

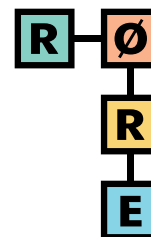
RØRE

– et skoleprosjekt



R Ø R E

- et skoleprosjekt



Utgitt av
RØRE-prosjektet, Viken fylkeskommune
november 2023
Redaktør: Cathrine Rød Gundersen

Prosjektansvarlig: Elsie Brenne

Prosjektleder videregående skole: Rolf Inge Ølberg
Prosjektleder grunnskolen: Cathrine Rød Gundersen

Nettadresse til prosjektet
[https:// roreprosjektet.no](https://roreprosjektet.no)

Bidragstere til boka: RØRE-skoler fra hele Viken

Det er en umulig oppgave å navngi de ulike tekstforfatterne og fotografene i denne boka. Boka er et samarbeidsprosjekt mellom skolene, samarbeidspartnere og prosjektledelsen.

Takk til DEG som har bidratt.

© RØRE 2023

Materialet er vernet etter åndsverkloven. Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarframstilling bare tillatt når det er hjemlet i lov eller avtale med Kopinor (www.kopinor.no).

Trykk: Møklegaard Print Shop AS



møklegaard.no

Layout: Ida-Marie Berntsen, The Pitch og Cathrine Rød Gundersen

Vår generøse samarbeidspartner Sparebankstiftelsen DNB

Sparebankstiftelsen DNB viderefører sparebanktradisjonene ved å bruke overskudd fra bankvirksomheten til beste for samfunnet.

De støtter frivillig sektor, og bidrar til andre samfunnsnyttige tiltak som ellers vanskelig lar seg realisere. Midlene skal ikke gå til det offentlige kjerneoppgaver.

Bakgrunnen for støtte til RØRE var målsetningen om å skape en positiv endring i skolen – RØRE ved gamle mønstre. Og fordi stiftelsen ønsker å være en støttespiller og pådriver for andres aktivitet og engasjement. Det fant de mye av i RØRE!

Stiftelsen gir støtte til tiltak som kommer hele befolkningen til gode, med hovedvekt på barn og unge voksne

Sparebankstiftelsen DNB har vært vår generøse samarbeidspartner. I tillegg har både Østfold fylkeskommune og deretter Viken fylkeskommune brukt mye ressurser på RØRE-prosjektet, samt at skolene har brukt mye tid og egne midler på RØRE Østfold og Viken.



Vi støtter tiltak som skaper et bedre nærmiljø for barn og unge

God nok fysisk form, riktig ernæring til rett tid og god nok søvnkvalitet til å kunne få utbytte av opplæring gjennom skoledagen er kjernekomponentene i prosjektet.

Vi kaller det bevegelsesglede, matglede og gode søvnvaner.

Bevegelsesglede

Vi vil at barn og unge skal oppleve mestring og glede knyttet til fysisk aktivitet.

Vi vil legge til rette for fysisk aktivitet gjennom skoledagen, som igjen bidrar til bedre læring



Matglede

RØRE vil gi elevene positive erfaringer med mat som de kan oppleve å bli sterkere og gladere av.

Det er en sammenheng mellom god og næringsrik mat og skoleprestasjoner



Gode søvnvaner

Forskning viser at nok søvn er en forutsetning for læring.

Gjennom RØRE-prosjektet ønsker vi å få frem kunnskap og gode eksempler på hvordan skolen kan bidra i arbeidet med å lære barn og unge om å ta ansvar for egne søvnvaner.



RØRE-prosjektet legger til rette for sunne og aktive elever som trives og lærer bedre. Formålet med prosjektet er at flest mulig skal fullføre skolegangen sin med best mulig resultat.

Gjennom RØRE har vi utforsket hvordan skolene kan jobbe med gode søvnvaner, matglede og fysisk aktivitet for å legge grunnlaget for bedre læring.

I nye læreplaner for skolen er folkehelse og livsmestring tverrfaglig tema som er gjennomgående for de ulike fagene. RØRE-prosjektets arbeidsmåter er gode bidrag for skoler og lærere til å integrere folkehelse og livsmestring i fag og i skolens helhetlige arbeid.

Norge henger etter i kampen mot overvekt og fedme. En rapport fra verdens helseorganisasjon slår fast at fedme er den største trusselen mot barn og unges helse. I Norge er 19 % av alle åtteåringer overvektige. Siden 70-tallet har antall barn med overvekt og fedme blitt mer enn tredoblet.

Hovedårsaker er **stillesitting og feil kosthold** og dette kan vi gjøre noe med.



Vi startet i Østfold

2017-2020

I den første utlysingsrunden ble det tildelt 5,7 millioner kr til 76 ulike tiltak på 45 skoler.

Vi satte kriteriene for prosjektet, men skolene valgte selv hvordan de ville jobbe med de ulike temaene. Det ble dermed mange ulike tilnæringer og arbeidsmåter

Etter de tre årene Østfold-prosjektet varte hadde over 100 skoler vært med i RØRE på en eller annen måte, og variasjonen av ulike prosjekter var stor.



