

R - **Ø** - **R** - **E**

- **reisen**

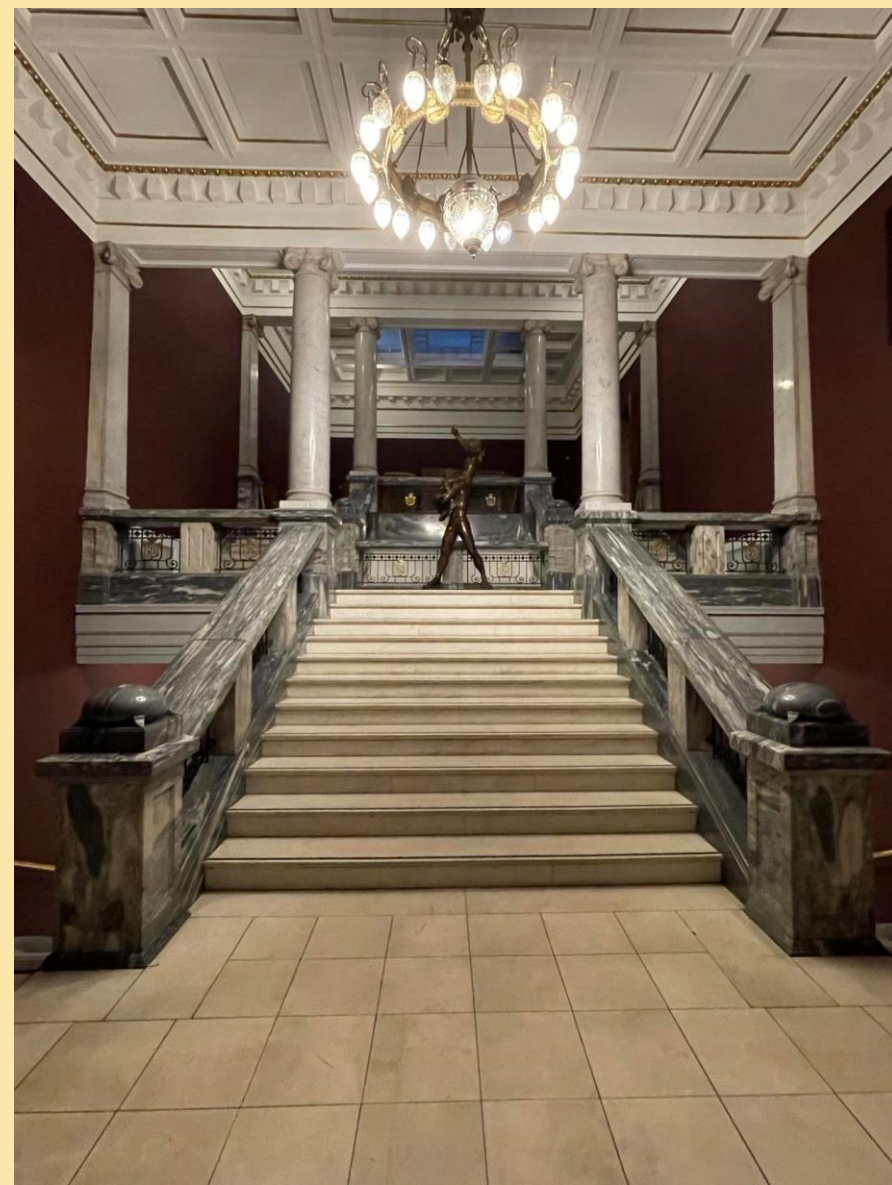
I 2010 startet Østfold fylkeskommune
et prosjekt om helsefremmende skoler

