

# RØRE BOKA

---

Videregående skoler

Skedsmo videregående skole



# Digg når elevene endrer sine vaner, vann for livet!

Kortreist mat, gode søvnvaner og nok vann – ja da smiler livet på vår skole. Det jobbes!



## Bærekraftig kantine = sunn mat

Kantina på skolen har blitt et stort samlingspunkt på skolen, fordi den er sunnere og innholdet treffer flere elever.

Det er som å vinne i lotto



Når du finner en halvspist gulrot på baggen til en elev, da vet du hvor resten er !



Etter at vår skole søkte om midler i Røre prosjektet har skolens elever blomstret. Mer fokus på ernæring og hvilke positiv effekt det har på totalen, både hjemme, på skolen og i fritiden.

Vi som jobber med prosjektet er både, rørt, ydmyke og stolte når responsen fra elever og kollegaer er entydig positivt!

## «Jeg opplevde en helt annen ro» Biologielev (2022)

Med midler fra RØRE har skolen gjennomført ulike tiltak hvor hovedmålene har vært: kosthold, kunnskap om søvn og fysisk aktivitet. Deriblant et tverrfaglig prosjekt mellom fagene kroppsøving og biologi.



## Prosjekt: «Naturen som arena for læring og livsmestring».

I det tverrfaglige prosjektet mellom fagene biologi og kroppsøving fikk en gruppe elever praktisert friluftsliv, oppmerksomhetstrening og tilstedeværelse, utforsket økosystemet, blitt kjent med det biologiske mangfoldet og reflektert over naturens egenverdi. Dette ble gjennomført som en dag ute i nærmiljøet hvor elevene blant annet fikk padle i kanoer som er finansiert av RØRE.



«Positive effekter fra denne turen var at jeg sov bedre og slappet mer av», Biologielev (2022)

## Elever har praksis i kantina

På Drammen videregående skole må alle elever på salg service og reiseliv jobbe i kantina minst 2 uker i løpet av skoleåret. Sammen med Lærling, daglig leder og kokk er kantina et stort hjerte på skolen. Vi er så glade i kantina der vi har våre blide ansatte og elever 😊



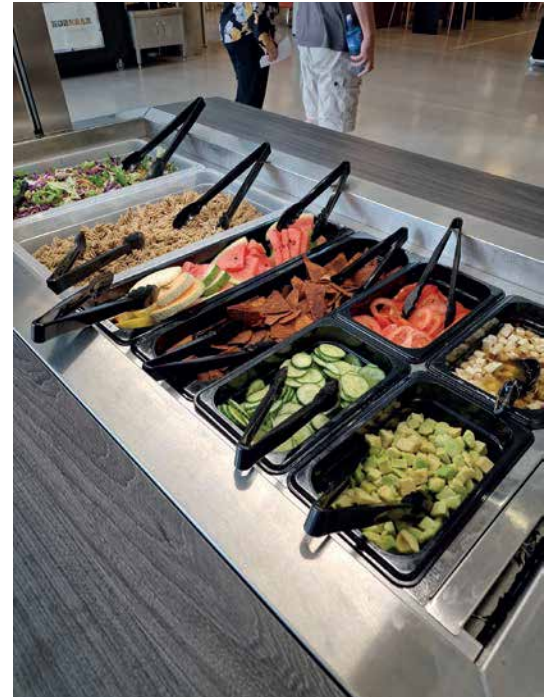
## Sunne valg for alle på skolen

Takket være Røre prosjektet har vi etablert egen salat bar og korn bar. Vi har utviklet innkjøp i av råvarer som er i tråd med helsedirektoratets anbefalinger.

Matvalget, daglig leder Anna og vår kokk Marita sørger for økologisk og god mat til alle våre 1400 elever og 180 ansatte.

Vi er svært stolte av kantina vår, og kan nesten si at vi elsker den.

Tusen takk for muligheten!



## Kafe påfyll er hjertet i skolen



Røre pauser har skapt mye positiv energi blant elever og ansatte. Vi er også med på forsker prosjektet og er svært spente på resultatene av arbeidet.

Drammen Videregående skole jobber for god helse med våre fremtidige ressurser, våre ungdommer!

Tusen takk til Røre i Viken som har klart å sette helsearbeidet i fokus med elever og ansatte.

## Kanonball- engasjement og samhold

12 uker med bevegelse i lunsjen!