Sparebankstiftelsen ble med oss inn i Viken fylkeskommune

Etter tre år og avsluttet prosjekt i Østfold fikk vi en ny tildeling fra sparebankstiftelsen på kr 40.590.000 for å videreføre prosjektet inn i det nye storfylket Viken.



Så ble det Viken

Nå ble det mulig for alle skolene i Viken fylke å sende inn en RØRE-søknad.

Kriterier som prosjektledelsen la vekt på var at tiltaket måtte:

- Bidra til å nå RØRE-prosjektets hovedmål gjennom arbeid med økt fysisk aktivitet, sunt og variert kosthold, og/eller bedring av elevenes søvnvaner.
- Være forankret i skolens ordinære virksomhet og i skolens ledelse.
- Komme flest mulig til gode.
- Ha bred medvirkning fra elever.
- Ha som ambisjon å kunne bli varig.



Ambassadørene har vært propellene

De flotte RØRE-ambassadørene våre har vært propellene i prosjektet.



Det er de som har drevet prosjektet fremover på egen skole. De har motivert kollegaene sine og vært bindeleddet mellom lærerne og ledelsen.



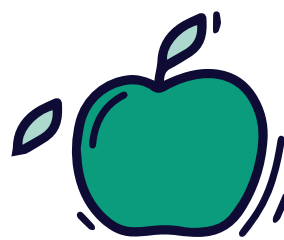
Erfaringer fra Østfold viste hvor viktig det var at det var en RØRE-ambassadør på hver skole.

Det ble derfor satt som et kriterium i RØRE- prosjektet at alle skolene som ville være med måtte frikjøpe en lærer to timer i uka, for å holde i prosjektet på sin skole.

Mer enn 200 ambassadører

Fire ganger i året, i to skoleår har hvert kull med ambassadører vært samlet for faglig påfyll og erfaringsdeling.

Vi har hatt hjelp av mange dyktige fagpersoner på alle de tre temaene våre; bevegelsesglede, matglede og søvn, og de engasjerte ambassadørene har delt kunnskapen videre med sine mange tusen kollegaer.



«Jeg er så glad for at skolene har sendt oss sine aller beste lærere for å bli RØRE-ambassadør»

RØRA



Matglede



Vi har hatt stort fokus på matglede i dette prosjektet. Ambassadørene og skolene har fått mye inspirasjon fra dyktige forelesere, men til syvende og sist handler jo den norske skolematen for det meste om den medbragte matpakka.

Hva skjedde med matpakka?
– den med brødsquirer med leverpostei og gulost?



«Når ble det greit å ha med kjeks og kaker i stedet for brødsquirer?»



Sunn og næringsrik mat har enda større betydning for et barn enn en voksen.

Alle elever har behov for gode rammer og rutiner rundt skolemåltidet, som igjen bidrar til bedre skolematvaner.

I RØRE-prosjektet tror vi på at skoler som i fellesskap med foreldrene setter skolemåltidet på dagsorden, også har elever som spiser bedre, og dermed får enda bedre forutsetning for læring.

RØRA har spurt over 3000 lærere;

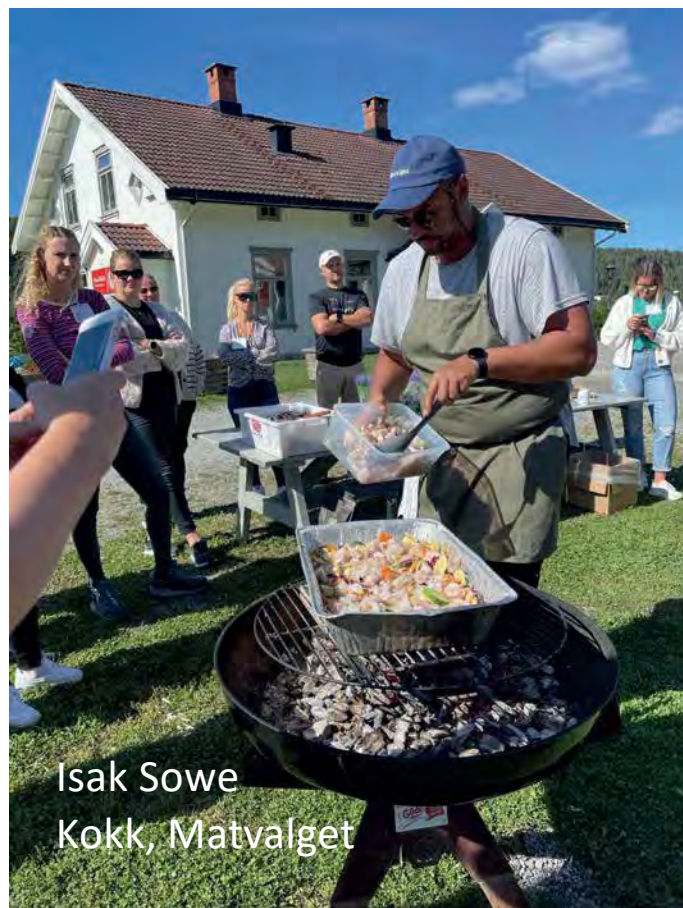
«Hvor ofte ser du en mellombar på din skole?»

