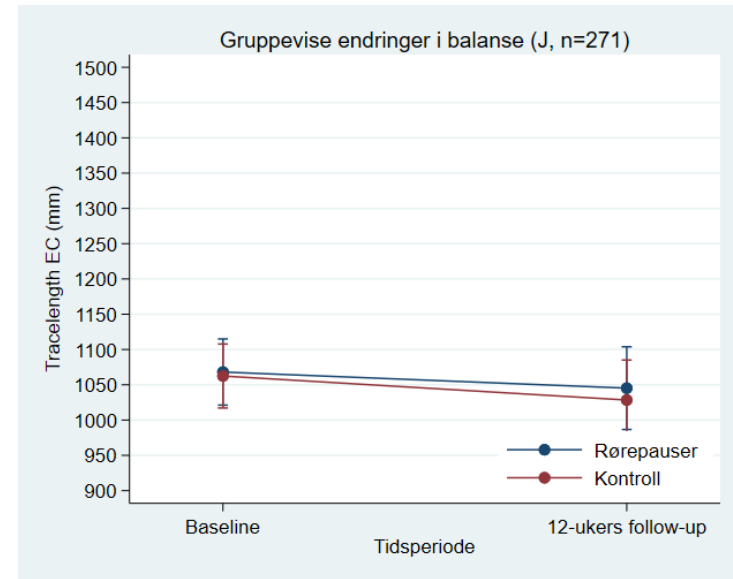
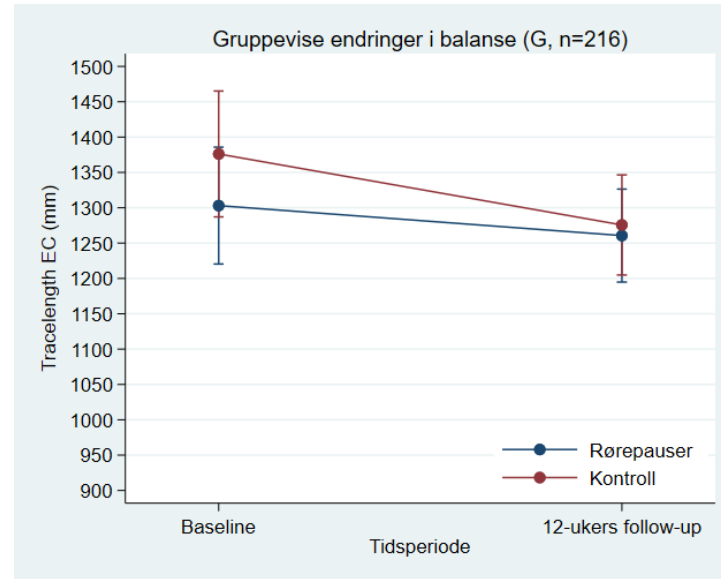
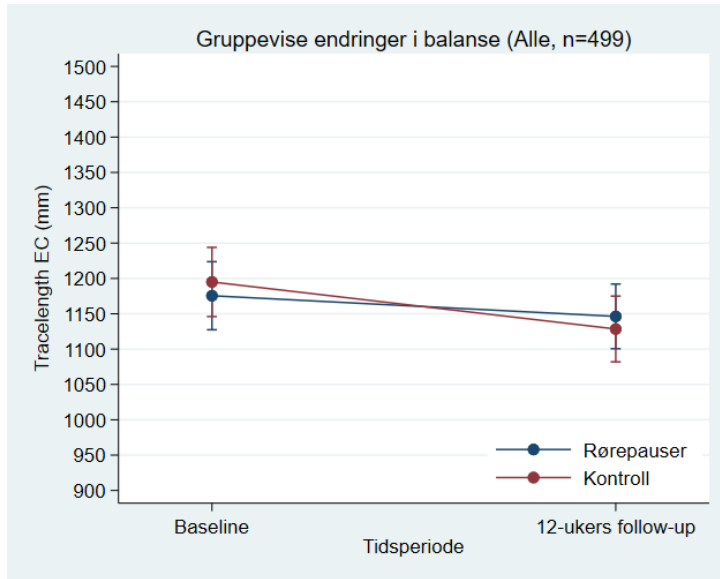
- Fysiske målinger – balanse (2 bein, øyne lukket)





Preliminære resultater

- Fysiske målinger – balanse (1 bein, øyne åpne)



Erfaringer – elever og lærere

En del oppgir at RØRE-pausene går utover det faglige fokuset

Etterlyser mer støtte fra klasselærerne

Lite variasjon i RØRE-pausenes innhold – resulterer i at man går lei

Klassene/elevne er i liten grad forberedt til RØRE-pausene – resulterer ofte i at man 'glemmer' å gjennomføre

Mange opplever det som ubehagelig å stå foran klassen

Utfordrende å organisere RØRE-pausene effektivt – resulterer i at man bruker langt mer enn 6-7 minutter

Lærerne rapporterer ikke gjennomførte økter til RØRE-ambassadørene som var intensjonen