### Lavterskel aktivitet

En elevfavoritt ble utgangspunktet for et av våre aktivitetsprosjekt. En fairplaybasert lek skapte lunsjer og studietimer fulle av salig kaos med ungdommer, høy musikk og masse engasjement. At det var med et lærerlag turneringen, bidro til enda mer samhold blant elevene og ironisk nok relasjonsskapende «trashtalk» mellom lærer og elever i forkant av kampene.



### Tanken var aktivitet og konkurranse på tvers av klasser...

...likevel ble resultatet ikke bare konkurranser klassene i mellom, men samtidig mye engasjement på tribunen. På dagene det var kanonball i lunsjen, trakk store deler av skolens elever mot hallen for å se kampene som foregikk. Ved forglemmelser, ble det raskt etterspurt oppdatering av resultat på skolens sosiale medier. Det var veldig gøy at aktiviteten fikk såpass med oppmerksomhet, at vi fikk flere positive ringvirkninger, som et felles samlingspunkt i lunsjen.

En annen positiv bieffekt av turneringen var at vi fikk elevene som ikke spilte, opp å gå i pausene. Siden turneringen foregikk i hallen ved siden av, var det mange flere elever og lærere som beveget seg ut av skolens bygg, i stedet for å bli sittende rolig i pausen. Det vil vi ha mer av!

## 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 fysisk og psykisk

Vi har tilbudt kurs for avgangselever i bruk av råvarer, enkle teknikker og det å lage et måltid. Vi har og supplert med lettfattelig kostholdsteori.



## Bærekraftig kantine = sunn mat

Kantinen på skolen har blitt et stort samlingspunkt, fordi den er sunnere og innholdet treffer flere elever.

Skolefrokosten serveres og i kantinen fra kl.07.45-08.30

Her finner man ulike juicer, korn og biolaer, cottage cheese, gluten og melkefrie varianter slik at tilbudet når alle.



### Røre-pauser

På mandager har kroppsøvingslærer Simen hatt ulike aktiviteter i gymsalen i samarbeid med Elevrådet.



Røre midlene har gjort at skolen vår har hatt mer fokus på søvn, ernæring og kosthold, aktivitet og elevmedvirkning.

Skolefrokosten har vært en suksess og er en god relasjonsbygger for våre miljøarbeider som har gleden av å sevre denne

## RØRE frokost

Her serveres det ulike kornblandinger med tilbehør samt knekkebrød med pålegg.

Frokosten har blitt meget populær blant våre elever.

Mellom 70 og 80 elever er innom hver morgen.



## Fuzzball og bordtennis

I pausene brukes fuzzballbordet og bordtennisbordene jevnlig.

Elevene elsker å ha noen aktiviteter å drive med.

Røre midlene har bidratt til å aktivisere mange elever og gitt oss muligheten til å arrangere konkurranser.

Til sammen har over 100 elever deltatt i ulike turneringer vi har arrangert.

På bildet under ser du finalen i bordtennisturneringen med ca. 200 elever som publikum.



«Det beste arrangementet vi har hatt på skolen»

Halden videregående skole



## Vi har lansert flere ulike RØRE-tiltak på vår skole.

Søvnkurs for helsesykepleier og flere lærere

Sunne vafler og grønnere, sunnere utvalg i kantina

Fotball- og kanonball-turneringer, tautrekking

RØRE-pauser, Min livsstil



## Min livsstil, RØRE-pauser og søvnkurs

Hvert år gjennomføres livsstilsundersøkelsen Min livsstil i naturfag for alle vg1-elever.

Det har blitt testet ut flere måter å gjennomføre RØRE-pauser. Internt i enkeltklasser og innenfor utdanningsprogram

Helsesykepleier og flere lærere gjennomførte søvnkurs for elever. Dette skoleåret får nye elever ta del i opplæringen.





## Frokost, så klart!

Nykokt havregrøt har blitt en tradisjon hos oss på Borg vgs! Grøten serveres i Glasshallen og her samles elever og lærere hver morgen for en hyggelig prat og en fin start på dagen. Elevene kan også forsyne seg med gratis frukt.



## Et godt utvalg for en bedre skolehverdag

Kantina på Borg tilbyr et godt utvalg av sunn og næringsrik mat for elevene, blant annet frisk salat og frukt i tillegg til yoghurt, nøtter og varm mat. Gjennom RØRE har vi også fått på plass nye vanddispensere!

Vi er opptatt av trivsel og aktivitet og har i den forbindelse også fått på plass flere bordtennisbord. Disse er i bruk i alle pauser hver dag og er med på å skape gode relasjoner mellom elever og mellom elever og lærere.