De svarte: Hver dag!

Ambassadørene
har fått matinspirasjon og
praktiske tips fra dyktige fagfolk



Arne Brimi
Mesterkokk



Isak Sowe
Kokk, Matvalget



Mat på bål



Steffen Tangen fra Høgskolen i Østfold har vært vår inspirerende foreleser flere ganger

Sju-steinsovn

er kanskje ikke perfekt til matlaging ute, men at du kan lage verdens beste brød der, er helt sant!



Fiskesprell



Bård Greni
Kokk, matformidler

Fiskesprell er et tilbud fra Sjømatrådet og Helsedirektoratet. Skoler og lærere kan få inspirasjon og kursing, samt midler til å kjøpe inn råvarer fra havet til undervisning og foreldremøter.

Ambassadørene har fått være med på et opplegg i fiskesprell.

Havets skattekiste er en favoritt. Legg fisk og oppdelte grønnsaker i folie, med litt olje, salt og krydder, og stek/kok det på bålet eller utekjøkkenet. Velsmakende og selvlaget.



Foto: Fiskesprell

Grønnsakshage



Det er en del skoler som har dyrket sin egen mat.

«Hele prosessen fra jord til bord er en unik opplevelse for alle elever». Bjørlien skole



Den største, flotteste og godeste gulrota i hele verden! Dyrket av elevene på Tomter skole.



Sjekk de flotte dyrkekassene som elevene på Aremark skole har snekret, da! Det er ikke rart at salaten trives der.



Matglede og sosialt samvær



På Kirkelund skole i Skiptvet får elevene tilbud om frokostgrøt hver dag.



På Hvitvingfoss skole lager både elever og lærere fine plakater for å minne hverandre på viktigheten av å spise sunt.



Elevene på Bjørlien skole lagde suppe av egendyrkede grønnsaker til 431 elever!

Skolefrokost



Mange lærere og RØRE-ambassadører har erfart at en enkel skolefrokost, som for eksempel havregrøt gir en god start på dagen for elevene. I 2018 spurte vi rektorer som hadde fått støtte til en frokostassistent fra RØRE om deres erfaringer.

«I skolens opptaksområde er det stor andel barnefattigdom, og mange elever kommer på skolen uten å ha spist frokost. Vårt tilbud bidrar til en god start på dagen, legger grunnlaget for at elevene kan fokusere på læring».

Slik sier noen av rektorene det:

«Dette er en viktig brikke for å skape en god læringsarena for elevene».

«Den viktigste begrunnelsen er at elevene spiser før undervisningen og den første læringsøkta starter. Lærerne merker stor forskjell på elever som aldri spiser frokost ellers. Det har gjort mye med læringen på starten av dagen. Det sekundære er at det er hyggelig».



Utekjøkkenet, modell Hannestad

Det første utekjøkkenet ble satt opp på Hannestad skole i Sarpsborg. Dette utekjøkkenet har vært prototypen og malen for mange av de som har kommet etter.

For å få best mulig utbytte av utekjøkkenet må lærere og SFO-personale kunne lage mat til mange på bål og grill. RØRE-ambassadørene har fått mange gode erfaringer og inspirasjon underveis.



Matambassadørstudien

Vi har utfordret skolene til å jobbe med gode, felles rutiner for skolemåltidet. Vi har også samarbeidet med et doktorgradsprosjekt om dette temaet.

Seniorrådgiver i Helsedirektoratet Jorun Randby brukte RØRE i sitt doktorgradsarbeid gjennom «Matambassadørstudien». Studien handlet om, som navnet sier, at skolene oppnevnte en egen matambassadør.

Ambassadøren fikk opplæring om Nasjonal retningslinje for mat og måltider i skolen, samt opplæring i å formidle viktigheten av denne til sine kolleger.

Det viser seg å være store forskjeller mellom skolene om hva de formidler til foreldrene angående medbrakt matpakke.

Noen skoler forventer at elevene har med sunn skolemat, mens andre skoler lar foreldrene ta ansvar uten «innblanding» fra skolen.



Helsedirektoratet har laget en retningslinje for mat og måltider i skolen.

Her står det blant annet: «For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert. Mat og måltider i skolen har derfor stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse. Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø.»

Retningslinjen er delt inn i oversiktlige punkter som f.eks disse:

Måltider som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessig fullverdige.

Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke bør ikke tilbys.

Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys.



Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen

Del 1: Barneskole og skolefritidsordning

Sunne og bærekraftige kantiner

Sunn mat er ofte samtidig bærekraftig mat. Men for å lykkes med å kombinere disse to til god, smakfull og interessant skolemat trengs det kunnskap og ressurser i skolekantinen våre. Dette har Viken fylkeskommune jobbet med gjennom hele RØRE-prosjektet.

