



Tone Langjordet Johnsen

Evaluering av RØRE-prosjektet

En spørreundersøkelse med særskilt fokus på RØRE-ambassadør-programmet

Innhold

1. Innledning	3
Oppdraget	3
2. Bakgrunn	4
Helsefremmende skoler	4
RØRE-prosjektet	5
<i>Fysisk aktivitet og bevegelsesglede</i>	5
<i>Kosthold og matglede</i>	6
<i>Gode søvnvaner</i>	6
<i>RØRE-ambassadør-programmet</i>	7
3. Metode	8
Hensikt	8
Design og utvalg	8
Spørreskjema og dataanalyse	10
4. Resultater	11
RØRE-ambassadør-programmet	11
<i>Rollen som RØRE-ambassadør</i>	11
<i>Tid og handlingsrom</i>	12
<i>Samhandling med kolleger</i>	13
<i>RØRE-ambassadør-samlingene</i>	15
<i>Støtte fra prosjektledelsen i RØRE</i>	17
Generelt om RØRE-prosjektet	17
5. Diskusjon av resultater	22
RØRE-ambassadør-programmet	22
Generelt om RØRE-prosjektet	23

Metodiske betraktninger	24
6. Avslutning	26
<hr/>	
7. Referanser	27
<hr/>	

1. Innledning

Denne evalueringen av RØRE-prosjektet, med særlig fokus på RØRE-ambassadør-programmet, er gjennomført av Tone Langjordet Johnsen ved Universitetet i Sørøst-Norge på oppdrag fra Folkehelseavdelingen i Viken Fylkeskommune.

RØRE-prosjektet var et folkehelse- og innovasjonsprosjekt i skolen. Prosjektet har vært driftet i perioden 2017-2024, primært av Viken Fylkeskommune (i 2017-2019 av Østfold Fylkeskommune). RØRE-prosjektet var økonomisk støttet av sparebankstiftelsen DNB, med en tildeling på totalt 67.130.000 kroner. Gjennom fokus på fysisk aktivitet, kosthold og søvn har målet vært å utforske hvordan skolene kan jobbe med å tilrettelegge for gode søvnvaner, matglede og bevegelsesglede hos elevene for å skape bedre grunnleggende forutsetninger for læring. Etter kunngjøringen av LK2020 [1], der folkehelse og livsmestring er sentrale tema, har RØRE-prosjektet også vært opptatt av hvordan deres arbeidsmetoder kan være gode bidragsyttere til implementering av folkehelse og livsmestring i fag og skolens helhetlige arbeid.

Oppdraget

I prosjektbeskrivelsen til RØRE er det lagt opp til at de større innsatsområdene i prosjektet skal evalueres, herunder tiltaket RØRE-ambassadør-programmet. Å evaluere ambassadørprogrammet har vært oppdraget i dette evalueringsprosjektet. I løpet av skoleåret 2023-24 ble RØRE-prosjektet avsluttet, og dette skoleåret har vært handlingsrommet for å gjennomføre evalueringen av RØRE-ambassadør-programmet. Oppdragsavtalen ble signert 21.8.2023, og arbeidet med evalueringen startet opp i samme periode. USN skal levere en kort sluttrapport med resultater fra evalueringen innen 1.11.2024.

Ulike metodiske innfallsvinkler for evalueringen ble vurdert, i samarbeid med prosjektledelsen i RØRE, men grunnet evalueringsprosjektets omfang (totalt 300 timer) ble det besluttet å gjennomføre en nettbasert spørreundersøkelse. Målet har primært vært å kartlegge RØRE-ambassadørens erfaringer med denne rollen og ambassadørprogrammet (jf. oppdragsbeskrivelsen), men det ble i tillegg besluttet å inkludere noen overordnede spørsmål om prosjektet for å også kartlegge rektorenes erfaringer med RØRE. Utarbeidelsen av spørreskjemaet er gjennomført i tett samarbeid med prosjektledelsen i RØRE. Resultatene fra spørreundersøkelsen fremlegges i denne rapporten.