Den totale tiden til RØRE-pauser overskrides ofte med 5-10 minutter – 'faglig uforsvarlig'

I sjeldne tilfeller har det vært lærere som valgt å lede RØRE-pausene på egenhånd

Grunnet ovennevnte punkter har en del lærere valgt å annullere RØRE-pausene helt eller ev legge dem til slutten av timen

De fleste opplever at elevene ikke er forberedt når lærer åpner opp for gjennomføring av RØRE-pauser

Erfaringer – observasjoner

Klassene/elevene er i liten grad forberedt til RØRE-pausene – resulterer ofte i at man 'glemmer' å gjennomføre

Lærerne rapporterer ikke gjennomførte økter til RØRE-ambassadørene som var intensjonen

De fleste opplever at elevene ikke er forberedt når lærer åpner opp for gjennomføring av RØRE-pauser

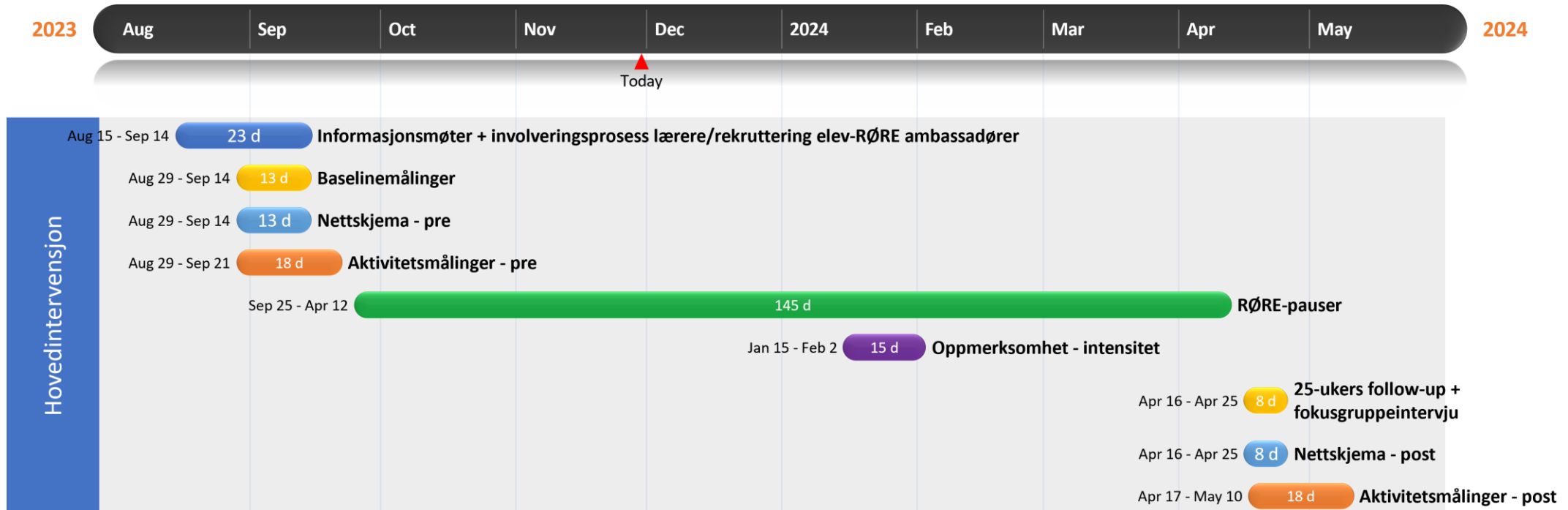
Den totale tiden til RØRE-pauser overskrides ofte med 5-10 minutter – 'faglig uforsvarlig'

Lite variasjon i RØRE-pausenes innhold – resulterer i at man går lei

Mange opplever det som ubehagelig å stå foran klassen

Utfordrende å organisere RØRE-pausene effektivt – resulterer i at man bruker langt mer enn 6-7 minutter

Tidslinje - hovedintervensjon



Hovedintervensjon – justeringer

- Økt fokus på involvering



Hovedintervensjon – justeringer

- Rekruttering av elev-RØRE ambassadører



PAUSE

RØRE pause - ressurser

- Kurs for elev RØRE-ambassadører
- Informasjonshefte og plakater
- Plakater styrke
- Film av styrkeøvelser
- Plakater utholdenhet
- Andre nettressurser