33 videregående skoler har lagt om driften til sunn og bærekraftig, samtidig som de tilbyr alle elever gratis skolefrokost.



Mattilbudet i skolekantinen er bygd opp rundt Viken fylkeskommune og Matvalget (Debio) sin nye tallerkenmodell.



Viken fylkeskommune vant Matprisen, i kategorien barn og ungdom, for dette arbeidet i 2021.



Bevegelsesglede



En elev må være i bevegelse for at kroppen og ikke minst hjernen skal fungere optimalt.

I RØRE-prosjektet har det derfor vært viktig for oss å få med ALLE elever på aktivitet gjennom undervisningstiden, ikke bare i friminuttet.

Ambassadørene har fått faglig påfyll og innføring i enkle aktiviteter de kan ta med seg hjem til undervisningen på egen skole.



«Hjernen er det organet i kroppen som har størst utbytte av fysisk aktivitet.»

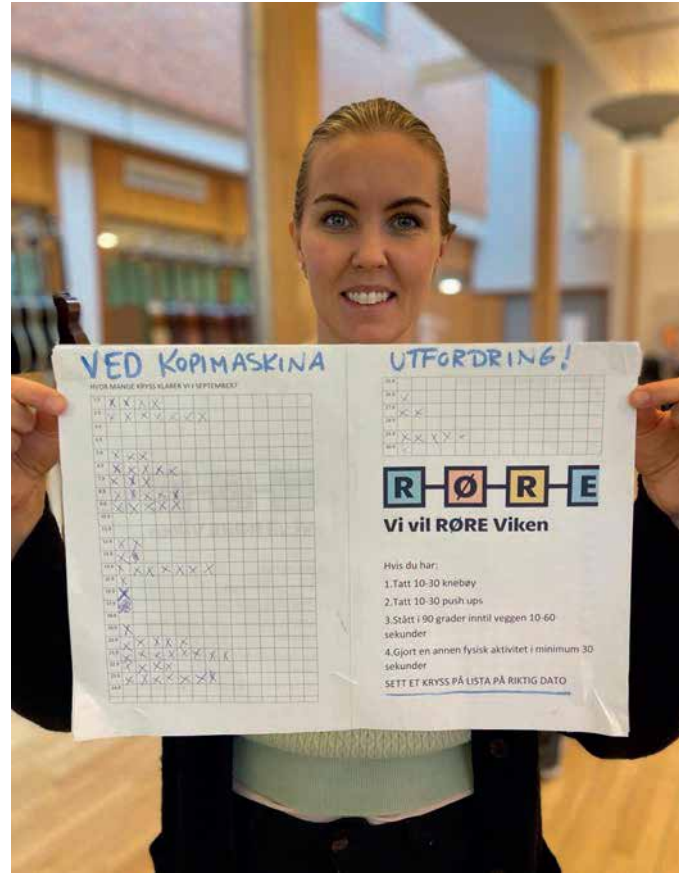
Ole-Petter Hjelle



Vi vil at barn og unge skal oppleve mestring og glede knyttet til fysisk aktivitet



Våre fantastiske RØRE-ambassadører har jobbet hardt for å formidle RØRE-aktivitet til sine kollegaer.



Ingen grunn til å stå rolig mens kopimaskinen jobber!



Fysisk aktiv læring (FAL) og RØRE-pauser har vært våre aller største satsingsområder i RØRE-prosjektet.

Hjernen er faktisk det organet som påvirkes mest når vi er aktive. Den er avhengig av fysisk aktivitet for å fungere optimalt. Fysisk aktivitet før, under eller etter undervisning bidrar til bedre læring.



For oss i RØRE handler det om å skape mer fysisk aktivitet i undervisningen, og dermed bidra til mer bevegelsesglede og bedre læring.

RØRE-prosjektet er spesielt opptatt av fysisk aktiv læring fordi metoden bidrar til å få **alle** elever i aktivitet, i motsetning til i et friminutt, hvor noen velger å sette seg på en benk.

Fysisk aktiv læring kan brukes på alle klassetrinn og i alle fag.



Vi har besøkt over 100 RØRE-skoler i hele Viken

RØRA har holdt foredrag og arrangert fysisk aktiv læring sammen med mer enn 3000 lærere.

«Det har vært en utrolig lærerik reise på alle måter, og jeg føler meg privilegert som har fått lov til å samarbeide med så mange dyktige pedagoger», sier RØRA Cathrine.

«Det er interessant å se at det er STOR forskjell på standarden på de ulike skolene og det har aldri noe med alderen på bygningen å gjøre. Man merker go'-stemningen med en gang man kommer inn av døra...og noen ganger ikke!»



Tusen takk for at jeg fikk lov til å komme og leke med dere!



En erfaring er at en tydelig og positiv ledelse er helt avgjørende for om skolen skal lykkes i sitt arbeid med fysisk aktiv læring.