2. Bakgrunn

Helsefremmende skoler

Helsefremmende arbeid er en kjernefunksjon innen folkehelse og fokuserer på at helse skapes i settinger der vi lærer, arbeider, leker og elsker [2, 3]. Skolen er følgelig en sentral setting for helsefremmende arbeid, også fordi den gir tilgang til flertallet av barn over lengre perioder, uavhengig av sosioøkonomisk status. Barne- og ungdomstiden er videre nøkkelperioder for biologisk og sosial endring [4]. I disse periodene legges grunnlaget for fremtidig helse og økonomisk velvære. Å etablere positive barndomserfaringer innen helse og utdanning fremheves av Verdens Helseorganisasjon (WHO) som en nøkkelfaktor for å redusere sosial ulikhet i helse [5] og er derfor et svært viktig fokusområde med tanke på fremtidens folkehelse [4]. Friske og sunne barn oppnår bedre utdanningsresultater som igjen er assosiert med bedre helse senere i livet [6].

WHO har siden publiseringen av Ottawacharteret [3] i 1986 oppfordret til at skolen skal sees på som en setting for å skape myndiggjorte, engasjerte og sunne elever, med tilknytning til andre sentrale settinger som familier og lokale nabolag. I samsvar med dette konseptualiserte de i 1995 en helsefremmende skole (HPS) på følgende måte:

“a school that is constantly strengthening its capacity as a healthy setting for living, learning and working” [7].

I tillegg utviklet de et rammeverk som underbygger dette gjensidige forholdet mellom helse og utdanning [7]. Rammeverket søker å overvinne den begrensede suksessen til tradisjonell "helseopplæring", og etablerer i stedet en helhetlig tilnærming for å fremme helse i skolen, med fokus på følgende tre nøkkelegenskapene [4]:

- Helserelaterte temaer og helseopplæring fremmes gjennom skolens formelle læreplan.
- Elevenes helse og trivsel fremmes gjennom den "skjulte" eller "uformelle" læreplanen, som omfatter verdiene og holdningene som fremmes innenfor skolen og det fysiske miljøet og skolens rammer.
- Skolen søker å interagere med familier, eksterne instanser og det bredere samfunnet, i erkjennelse av påvirkningen også andre settinger har på elevenes helse og livskvalitet.

Selv om det argumenteres for et gap mellom idealet for HPS og praksis [8], har den helhetlige HPS tilnærmingen i noen studier vist klare fordeler for helse, trivsel og læring [4, 9-11].

RØRE-prosjektet, som evalueres gjennom dette arbeidet, er å betrakte som et HPS-prosjekt, med hovedfokus på elever i skolesettingen og deres helse, trivsel og læring.

RØRE-prosjektet

RØRE er et folkehelseprosjekt som fokuserer på å styrke skolen som helsefremmende arena. Formålet har vært å tilrettelegge for bedre trivsel og læring hos elevene gjennom økt fokus på fysisk aktivitet, matglede og gode søvnvaner, og å skape gode eksempler for hvordan folkehelse og livsmestring [1] kan integreres i skolens helhetlige arbeid og spesifikke fag.

Under beskrives kort de tre innsatsområdene i prosjektet, samt ambassadørordningen som er hovedfokuset i denne evalueringen. For mer utdypende informasjon om RØRE prosjektet, ambassadørordningen og prosjektets innsatsområder, se prosjektets egen nettside www.roreprosjektet.no. Denne nettsiden har også fungert som en ressurside for RØRE-skolene gjennom hele prosjektet, og inneholder blant annet en inspirasjonsbank med forslag til tiltak som kan implementeres i skolen.