Skjønhaug skole sitt prosjekt «Løp & spis» fikk støtte

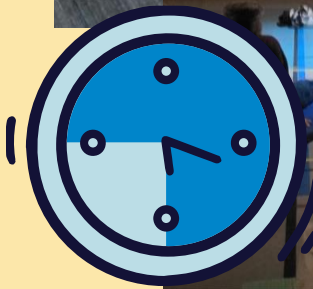
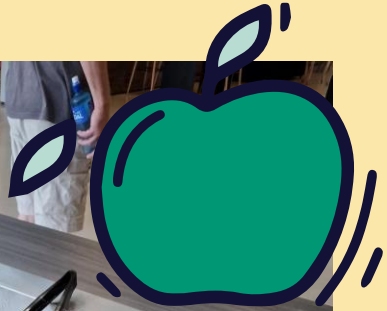
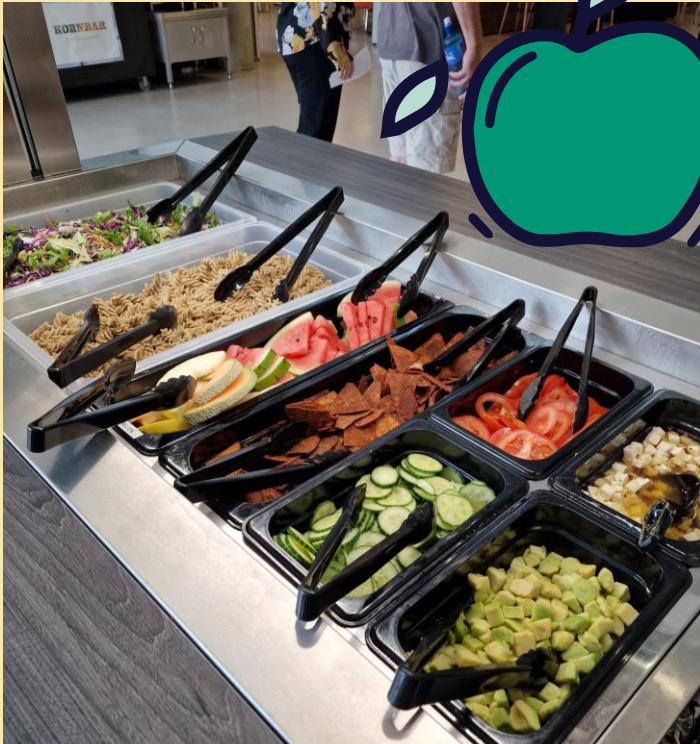
Sparebankstiftelsen DNB inviterte til et møte

26.540.000 kr til RØRE i Østfold

40.590.000 til RØRE Viken



Hvorfor tror vi på dette?



Skolene har fått midler til egne helsefremmende tiltak.





RØRE-ambassadørene har vært «propellen» på sin skole og har bidratt med verdifull erfaring inn i nettverkene.



Kompetanseheving - med hjelp fra de beste i sitt fag



RØRE-programmet for videregående skoler



**Min.
livsstil[®]**
Helse og livsmestring





Vi har samarbeidet om fysisk aktiv læring: FAL

R Ø
R
E

Liv og røre i Vestfold og Telemark



FAL **lostisk**
Kommunen for Fysisk Aktiv Læring

Læringsaktiviteter Kunnskapsida Delingsida

TAL AKTIVITETER (12)

FAG: **AR**

- Engelsk
- Ganarit
- WILE
- Wopsporing
- Matematikk
- Musikk
- Naturfag
- Norsk
- Særundervisning

FRNN: **AR**

- 1.-2.
- 3.-4.
- 5.-7.
- 8.-10.
- Alle

Tre på rød	Forme bokstaver og ord	Find - Run - Read	Geometrisk fangeleik
Fire verdenshjørner	Kort til 10	Gangekast	Terning QUIZ



Oslofjordens Friluftsråd

Oslofjordkartet Kystledhytter Støtt oss Om oss Opplæring og arrangementer

For pedagoger

Inspirasjon for pedagoger i barnehage SFO og skole

Høgskulen på Vestlandet

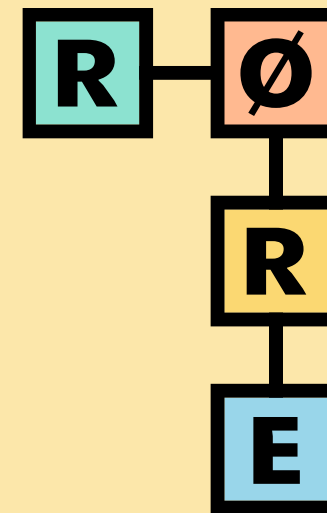
Studietilbud Forskning Samarbeid English

Framsida Om HVL SEFAL

Vi ønsker å styrke læring og motivasjon gjennom ein meir aktiv skuledag.