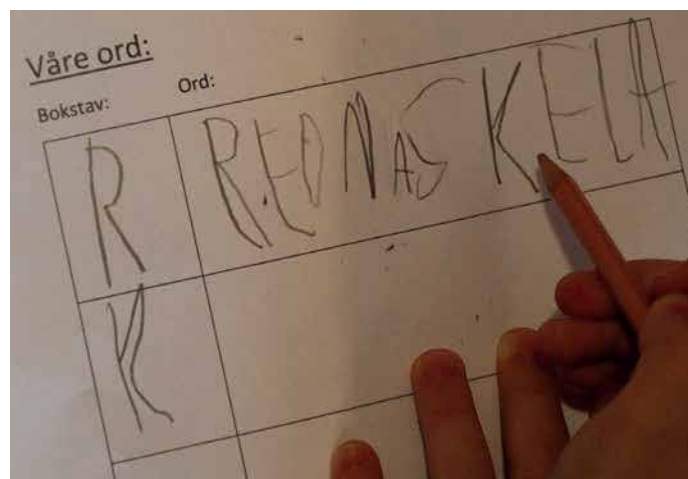
Lærere har fått en innføring i RØRE-temaene og hvor enkelt vi tenker at fysisk aktiv læring kan gjøres.

«Å ha hund er en veldig stor forpliktelse og mye jobb. Er du ikke beredt til å ta det ansvaret, og lufte den HVER dag, da kan du ikke ha hund. ...da kan du bare ha unger!»

RØRA



Fysisk aktiv læring med enkle midler



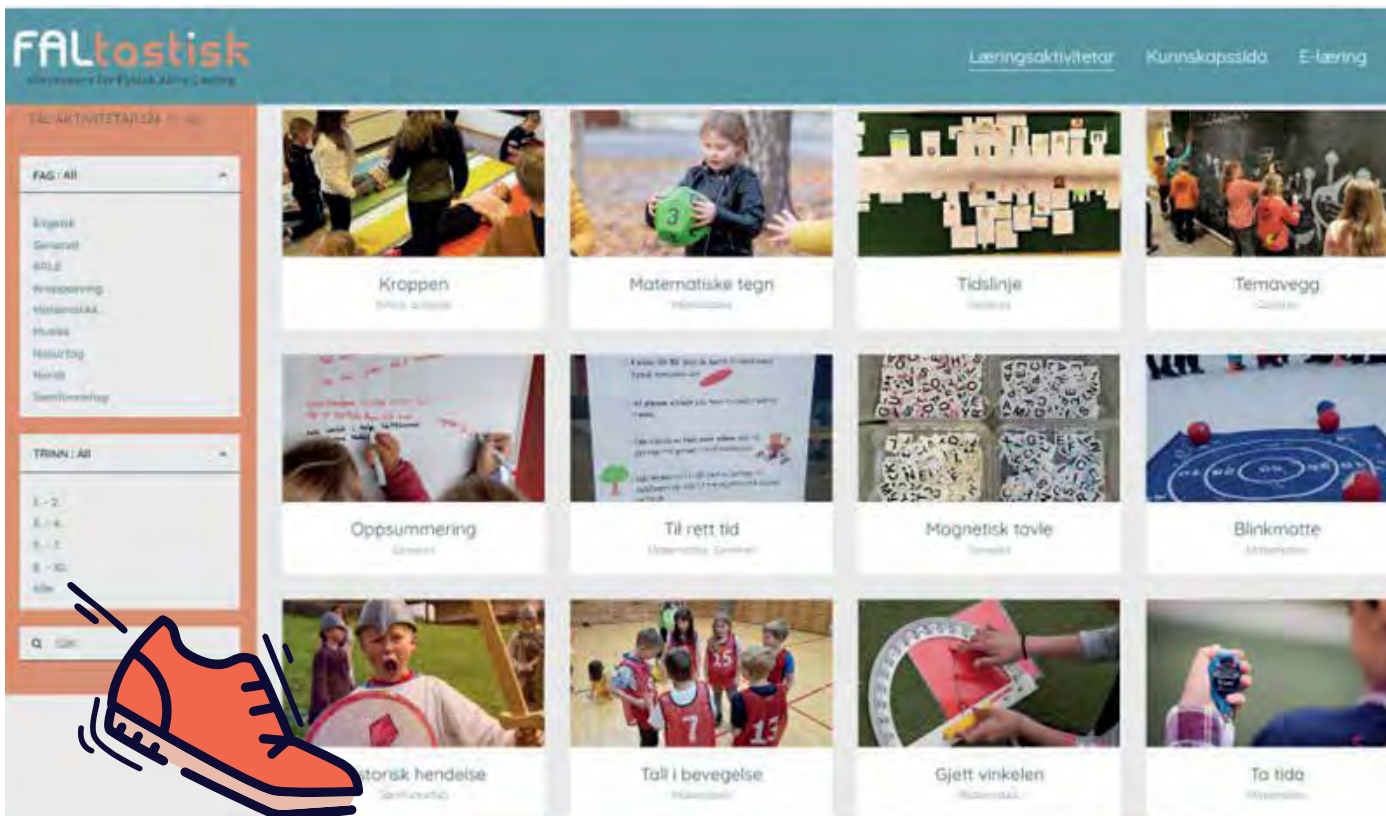
Verdens teiteste lærer:

«Skriv et ord du finner i skolegården som begynner på R»

«Hvilket ord er dette egentlig?»