Hver høst starter med en trivselsdag der elever og lærere går gjennom en aktivitetsløype i nærområdet. Dagen avsluttes med grilling i skolegården og premieutdeling!



Elever og lærer fra VG1 TIF på Trivselsdagen 2023 😊

## Pauseaktiviteter

Foosball- og bordtennisbord i fellesarealer har blitt en fast samlingsarena blant både elever og ansatte.



## Volleyballturnering

Volleyball turnering som engasjerer hele skolen. 20 påmeldte lag spilte seg gjennom gruppespill og sluttspill i midttimen i mars og april. Gymsalen ble en samlingsarena for elever og ansatte.



«Ta sats inn i en sunn og aktiv livsstil»





# Aktive ute & inne-områder.

## *Mestring, miljø & mangfold*

Malakoff har de siste årene hatt stor satsing på aktive ute og inneområder. Noe om vi er meget av stolte av å se fremme i skolehverdagen til elevene.



## Malakoff i bevegelse.

Det er en stor skues med en god variasjon av fysiske og psykiske aktiviteter/ pauser. Aktivitetene er en god blanding av røre styrt og fastsatte objekter rundt på skolens område. Noe som benyttes aktivt av både lærere og elever i skolehverdagen.

Malakoff videregående skole er meget stolte av den positive framgangen i helseperspektivet aktive skoleområder har hatt de siste årene. Noe som ikke bare fremmer fysisk, men også sosial tilhørighet og psykisk helse. Det er en serier å se hvor mye skolen er i bevegelsesglede. Noe som har betydning i det helhetlige bilde. Vi følger spent med videre og er engasjerte i å fremme helseeffekten i røre tiltakene på skolen.



## Positiv energi & samhold og bevegelsesglede.



Nesodden videregående skole



# Fysiske aktive elever- lærer bedre

Sunn frokost - måltider ute - Ulike ballturneringer -  
Røreaktiviteter i hallen - Friluftsliv med overnatting -  
Rørepause-

Fokus på søvn og livsstil



## Overnattingstur-friluftsliv

Lage mat på bål

Speider aktiviteter ute i mørket-fysisk aktivitet

Samtaler rundt viktigheten av søvn- kosthold og

Fysisk aktivitet



## Foredrag om søvn og avspenning



Elevene hadde et lite foredrag om viktigheten av søvn

Deretter testet de u ulike avspenningsteknikker i gymsalen

Instruktørene fra Flyt studio på Nesodden hadde med tepper til elevene, og mange fant roen i en mørklagt hall med avslappende musikk i bakgrunnen

# Frokost – en god start på skoledagen

Gjennom et og et halvt skoleår har avdelingen for frisør, blomster, interiør og eksponeringsdesign tilbudt elevene frokost i første pause.

Det er et lavterskeltilbud som er tatt godt i mot og har blitt en sosial arena for elevene på tvers av klasser og trinn.



## Et variert og sunt tilbud

Primus motor, Pia, er genuint opptatt av et sunt kosthold og jobber hardt for å påvirke elevene til å ta sunnere valg. Elevene har kommet med forslag til et variert og sunt frokosttilbud og sammen har de kommet frem til en meny som gir dem mulighet til å velge selv. Samarbeidet bærer frukter, flere elever benytter seg av tilbudet og flere prøver nye smaker.

På menyen står yoghurt i mange varianter, nøtter, tørket frukt, friske fruktsalater og frokostblandinger. På kalde høst- og vinterdager har det også blitt servert ulik grøt og (sunn) vafler.



«Liker de det ikke? –Da har de sikkert ikke prøvd det!»

# Vannbar og innendørs trimløype

Våre mål:

- Mindre sukkerholdig drikke, mer vann!
- Mindre stillesitting, mer fysisk aktivitet!

RØRE-prosjektet har gitt oss muligheten til å nå disse målene, og vi er veldig stolte av det vi har oppnådd!



## Vår RØRE-historie

Da vi fjernet sukkerholdig drikke, måtte vi komme med en attraktiv erstatning. Vi tenkte stort, og resultatet ble en vannbar i kantina med isbitmaskiner og smaksvann. Gjennom spørreundersøkelser og smakstester har elevene medvirket til å gjøre vannbaren til noe som oppfyller deres ønsker og behov. Vi konkluderer med at vannbaren er en stor suksess!

