



# Min Livsstil – Kalnes vgs.

**Intensjon:** Skape/forme reflekterte & ansvarlige samfunnsborgere

**Mål:** Forsterke bærekraftige helsevaner

**Tiltak:** Kartlegge helseatferd (Min Livsstil) for å optimalisere tiltaksplaner/intervensjon

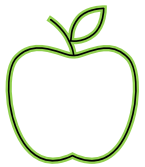
**Gjennomføring:** Individ – klasse – skolenivå



# Min Livsstil – Kalnes vgs.



Kartleggingsverktøy som utgangspunkt for helsefremmende arbeid



## Individnivå Vg1 – Vg3

1. Min livsstil undersøkelse
2. Individuell rapport
3. Individuell tiltaksplan



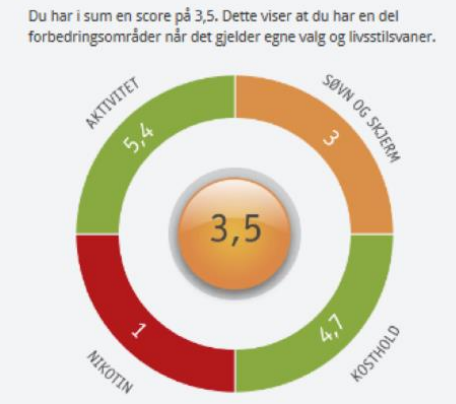
Gjennomføres hvert år, på hvert trinn, men forskjell i hvilket fag det gjennomføres i.

## Skole/klassenivå (makro)

1. Kollektiv klasserapport
2. Kollektiv skolerapport



# «Helse & livsmestring» Vg1-Vg3

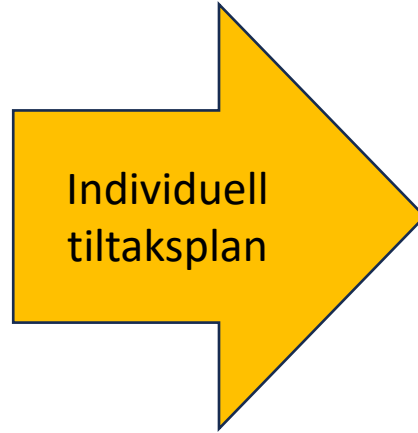
Trinn	Intervensjon / Tiltak	Gjennomføring i fag	Fokusområder
1-3	<p><b>Individnivå:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gjennomføring av «Min Livsstil» undersøkelsen</li> <li>Individuell tiltaksplan (basert på rapporten)</li> </ol> <p><b>Klassenivå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tverrfaglig prosjekt Vg1</li> <li>Søvnopplegg del 1 &amp; 2 Vg1 del 3 Vg2 (helsesykepleier + kontaktlærer)</li> <li>Røre-pauser (elevambassadør + kroppsøvingslærer)</li> <li>Mot-økter</li> </ul> <p><b>Skolenivå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Helsefremmende kantine</li> <li>Tilbud om gratis skolefrukt i kantine</li> <li>Tilbud om gratis frokost og lunsj</li> <li>HFT</li> </ul>	<p><b>Vg1 Tverrfaglig prosjekt uke 1-7</b></p> <p><b>Naturfag:</b> Norsk, Kroppsøving, (Treningslære) etc.</p> <p><b>Vg2 Kroppsøving: Fagsamtale / e. Rapport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>utføre trening på egen hånd og <u>reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv</u></li> </ul> <p><b>Vg3 Kroppsøving: Egentreningsrapport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening og forklare hvordan dette kan medvirke til en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang</li> </ul>	<p>Du har i sum en score på 3,5. Dette viser at du har en del forbedringsområder når det gjelder egne valg og livsstilsvaner.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Kosthold</li> <li>Fysisk aktivitet</li> <li>Søvn</li> </ul>

## «MIN LIVSSTIL»

Se nærmere på din personlige rapport som er basert på de svarene du har gitt på undersøkelsen «Min livstil».

1. a. Finn noen områder der du har en god livsstil og skriv de ned!  
b. Gi eksempler på hva du gjør og fortell hvorfor dette gir god helse!
  