Den svært oppgitte eleven svarer: «Ehm... ser du ikke at det er Aleksander sitt baklengse navn, eller?»

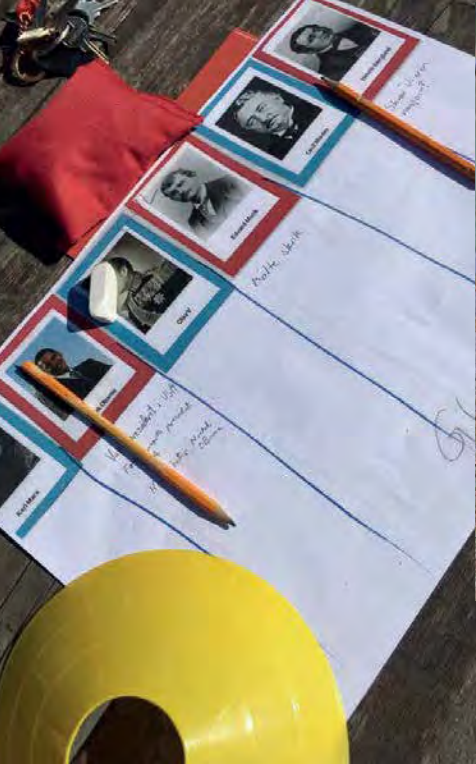




RØRE har samarbeidet med SEFAL (Senter for Fysisk Aktiv Læring) på høgskolen i Sogndal om en ny, felles ressursbank til inspirasjon for å jobbe med fysisk aktiv læring i alle fag.

Nettsiden heter **FALTastisk** og ligger åpen for alle.





R Ø R E

- Ja takk!



Gode søvnvaner



Forskning viser at søvn er bra for læring.

Gjennom RØRE-prosjektet ønsker vi å få kunnskap og gode eksempler på hvordan skolen kan bidra i arbeidet med å lære barn og unge om å ta ansvar for egne søvnvaner.

Når vi spør barn og unge om hvordan de oppfatter helsen sin, svarer veldig mange at de synes at de sover for dårlig og for lite. RØRE har derfor satt søvn på timeplanen, ved at vår egen søvneksperter psykologspesialist Anne Kristine Imenes har kurset RØRE-ambassadørene flere ganger.

Hvorfor sover vi, hvordan kan vi få bedre søvnkvalitet, og ikke minst, hvordan kan vi jobbe med dette i undervisning?

Anne Kristin Imenes har laget et omfattende søvnprogram for videregående skole som skolene fritt kan benytte.

«Og jeg som trodde at det verste med og ikke sove var at jeg ble trøtt!»



Hjernen lagrer minner mens vi sover og hjernen velger også ut hva den vil lagre mens vi sover. Søvn og hukommelse henger sammen, bl.a. gjennom at hjernen konsoliderer hukommelse ved å lage varige strukturelle endringer i hjernen når vi sover. Det vil si at det blir permanente forandringer i forbindelser mellom nerveceller, som danner grunnlaget for hukommelse.

Dårlig eller for lite søvn kan derfor gå ut over både hukommelse og læring.



Søvnboost

laget av Inspiria på oppdrag fra RØRE

Inspiria science senter har laget ettelevstyrt undervisningsopplegg for oss.

Det er lagt opp slik at elevene selv skal formidle kompetanse og motivasjon til sine medelever for at de skal prioritere søvn

Det er laget ulike bolker som er ment å ta ca 10 minutter hver dag i en periode.

Ønsker du å prøve dette ligger det åpent på våre nettsider

www.roreprosjektet.no



- Bolk 1 - For å gjøre det bra på skolen**
- Bolk 2 - For å være en god venn**
- Bolk 3 - For å ha godt humør**
- Bolk 4 - For å ha god konsentrasjon**
- Bolk 5 - For å være rolig og avslappet**
- Bolk 6 - For å ha god døgnrytme**
- Bolk 7 - For å prestere i idrett**
- Bolk 8 - For å ha god hukommelse**
- Bolk 9 - For å holde fokus**
- Bolk 10 - For å holde meg frisk**
- Bolk 11 - Hva skal til for å sove godt?**
- Bolk 12 - Avslutning**



RØRE-programmet for videregående skoler

For de videregående skolene i RØRE-prosjektet har vi satt sammen et helhetlig program som vi oppfordrer skolene til å bruke.

Først gjennomføres «Min livsstil», et enkelt spørreskjema der elevene svarer på spørsmål om kosthold, aktivitet, tobakk, søvn og livsmestring generelt. Dette gir eleven en umiddelbar tilbakemelding på selvrapportert livsstil. Svarene kan benyttes i samtaler med helsesykepleier og i undervisningen.