I tillegg til å minske elevenes inntak av sukker, ønsket vi å legge til rette for økt fysisk aktivitet. Her kom ideen om en innendørs trimløype. Ulike apparater er montert rundt i skolens bygg, og gjør det enkelt for elevene å ta seg en aktivitetspause, uansett vær. Løypa er under utvikling, og vi gleder oss til fortsettelsen!



«Jeg tror vi har Vikens flotteste vannbar! RØRE-prosjektet er en suksesshistorie for Eiker videregående skole» - Mette, kantineleder og RØRE-ambassadør

## Kantina lager mat for sinn, kropp og klode!

Våren 2021 overtok skolen driften av kantina, vi ansatte kantineleder og kantinearbeider, og fikk inn Matvalget som konsulenter for å legge om tilbudet til bærekraftig mat (økologisk/kortreist/vegetarisk), laget fra bunnen av. En bugnende salatbar suppleres med enkelte varme retter, og en kornbar. I tillegg har vi gratis skolefrokost med grøt/müsli.



## Med isbiter er vann en perfekt tørstedrikk

Vi har sluttet å selge mineralvann, sjokolademelk, og så videre i kantina. I stedet har vi kjøpt inn en isbitmaskin, og satt fram tappetårn med gratis smakssatt vann.

Videre har vi kjøpt inn termoskopper til elevene, og begynt å ta betalt for engangsbeger – for å redusere avfallsmengden. Som miljøfyrtårn er vi også i gang med et prosjekt for å måle og motvirke matsvinn.

Gjennom universitetsskolesamarbeidet med NMBU har vi også jobbet med forskningsprosjekter knyttet til hvordan kantina kan brukes som læringsarena i både fellesfag og programfag – jf. elevsitatet nedenfor fra en masteroppgave om kantineprosjektet ved NMBUs lektorutdanning.



«Og så ser vi jo da også mulighet med bærekraft i hverdagen, som gjør at valgene i hverdagen kan bli mye lettere»

## Turvei til glede for mange!

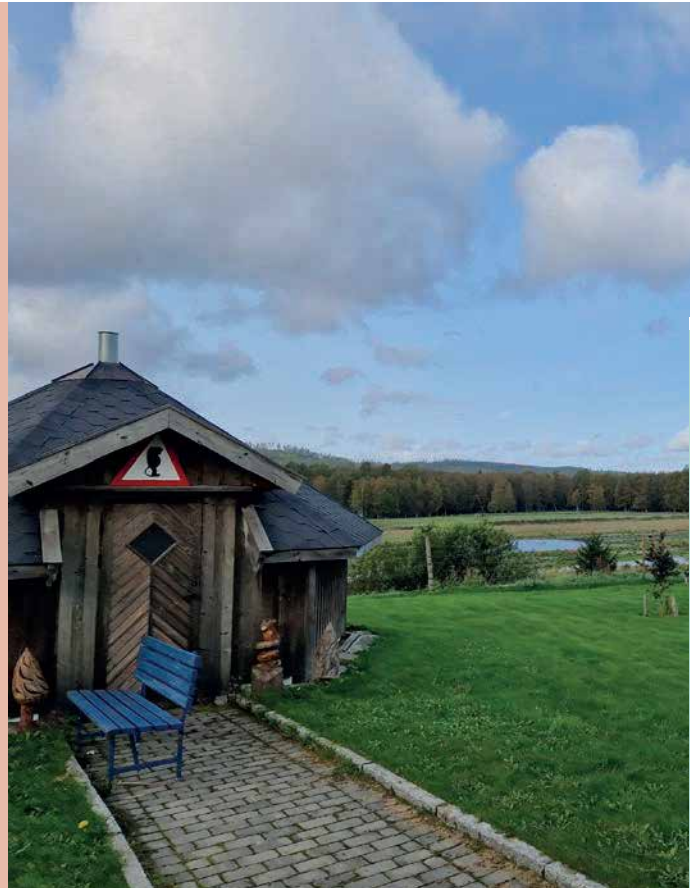
Hovedmålsettingen til skolens RØRE-prosjekt er å inspirere til fysisk, aktiv læring!

### Turvei, Tuftepark, grillplass og yrende dyreliv!

Hovedprosjektet til Kjelle videregående skole er å etablere en turvei som vil bli en viktig del av et større stinett som vil knytte sammen Bjørkelangen sentrum, «Stasjonsområdet» og våtmarksområdet langs Kjelle videregående skole.

Ved skolens gårdsbruk er det allerede en etablert utsiktspost som er tilrettelagt for fugletitting og undervisning. Etableringen av turveien vil gi ytterligere muligheter for utforske det flotte våtmarksområdet.