2. a. Finn noen områder der hvor du ser at du kan forbedre din livsstil og skriv disse ned!  
b. Velg en eller flere områder som du vil forbedre. Skriv ned konkrete tiltak som kan gi deg en bedre helse! Bruk gjerne utdelt skjema.  
d. Forklar hvorfor disse tiltakene kan gi deg en bedre helse.
  
3. Gjennomfør tiltakene.  
Ved elevsamtaler i løpet av året vil din kontaktlærer spørre deg hvordan det går med dine tiltak.

Ønsker deg lykke til med dine tiltak og valg for en bedre helse©



## Tiltaksplan for en bedre helse

Navn: \_\_\_\_\_

Mål	Tiltak og gjennomføring	Tidspunkter for gjennomføring



# Tverrfaglig livsmestringsprosjekt Vg 1



Tverrfaglig prosjekt Vg1

## Livsmestringsprosjekt VG1

Tema: Kosthold, fysisk aktivitet og søvn



# «Helse & livsmestring» Vg1

Trinn	Intervensjon / Tiltak	Gjennomføring i fag	Fokusområder
Vg1	<p>Individnivå:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gjennomføring av «Min Livsstil» undersøkelsen</li> <li>Individuell tiltaksplan (basert på rapporten)</li> </ol> <p>Klassenivå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tverrfaglig prosjekt (faglærere) + «matfag»</li> <li>Søvnopplegg del 1 &amp; 2 (helsesykepleier + kontaktlærer)</li> <li>Røre-pauser (elevambassadør + kroppsøvlingslærer)</li> <li>Mot-økter</li> </ul> <p>Skolenivå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Helsefremmende kantine</li> <li>Tilbud om gratis skolefrukt i kantina</li> <li>Tilbud om gratis frokost og lunsj</li> <li>HFT</li> </ul>	<p><b>Tverrfaglig klasseprosjekt uke 1-7</b></p> <p><b>Naturfag: (kostholdsplanleggeren, etc.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gjøre rede for funksjonene til noen næringsstoffer og diskutere hvorfor et variert kosthold er viktig i et helse- og bærekraftperspektiv</li> <li>drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder</li> </ul> <p><b>Norsk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>greie ut om og drøfte norskfaglige eller tverrfaglige temaer muntlig</li> <li>bruke ulike kilder på en kritisk, selvstendig og etterrettelig måte</li> </ul> <p><b>Kroppsøving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>planlegge og gjennomføre metoder for øvelse og trening for å oppnå individuelle mål, også når man ikke fullt ut kan delta i aktiviteten</li> </ul> <p><b>Treningslære:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gjøre rede for hvordan ernæring, restitusjon og livsstil kan påvirke helse og prestasjonsutvikling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helse og livsstil</li> <li>Kosthold</li> <li>Fysisk aktivitet</li> <li>Søvn</li> </ul>

# Eksempel på bruksverdien av ML

## Optimalisering av tiltak/intervensjon

- **Kollektive skolerapporten** tilsier at enda det er en svak økning av Frukt/Grønt (FG), ligger elevene likevel under de 5 anbefalte FG dagen

## Potensiell optimalisering?

- Øke tilgjengeligheten (fruktkurv i klasserommene?)
- Øke synligheten: Nudging (dulting: påvirke elevenes handlinger i ønsket retning)





# Utvikling på Kalnes basert på ML-RAPPORT



HVA FUNGERER BRA	HVA KAN BLI BEDRE? Spesifikke intervensjoner på gruppenivå
<ul style="list-style-type: none"><li>• «God» innføring / oppfølging på <b>individnivå</b></li><li>• «Gode» på <b>skolenivå</b></li></ul>	<p><b>Klassenivå:</b> tilpasse tiltak/oppfølging mot konkrete klasser/studieretninger basert på klasserapport «Min Livsstil»?</p> <p>Pierre Bourdieu`s teori om sosialisering /klasseforhold: Elever beveger seg ulikt i det sosiale rom...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ulik kulturell, utdanning &amp; sosial kapital = ulike verdier, vaner og livsstil (habitus)</li></ul> <p><b>Eks 1:</b> Er det like mye behov for fysisk aktivitet for en idrettsklasse som på frisørlinjen?</p> <p><b>Eks 2:</b> Hvordan er kostholdet til elevene på bygg – og anleggsteknikk vs. naturbruk elevene?</p>

Takk for meg 😊

Kontakt: [karolinsog@viken.no](mailto:karolinsog@viken.no)