Deretter kan skolene og klassene jobbe med søvnprogrammet, RØRE-pauser og tverrfaglig livsmestringsprosjekt. I friminutt kan elevene benytte seg av det sunne og bærekraftige tilbudet i kantina si. Mange skoler tilbyr også gratis skolefrokost.

RØRE-programmet for videregående skoler er en del av Viken fylkeskommunes strategi for helsefremmende videregående skoler. Strategi for helsefremmende videregående skoler skal bidra til å understøtte Viken fylkeskommunes arbeid med å sikre god helse og fremme livskvalitet for alle elever og ansatte. Strategien består av 13 kjennetegn på god praksis.



Min livsstil

Min livsstil er et e-helseverktøy om selvrapportert helse. Umiddelbart etter at eleven har svart på skjemaet får hen en tilbakemelding på sine egne svar, med forslag til tiltak og forbedring, om det skulle trenes.

Det benyttes trafikk-lys for å beskrive resultater; grønt er bra, gult er ok, men om det kommer opp oransje eller rødt er det nødvendig med tiltak.



Tverrfaglig livsmestringsprosjekt

Dette er et prosjekt på VG1 i blant annet naturfag, norsk og kroppsøving hvor elevene kartlegger og vurderer sin egen livsstil og helse. Elevene bruker «min livsstil» som utgangspunkt og drøfter resultatene fra denne med hensyn til kosthold, aktivitet og søvn.

Det er utviklet en Sway som nettressurs i forbindelse med matlaging og bærekraftig måltid som elevene fordypet seg i.

Denne ligger på RØRE-prosjektet sine nettsider.



RØRE-pauser

Basert på Viken fylkeskommunes strategi for helsefremmende skoler har vi under kjennetegn 5 (*Skolen tilrettelegger for at elevene skal få oppleve bevegelsesglede*) kommet frem til et konkret forslag på hvordan vi kan få til mer fysisk aktivitet i elevenes skolehverdag; et konsept vi har kalt RØRE-pauser.

Enkelt fortalt er RØRE-pauser korte fysiske aktivitetsøkter med 6-7 minutters varighet implementert som 'pauser' i ordinære 90-minutters undervisningstimer. RØRE-pause-konseptet er tenkt koblet opp mot det tverrfaglige kompetansemålet Folkehelse og livsmestring, samt til spesifikke kompetansemål i kroppsøving.

RØRE-pause-konseptet ble lansert for alle videregående skoler høsten 2022, og har siden den gang blitt gjennomført på mange ulike skoler på ulike måter.



100 RASKE

TA 100 REPETISJONER AV ULIKE STYRKEØVELSER

KAN GJØRES I PAR

6-7 MINUTTER

TA PAUSER VED BEHOV

R
Ø
R
E

STAFETT 1

KLASSEN DELES I LAG (3-4STK)

- EN FRA HVERT LAG HENTER 1 KORT
- LAGET UTFØRER ØVELSER SOM TILSVARER SYMBOLET* KORTETS VERDI
- LAGET MED FLEST KORT VINNER

STAFETT 2

FIRE LAG MED HVERT SITT HJØRNE

- LAGENE SKAL SAMLE INN ALLE KORTENE AV ET SLAG
- EN OG EN LØPER OG SNUR KORT
- OM KORTET ER RIKTIG TAS DET TILBAKE TIL LAGET, NESTE PERSON LØPER
- OM KORTET ER FEIL MÅ HELE LAGET TA 5 REPETISJONER AV STYRKEØVELSEN SOM TILHØRER KORTSLAGET DERES

STEIN PAPIR

♠ SPENSTHOPP ♡ SIT-UPS ♣ PUGG-UPS ♦ UTALL

6-7 MINUTTER

R Ø R E

BEST AV 3

6-7 MINUTTER

DEN MED MINST POENG MÅ TA 10 REPETISJONER AV STYRKEØVELSE VALGT AV VINNER

R Ø R E



HODE SKULDER KNE OG TÅ

6-7 MINUTTER

R
Ø
R
E



Psykolog Anne-Kristine Imenes har, i samarbeid med RØRE, utviklet et undervisningsopplegg som består av tre samlinger. Målet med programmet er at elevene skal få kunnskap om søvn, hvorfor det er viktig å få nok søvn, bli bevisst eget søvnmønster, og ha grunnlag for å ta gode valg.

Hver samling består av to deler. Første del er et foredrag ved helsesykepleier eller en annen fagperson på skolen. Andre del er en klassesamling som ledes av kontaktlærer eller en annen lærer som kjenner klassen. Denne delen består av ulike aktiviteter, øvelser, leker og refleksjonsoppgaver.

Søvnprogrammet

Alle presentasjoner, manus og andre ressurser er tilgjengelig på roreprosjektet.no

De fleste helsesykepleierne i Viken (som jobber mot vgs) har gjennomført et innføringskurs i søvnprogrammet.



Dette programmet anbefaler jeg alle å gjennomføre. Det er veldig aktuelt og nyttig for alle elevene.