I tillegg vil tufteparken og et flott område med gapahuk og grillplass knyttet til turveien, gi lokalbefolkningen og våre elever fine opplevelser!



### Røre-pauser og Min livsstil

På Kjelle videregående skole har elevene en aktiv hverdag med mye praksis og bevegelse. Allikevel kan noen dager innebære mye stillesitting, og da har Røre-pausene vært gode innslag til å få rørt på kroppen!

En ballvegg er etablert i tilknytning til et av våre undervisningsbygg, og er et flott tilskudd til Røre-pauser.

For å øke bevisstheten på kostholds- og søvnvaner, samt fysisk aktivitet har vi gjennomført «Min livsstil» hos alle elevene på Vg1. Dette har vært et fint tverrfaglig prosjekt hvor både kroppsøving, naturfag og norsk har vært relevante fag.



# RØRE-pauser

På Glemmen videregående skole har RØRE-pauser vært en stor del av RØRE-arbeidet. Vi har hatt mange klasser med i forskningsprosjektet til RØRE og har derfor gjennomført to RØRE-pauser nesten hver dag i samtlige klasser. Dette har vært til glede for både elever og lærere på Glemmen. Den mest populære aktiviteten på skolen har vært «Just Dance».



# Min livsstil

På Glemmen har samtlige elever på Vg1 gjennomført prosjektet «Min livsstil». Responsen fra elevene har vært positiv og elevene sier at de har opplevd dette som svært lærerikt.

Lærerne på Glemmen beskriver dette prosjektet som en øyeåpner. For mange elever var det viktig å se hvor mye underskudd de hadde på søvn, for å kunne endre sine søvnrutiner. Samtidig har flere elever mottatt positive tilbakemeldinger angående deres aktivitetsnivå og kostholdsvaner. Dette har styrket elevenes selvfølelse, og det har vært givende å kunne forsikre dem om at deres nåværende praksis er tilstrekkelig. Samtlige av disse resultatene har bidratt til å øke elevenes bevissthet og motivasjon når det gjelder å reflektere over sin egen livsstil.



**«Det er gøy! Mye bedre enn og bare sitte i ro hver pause. Jeg føler det er forfriskende for hjernen» - Elev Vg2**

Greåker videregående skole



# En aktiv skole er en god skole

Søvn

Aktivitet

Matvaner



## Gode søvnvaner

- Prosjekt for Vg1 skoleåret 2022/23
- Søvn er viktig for læring og fysisk og psykisk helse
- Den som ikke har nattero, den har ikke dagen god



## Sunn og bærekraftig kantine

- Sunne matvarer
- Sosialt møtepunkt
- Næring gir læring

## Numedal videregående skole



# Elevene ved Numedal vgs digger RØRE pauser!

Numedal vgs gjennomfører jevnlig RØRE pauser, enten styrt av elevene eller lærerstyrt fysisk aktiv læring. Aktivitetene varierer mellom musikk og dans, fysisk trening, yoga, pusteteknikker og ulike leiker som for eksempel «Kongen befaler». I friminuttene er det full fart ved våre tre bordtennisbord og bordfotballspill.



## Sunn frokost og bevisstgjøring på søvn gjør skoledagen lettere

Numedal vgs tilbyr gratis frokost hver dag. Ordningen er blitt svært populær. Menyen består av havregryn med friske bær, tørket frukt, melk, Biola, havremelk eller honning.

Numedal vgs gjennomfører søvnprogrammene på elevene som en del av RØRE prosjektet. Elevene har gitt gode tilbakemeldinger på dette og mener at de har blitt mer bevisst eget søvnmønster.

Numedal vgs sitt uteområde treffer godt inn i RØRE prosjektet. Ved skolen har vi lysløype, fotballbane, løpebane, frisbeegolf, sandvolleyball, Tuftepark, gapahuk og en innsjø med mulighet for fiske og roturer med kano eller kajakk. Idrettshallen ved siden av skolen er godt utstyrt, og inkluderer et styrketreningsrom.



Gled deg til å stå opp!