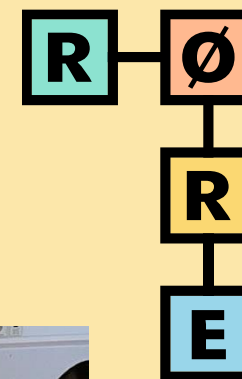


Vi har prøvd å påvirke politikken

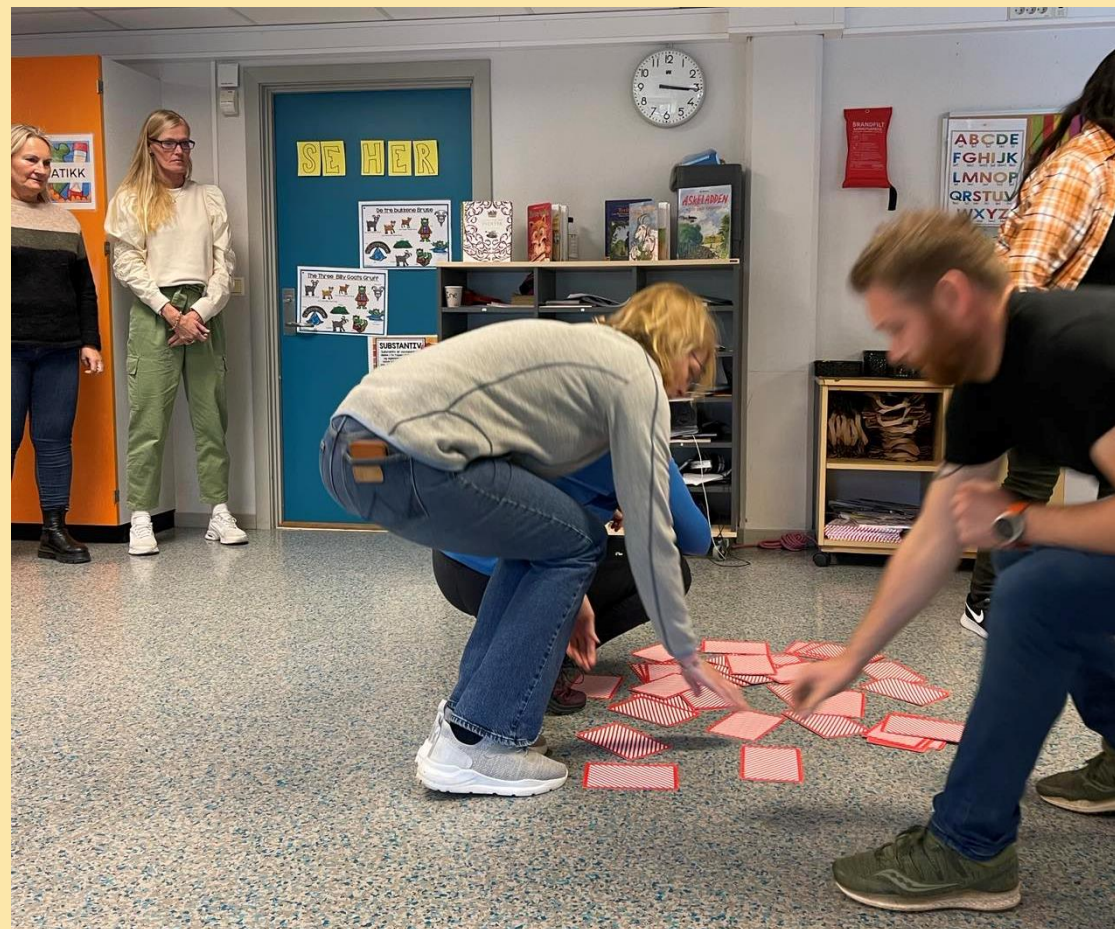




Universitetet
i Sørøst-Norge



RØRE-ambassadørprogrammet
blir forsket på



Forskning på RØRE-pauser



Høgskolen i Innlandet

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

Ali Haidar (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.

Arvid Wisnes
Illustrasjon: Arvid Wisnes



Forskere ved Høgskolen i Innlandet og Høgskolen i Østfold har på sin tidsplass med fysisk aktivitet hatt en positiv effekt på både fysisk form, konsentrasjon og læringsutbytte for elever i videregående skole.

Måler effekten
Dette er de nå i gang med en stor studie som skal måle effekten av både røre-pauser (for håndball).