Helsesykepleier Heidi
Torgalsbøen, Kalnes v.g.s



Forskning

Det har vært viktig for oss i RØRE-prosjektet å ha med forskere på laget. I RØRE 6-19 var det Kjersti Lien Holte fra Høgskolen i Østfold som sto for følgeforskning.

Kjersti fulgte oss tett i hele den første delen av prosjektet, og har også bidratt til alle ambassadørene om blant annet implementering av helsefremmende arbeid i skolen.

«RØRE-prosjektet har gitt en stor merverdi for arbeidet med implementering av helsefremmende skoler i Østfold. Prosjektet har også gjort det mulig å få solid kunnskap om hvordan skoler kan lykkes med det i samarbeid», førsteamanuensis Kjersti Lien Holte, HiØ.



Evaluering av tiltaket RØRE-ambassadørprogrammet

204 RØRE-ambassadører har vært frikjøpt i to uketimer pr. år i to skoleår pr. skole. Dette har dermed vært det største tiltaket i RØRE-prosjektet.

Førsteamanuensis Tone Langjordet Johnsen, ved Universitetet i Sør-Øst-Norge, evaluerer tiltaket RØRE-ambassadørprogrammet. Aktuelle forskningsspørsmål er «hvordan har RØRE-ambassadøren opplevd rollen sin», «hvilken betydning har RØRE-ambassadøren hatt på sin skole», og «er dette en arbeidsform som RØRE-prosjektet vil anbefale å satse på?»



Hvilken betydning har RØRE-ambassadøren hatt på sin skole, og er dette en arbeidsform som RØRE vil anbefale å satse på ?

Helsefremmende skoler

Østfold og Viken fylkeskommuner har jobbet med konseptet helsefremmende skoler. Med en helsefremmende skole forstår vi skoler som styrker elevenes og personalets fysiske og psykiske helse. God fysisk og psykisk helse er både et mål i seg selv, og en forutsetning for at vi skal lykkes med skolens kjernevirksomhet, nemlig læring.

I konseptet helsefremmende skoler er det tatt fram kjennetegn på god praksis, herunder praksis knyttet til økt fysisk aktivitet i skolehverdagen og gode rutiner rundt skolemåltider.

RØRE-prosjektet er et godt verktøy for skoler som ønsker å jobbe for å være en helsefremmende skole.





Diplomet, et synlig bevis på at skolen er sertifisert som helsefremmende skole





POLAR M400			
12 M16	12 M12	12 M17	2 M2
103 0.256 4.0 0	147 0.124 8.8 0	74 0.030 0.0 0	150 0.028 0.0 0
30 M20	24 M24	3 M3	40 M40
1.36 68 % 0.187 8.8 0	129 65 % 0.184 8.8 0	123 59 % 0.040 0.0 0	110 55 % 0.058 0.0 0
43 M43	45 M45	46 M46	48 M48
175 88 % 0.080 4.8 0	97 49 % 0.112 8.0 0	156 78 % 0.128 4.8 0	119 60 % 0.058 0.0 0
2 M7			
145 84 % 0.108 8.0 0			



Dugnadsforeldre
Foto: Smaalenene avis



HKH Kronprins
Haakon



Kommunene

**Tusen takk til alle som har
heiet på RØRE underveis**



Politikerne

Du mener livet er en kamp
Jeg er enig
Men rett som det er
er det hjemmekamp
Og vi topper laget
Har sola i ryggen
medvind
Alle heier på oss

Trygve Skaug

RØRE-prosjektet bygger på kunnskapen om at god helse gir bedre læring.

Fysisk aktivitet, godt kosthold og nok søvn er grunnleggende forutsetninger for læring.

[Les mer om prosjektet →](#)

RØRE-TEMA

Gode søvnvaner



RØRE-TEMA

Matglede



Nyheter

[Se alle nyheter →](#)

RØRE-siden kommer til å driftes videre

RØRE-TEMA

Bevegelsesglede



Inspirasjonsbank

Her kan du se tiltak fra RØRE-skoler og finne forslag til tiltak som kan være med på å inspirere deg og din skole.

[Ønsker du å dele din erfaring med oss? Fyll ut skjema som du finner her.](#)

Alle Bevegelsesglede Gode søvnvaner Matglede



Klarer dere en aktivitet hver dag?

Bevegelsesglede



Quiz og fysisk aktivitet

Bevegelsesglede



Lek og være aktiv!

BevegelsesgledeMatglede

RØRE-prosjektet > Ressurser > Snart voksen

[Bli en RØRE-skole →](#)

Snart voksen

Snart på egne ben!

Å bli student eller lærling er en stor overgang. Bare å handle inn og lage mat selv kan være uvant. Sunt kosthold henger nøye sammen med skoleprestasjoner og din fysiske og psykiske helse. Når du i tillegg også bør ta bærekraftige valg er det mye å huske på.

Denne swayen er perfekt for deg som er på vei ut i voksenlivet, og gir deg gode tips i bruk av råvarer, enkle teknikker og det å lage gode måltider. Du får gode oppskrifter på enkel og næringsrik mat som matbudsjettet ditt tåler!



[Sjekk ut swayen her →](#)