Fredrik II videregående skole



# Frederik II vgs - Vår RØRE hverdag

Vi vil RØRE Frederik II



## Vår hverdag med RØRE

- Forskning på RØRE-pauser
- Lunsjkort til alle elever
- Gratis frokost til alle elever
- Aktivitet i midttimer
- Søvnforedrag til ansatte og elever
- Min livsstil-prosjekt i kroppsøving



Haldar (f.v.), Hassan Al-Mayah, Teodor Øvri Våge og Marius Olsen er klare for å spenne på seg pulsmålere. Foto: Erik Hager

Det forskes på om RØRE-pauser har en effekt på konsentrasjonsevne og læringsutbytte

# Bedre skole med RØRE

Gjennom arbeid med RØRE-pauser, og forbedret utvalg av sunne matvarer i skolens kantine, obligatorisk deltakelse på tre søvnforedrag har vi på Rud vgs., bidratt til å gi våre elever erfaringer som fremmer fysisk og psykisk helse, trivsel og læring i skolehverdagen. Vi håper dette arbeidet bevisstgjør elevene våre til å ta ansvarlige valg for eget liv.



## Andreas (17) sov bare fem timer hver natt

Andreas Floberg begynte å følge med på eget søvnmønster gjennom et skoleprosjekt. Det inspirerte til endring.

av MÅNEDSBLADET 15.11.2017 15.11.2017

«Det er bra vi tar det opp på skolen, sier Tobias Heggelund Hertzberg 06. Han har nettopp vært på foredrag om søvn i kantine på Rud videregående skole i Bergen.

## Uten mat og drikke duger eleven ikke

Vi er stolte av å være med i prosjektet Sunne og bærekraftige kantiner. Salatbaren blir hyppig besøkt, og frokosten på starten av dagen har blitt et naturlig samlingspunkt. Nytt av året, er vel anvendte penger, på varmbuffet, som sprer duften av god mat langt uti gangene, og forfører elevene inn i kantina. Væskebalansen ivaretas av vanddispensere med varierte smaker.

Elever på vg1 hos oss deltar for tiden i en spennende Røre – studie, som har til formål/hensikt å finne ut om Rørepåuser bidrar til forbedring av fysisk form, konsentrasjonsevne, trivsel og læringsmiljø.



«Rørepause er gøy, og det er spennende å få være med i forskning på det», jente 16år

# Mer fysisk aktivitet i skolehverdagen

Vi har igjennom RØRE-midlene fått mulighet til å sette opp en gapahuk på baksiden av skolen, samt kjøpe inn basketballkurver, airhockeybord og bordtennisbord til både innendørs og utendørs bruk.



## Gapahuken

Gapahuken på baksiden av skolen har blitt et ekstra undervisningsrom.

Den kan reserveres og brukes både i pedagogisk undervisning, eller mer som klassebygging.

Det er et ildsted ved benkene hvor man kan øve seg på å tenne mål og tilberede mat utendørs.

Servicepersonalet på skolen har invitert til gløgg, pepperkaker og bålkos rundt juletider.



**Man setter ikke spor etter seg ved å sitte stille.**



I den ytre delen av kantina vår har vi satt opp et bordtennisbord og et airhockeybord.

Tilhørende utstyr kan elevene låne ut fra biblioteket.

Det er svært ofte elever som er aktive her i friminuttene og spesielt i midttimene, som varer i 45 minutter.

## Tverrfaglig livsmestring

Vi benytter oss av e-helseverktøyet «Min livsstil» der elevene gjør en vurdering av egen helse og livsstil. Hver elev mottar en individuell rapport som kan inspirere den enkelte til å gjennomføre livsstilsendringer. Den kollektive skolerapporten benyttes som et utgangspunkt til å jobbe videre i fellesskap med tverrfaglig temaer primært innenfor søvn, fysisk aktivitet og kosthold.



## Fra kunnskap til kompetanse i livsviktige temaer

**Fysisk aktivitet:** Vi på Kalnes er stolte av å ha bidratt til utvikling og innføring av daglige Røre-pauser som et effektivt tiltak rettet mot å øke den fysiske aktivitet i skolehverdagen.

**Søvn:** Vi har også et solid engasjement til ungdommenes søvnvaner og har i samarbeid med psykolog Anne Kristin Imenes vært med på å lage et søvnopplegg for skoler i Viken.

**Kosthold:** Men kanskje mest av alt, er det kantina – skolens hjerte – som alle munnar metter. En sosial og bærekraftig arena hvor det daglig serveres gratis frokost og lunsj til alle elever, men og til ansatte som spiser i lag med elevene. Skolekjøkkenet legger også til rette for helsefremmende matvalg etter skoletid ved å poste enkle, sunne og rimelige måltidsoppskrifter på skolens Teams-kanal.