Elever fra videregående skolen Fredrikstid, Glommen, Trondheim, Midt og Finnmark deltar i forskningsprosjektet. I januar gjennomførte flere grupper ved de videregående skoleene kartlegging. Deretter begynte halvparten av gruppene med røre-pauser. Den andre halvparten ikke har implementert røre-pauser. I april ble kartlegging alle gruppene på nytt.

Så vil forskerne forsøke å finne ut om røre-pauser har hatt noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte. Blant annet:

Utopasser er best
Ali Haidar (16), Hassan Al-Mayah (19), Theodor Øivt Våge (17) og Markus Olsen (16) på Fredrikstid i videregående skole og deltagere i forskningsprosjektet.

Alien gruppe har de gjennomført alle tre oppgaver. De har fått en positiv effekt på både fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Elevene lærer mer
I januar gjennomførte flere grupper ved de videregående skoleene kartlegging. Deretter begynte halvparten av gruppene med røre-pauser. Den andre halvparten ikke har implementert røre-pauser. I april ble kartlegging alle gruppene på nytt.

Så vil forskerne forsøke å finne ut om røre-pauser har hatt noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte. Blant annet:

Utopasser er best
Ali Haidar (16), Hassan Al-Mayah (19), Theodor Øivt Våge (17) og Markus Olsen (16) på Fredrikstid i videregående skole og deltagere i forskningsprosjektet.



Ali Haidar (16) hjelper Hassan Al-Mayah (19) på med publiserte. No skal det måles om røre-pauser elevene har gjennomført de siste månedene har en effekt.



Ali Haidar (16), Hassan Al-Mayah, Theodor Øivt Våge og Markus Olsen er klare for å spille på lag publiserte. Foto: Arvid Wisnes

Utopasser er best
Ali Haidar (16), Hassan Al-Mayah (19), Theodor Øivt Våge (17) og Markus Olsen (16) på Fredrikstid i videregående skole og deltagere i forskningsprosjektet.

Alien gruppe har de gjennomført alle tre oppgaver. De har fått en positiv effekt på både fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Elevene lærer mer
I januar gjennomførte flere grupper ved de videregående skoleene kartlegging. Deretter begynte halvparten av gruppene med røre-pauser. Den andre halvparten ikke har implementert røre-pauser. I april ble kartlegging alle gruppene på nytt.

Så vil forskerne forsøke å finne ut om røre-pauser har hatt noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte. Blant annet:

Utopasser er best
Ali Haidar (16), Hassan Al-Mayah (19), Theodor Øivt Våge (17) og Markus Olsen (16) på Fredrikstid i videregående skole og deltagere i forskningsprosjektet.

med i prosess. Forhåpentligvis vil det være fysisk aktivitet i minst en time hver dag.

Hjernesforbruk med på laget
Lage og hjerneforbruk. Ole Petter og Hassan Al-Mayah i en treningsstudio hvor det er viktig med røre-pauser for elevene i gymnastikk.

Elevene forsker
I tillegg til fysisk aktivitet, er det viktig med røre-pauser. Det er viktig med røre-pauser for elevene i gymnastikk.

Alle dette styrker læring og læring, utøve ferdigheter. Det er gode prosesser i hjernen som skal til å skape et godt utbytte av fysisk aktivitet i minst en time hver dag.

Hjernesforbruk med på laget
Lage og hjerneforbruk. Ole Petter og Hassan Al-Mayah i en treningsstudio hvor det er viktig med røre-pauser for elevene i gymnastikk.

Elevene forsker
I tillegg til fysisk aktivitet, er det viktig med røre-pauser. Det er viktig med røre-pauser for elevene i gymnastikk.

Spent på resultatet
De fleste bestemte prosjektet og de skal finne ut om røre-pauser har noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Fjere utfordringer
Røre-pauser er utfordrende for elevene. De må finne ut om røre-pauser har noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Spent på resultatet
De fleste bestemte prosjektet og de skal finne ut om røre-pauser har noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Fjere utfordringer
Røre-pauser er utfordrende for elevene. De må finne ut om røre-pauser har noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Spent på resultatet
De fleste bestemte prosjektet og de skal finne ut om røre-pauser har noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.

Fjere utfordringer
Røre-pauser er utfordrende for elevene. De må finne ut om røre-pauser har noen effekt på elevenes fysisk form, konsentrasjonsevne og læringsutbytte.



Navneskiltet
er din billett til
din egen RØRE-bok
på slutten av dagen