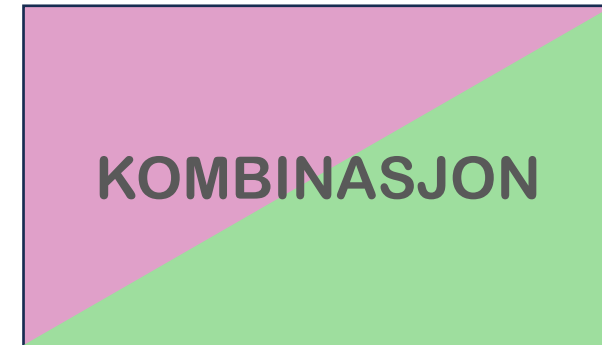
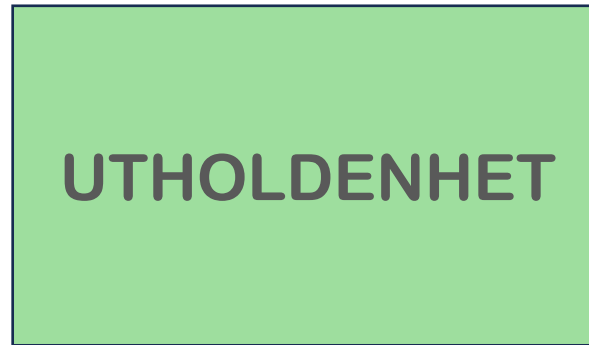
RØRE prosjektets nettside

Kurs for elev RØRE-ambassadører



Hovedintervensjon – justeringer

- Sikre en viss standardisering gjennom etablering av tre intervensjonsgrupper (3:1-ratio)



Hovedintervensjon – justeringer

- Bruk av intuitive plakater og standardiserte nettressurser



Hovedintervensjon – justeringer

- Utvikling av digitalt registrerings skjema

DAGBOK - Ringerike 1STE (kombi)

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Dato og tid. *

Her registrerer du dato og klokkeslett.

DD.MM.YYYY hh:mm

Gjennomførte klassen RØRE-pause i henhold til hva som var planlagt? *

Ja

I hvilket fag ble gjeldende RØRE-pause gjennomført? *

Velg ...

Lærers navn *

Hva er ditt navn?

Velg ...

Hvilken kategori av RØRE-pause valgte klassen? *

Plakat

Nettressurs

Hvilken kategori av RØRE-pause valgte klassen? *

Plakat

Nettressurs

Hvilken RØRE-pause PLAKAT ble gjennomført i denne RØRE-pausen? *

Her velger du alternativet som stemmer overens med navn på den aktuelle plakaten.

Velg ...

- Hode, skulder, kne og tå
- Rask gange
- Touch-duell
- Trappehopp
- Tåsisen
- Ertepose-stafett 2
- 100 raske
- Ertepose-stafett 1
- Kortstokk-stafett
- Stein, saks, papir
- Styrkeøkt

	Deltok ikke	Gyldig fravær
Børsset, Eirin *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egelandsdal, Ervin Georg *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fuhre, Mathias Lillehaug *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gauksrud, Jasmin *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Holen, Sofie *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Holte, Albert *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karlisen, Lukas *	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

RØRE-pausen kom raskt igang *

Marker på skalaen: 1 (ikke i det hele tatt) - 5 (helt klart)



Verdi

De fleste elevene som deltok utviste høy innsatsvilje *

Marker på skalaen: 1 (ikke i det hele tatt) - 5 (helt klart)



Verdi

De fleste elevene som deltok utviste høy trivsel *

Marker på skalaen: 1 (ikke i det hele tatt) - 5 (helt klart)



Verdi

I hvilken grad fikk du inntrykk av at RØRE-pausen var fysisk anstrengende for elevene? *

Marker på skalaen: 1 (ikke anstrengende i det hele tatt) - 5 (svært anstrengende)



Verdi

Send

Forskningssteam

Elevene

Fokusgruppeintervjuer

- *Hvordan påvirker bruk RØRE-pausene elevenes opplevde motivasjon og læringsglede i skolen?*
- *Hvordan RØRE-pauser påvirke ulike faktorer knyttet til elevenes sosiale ferdigheter?*
- *Hvilke tendenser kan være synlige når det gjelder elevenes selvopplevde mestringstro, læringsglede og motivasjon i klasser som gjennomfører RØRE-pauser?*



Karoline Hansen
Stipendiat (SePU)



Linda Røset
Førsteamanuensis
(seksjon for folkehelse)



Sigbjørn Litleskare
Førsteamanuensis
(seksjon for idrett/krø)



Harald Oseland
Høgskolelektor (HIOF)

Kartlegging av fysiske egenskaper

- *Aerob utholdenhet*
- *Generell styrke*
- *Balanse*
- *Bevegelighet*
- *Akselerometer*
- *Stroop-/Eriksen Flanker test*



Svein Barene
Førsteamanuensis
(forskningsleder)

Lærerne

Personlig intervju

- *Preferanser knyttet til undervisningsmetoder/-måter*
- *Refleksjon rundt læreplan, lærings-/kunnskapsmål i faget, og prioriteringsområder knyttet til dette*
- *Refleksjon rundt hva som skaper et godt klassemiljø og læringsklima*
- *Refleksjon rundt konseptet RØRE-pauser; utfordringer, forventninger, holdninger knyttet til tidligere punkter (se over)*
- *Ressursbruk vs nytteverdi*



Anders Farholm
Førsteamanuensis (HIOF)



Birgitte Nordahl Husebye
Førstelektor (HIOF)

Takk for oppmerksomheten