Det å samles rundt et måltid er bra for det sosiale miljøet på skolen

– Tonje Brenna

Askim videregående skole



# Røre skaper samhold på tvers

Midtimeaktivitet på tvers av trinn bidrar til nye bekjentskap.



«Everything is connected». Aktivitet og kosthold henger sammen. Dette blir nå flere og flere elever på skolen bevisst på. Takket være røre!



«Frokost har alltid vært et ork, men nå har jeg ingen unnskyldning lenger. Det står rett foran nesen min når jeg kommer på skolen».



# Mat i friluft og aktiv læring

På Langhus skole har vi mer fokus på aktiv læring og aktivt uteliv i både friminutt, SFO og undervisning.



## Matlaging i skolens bålpanner i skoleskogen

Vi har hatt besøk av Oslofjordens friluftsråd som har hatt med 6.trinn ut i skoleskogen for å lære elevene å lage sunn mat på skolens bålpanner.

Elever og lærer var storfornøyd med både mat og opplegg.



## Aktiv læring i skolegården



For å få en boost på en mer aktiv undervisning har vi fått oss aktivitetspakker fra Klubben som vi bruker til undervisning både ute og inne.

Vi er blant annet på bokstavjakt, har stafetter, regner med erteposer og jobber med gangetabellen på mange ulike vis.

Lærerne har hatt opplæring både ved fellestid gjennom Oslofjordens friluftsråd, og i planleggingsuka og fellestid gjennom RØREambassadør.

Vi har fått stigespill og hundrenett oppmalt i skolegården.



# Søvn, mat og utelek

RØRE gir økt inkludering og trivsel

## Søvn

- søvnregistrering
- søvnkunnskap
- søvnmetoder

## Havregrøtfrokost

- sunn frokost på skolen
- hyggelig oppstart på dagen
- sosial utjevning



En god natts søvn, og grøt i magen, gjør alle på Grøtvedt klare for dagen



## Utelek

- inspirasjon for kreativ og variert lek
- voksne lekeveiledere
- trygt og godt samhold

Ås videregående skole



# ÅS VGS - Vår RØRE hverdag!

Fysisk aktivitet inn i skolehverdagen gir glade og motivert elever. Øker samholdet på skolen!



## RØRE FROKOST I KANTINA HVER DAG!

Det har blitt servert frokost i kantina hver dag. Fornøyde elever og økt samhold. Mange elever sier det er sosialt å gå sammen for å spise frokost på skolen!

ÅS VGS har fått mer aktive elever via støtte fra RØRE. Det har vært engasjement rundt RØRE-pauser. Skolen har fått støtte til innkjøp av både til bordtennis- og foosballbord. Meget godt tatt imot av elevene!

Hoppetau, slengtau, dans, yoga, brettspill, kubb, ulike turneringer i hallen og utesjakk er noe av det elevene har drevet med i friminuttene arrangert av røreambassadør.



**Temauke; SØVN er innfridd i skolen og har kommet for å bli! Vi takker for at vi fikk foredrag på alle ansatte via RØRE midler!**

## Fysisk aktiv læring

På Slevik skole har vi laget RØRE-kasser med ulikt utstyr, som kan brukes til fysisk aktiv læring. Elevene trives godt når de er i aktivitet, både inne og ute.



## Oppmerking i skolegården

Gjennom RØRE-prosjektet har vi fått støtte til oppmerkinger i skolegården. Vi har blant annet fått Stigespillet, Ludo, bokstavslange, kompass og ulike vinkler.



## Fokus på sunn mat

Slevik skole har også blitt mer bevisste på å gi elevene næringsrik og sunn mat. Etter det årlige skoleløpet som arrangeres på skolen, fikk elevene servert fiskekaker og salat. Dette var veldig populært.



«Jeg elsker salat!», gutt 4. klasse.

# Hebekk skole

## Fruktpause under fotballcup

I prosjektperioden har skolen hatt fokus på fysisk aktiv læring. Vi har kjøpt inn utstyr til FAL- aktiviteter til alle klasser, og fått fine oppmerkinger på gulv som inviterer til RØRE-pauser. I juni arrangerte vi fotballturnering, og elevene bidro med en frukt hver til felles fruktbord i pausen.



## Desember-frokost

Hver fredag i desember serverte vi havregrøt i den fine grillhytta vår, som vi fikk ferdigstilt gjennom RØRE-midler. Stor stas for store og små, og noen spiste havregrøt til frokost for første gang. Vi har siden vi ble med i RØRE-prosjektet hatt fokus på sunn mat. Vi har hatt foreldremøte med RØRE som tema. Samtidig arrangerte vi RØRE-uka for elevene der vi jobbet med alle de tre temaene som inngår i RØRE-prosjektet. Vi hadde fokus på frokostvaner, sunne matpakker, viktigheten av nok søvn og fysisk aktivitet. Vi gjennomførte også «skjerm-fri spising» og prøvde ut flere andre aktiviteter i spisetiden.



## Skolehagen



Mange elever har fått erfare å trekke opp sin «egen» gulrot for første i den nyetablerte skolehagen vår. Elevene har vist motivasjon og glede når praktisk, fysisk læring i skolehagen har stått på timeplanen. Noen har sett små frø bli til svære solsikker, mens andre har hatt sitt eget lille potet-prosjekt. Vi har kunnet tilberede måltider av det vi har dyrket i grillhytta med utstyret vi har kjøpt for RØRE-midler. Det har skapt stor mestringsfølelse for mange elever å ta hånd om maten fra jord til bord.

## Læring i bevegelse og et attraktivt skoleområde

Skolens mål med prosjektet var å tilrettelegge for, og fremme bevegelsesglede, trivsel og læring i og utenfor skoletid. Vi ønsket oss en attraktiv skolegård, som kunne gi økt utbytte av opplæringen til elevene gjennom lek, læring, mestring og utvikling. Vi ønsket at skolens område skulle være et attraktivt sted å være, også utenom skoletid.



## Utekjøkken

Vi satte oss som mål at vi skulle bygge et utekjøkken med bod, etablere en akebakke, dekorere skolegården med tall, bokstaver, blinker og paradiser, slik at det var enklere å jobbe med uteskole og læring i bevegelse. Alt ble gjort i nært samarbeid med FAU og foreldrene. Vi har fått en flott skolegård, en flott læringsarena i alle fag og ikke minst et vesentlig bidrag i mat- og helse og livmestringsfaget.



**Dette hadde vi aldri fått til uten midler fra RØRE-prosjektet.**



Skolegården brukes nå også på fritiden i større grad enn tidligere og grillplassen brukes av familier i nærområdet, samt ved avslutninger og hyggekvelder på skolen.

# ODDEVALL SKOLE



## LIV OG RØRE PÅ ODDEVALL

På Oddevall skole har vi gjennom mange år jobbet mye med tilrettelegging av gode lekemiljø både ute og inne. Ute i skolegården har vi blant annet malt opp til over 50 ulike aktiviteter som gjør det enkelt for barna å sette i gang lek og aktivitet uten så mye utstyr. Vi tilrettelegger også til lek ved uteplassen bak skolen med at vi blant annet lager skileikområde og akebakke på vinteren.

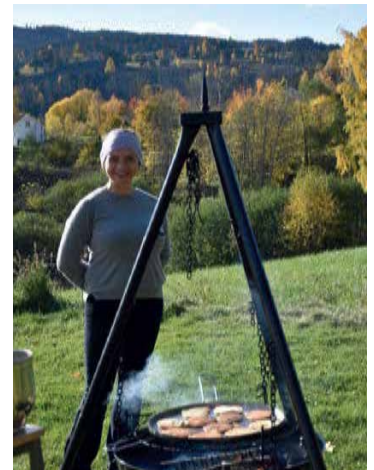
Vi har også hatt fokus på gode matvaner i matserveringen på SFO og i Mat og Helsefaget, og har ønsket oss å lage enda mer mat ute. Mulighetene gjennom RØRE prosjektet var derfor midt i blinken for oss.

*Vi ønsker å gi barna positive opplevelser av å være i aktivitet og av å være ute som de tar med seg videre i livet.*

## UTEKJØKKEN PÅ Plassen BAK SKOLEN

For ca 20 år siden fikk vi en bål plass ved akebakken/skileikområdet vårt bak skolen, men trebenkene som ble laget rundt bålet begynte å bli råtne og ødelagte. Gjennom RØRE prosjektet søkte vi om penger til å få satt opp et utekjøkken ved denne plassen, og engasjerte foreldre bygde plattform med benker og bygg til utekjøkkenet. Utekjøkkenet brukes nå flittig hele året både av SFO, i klassene og i Mat og helsefaget.

Ved siden av utekjøkkenet har vi også fått i gang en kjøkkenhage der SFO og klassen som har mat og helse sår grønnsaker på våren som de bruker i matlagingen på høsten.



Dugnad med flinke foreldre