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Tiden i klasserommet er en stor bidragsyter til stillesittende tid hos barn [12], der obligatorisk undervisning kan bidra til over 7 timers stillesitting per dag [13]. Økt bevissthet på helsefordelene av fysisk aktivitet [14] har bidratt til anbefalinger om minst 60 minutters moderat til intens fysisk aktivitet per dag, der skolen anses som en sentral tilrettelegger for å nå dette målet [15, 16]. Imidlertid kan tidsbegrensninger og utdanningsprioriteter gjøre det vanskelig for lærere og skoler å integrere aktivitetsmuligheter i skolerutinen, selv om robuste forskningsstudier viser at fysisk aktivitet har en betydelig positiv innvirkning på barns kognitive resultater og akademiske prestasjoner [16, 17]. RØRE-prosjektet har hatt som ønske å bidra med gode eksempler på hvordan skolene kan tilrettelegge for 60 minutters fysisk aktivitet hver dag.

For å imøtekomme behovet for mer integrert fysisk aktivitet i skolen har det didaktiske verktøyet «fysisk aktiv læring» (FAL) fått økt oppmerksomhet. FAL er en undervisningsmetode der fysisk aktivitet integreres i undervisningen for å oppnå læringsmål i fag, men også økt aktivitet og bevegelsesglede [18]. I RØRE har hovedfokuset innenfor

temaet fysisk aktivitet og bevegelsesglede vært FAL, men også å skape et aktivt skolemiljø utenom undervisningsøktene. Prosjektledelsen i RØRE har hatt et tilbud til alle grunnskoler om foredrag og praktisk innføring i FAL, kalt «RØRA på tur». I den videregående skole har implementering av RØRE-pauser vært en sentral del av dette innsatsområdet. Dette er pauser i undervisningsøktene, med fokus på bevegelse. RØRE-pausene har vært en erstatning for FAL, som erfaringsmessig har vært utfordrende å få til i videregående skole. RØRE-pausene har en varighet på 6-7 minutter, der ulike aktiviteter gjennomføres, med den hensikt å fremme læring, aktivitet, klassemiljø og trivsel. Effekten av RØRE-pauser forskes på i et eget evalueringsprosjekt, gjennomført av Høgskolen i Innlandet. Totalt sett har FAL og RØRE-pauser vært det største satsningsområdet i RØRE-prosjektet.

Kosthold og matglede

Å legge til rette for et sunt og næringsrikt kosthold er en sentral del av folkehelsearbeidet, og på lik linje som for fysisk aktivitet er det sammenheng mellom barns kosthold og deres kognitive kapasitet og skoleprestasjoner [19, 20]. Selv om grunnlaget for barns kosthold legges i hjemmet, spiller skolen også en viktig rolle for barns kostholdsvaner. Måltidene som spises på skolen utgjør en vesentlig del av det totale kostholdet, og tiltak i denne settingen kan bidra til økt matglede, ernæringskunnskap, og ha en utjevnende effekt på sosiale ulikheter i helse [21, 22]. RØRE-prosjektet har fokusert på å legge til rette for fysiske tiltak for gode matvaner og undervisning om ernæring og kosthold. Dette har blant annet handlet om å redusere tilgangen på sukkerholdige matvarer ved skolene, sunnere mat i kantinene, å prioritere god tid til spisepauser, og å øke elevenes kunnskap om kosthold. Enkelte RØRE-skoler har også tilbudt elevene en næringsrik frokost før skolestart [23].

Gode søvnvaner

Å få nok søvn er helt sentralt for god helse, hverdagsfunksjon og livskvalitet. Lite søvn blant elever er assosiert med redusert helsetilstand, dårlige akademiske prestasjoner, skolefravær og dårlig helseadferd [24-26]. En nylig publisert norsk studie viste at over 84 % av norske ungdommer ikke får de anbefalte 8 timene med søvn på skoledager [27] og indikerer et behov for å fremme gode søvnvaner hos ungdom. Innsatsområdet «Gode søvnvaner» i RØRE-prosjektet har primært vært rettet mot ungdom, med mål om å bidra til økt bevissthet på verdien av nok søvn og god søvnkvalitet. Et eget undervisningsopplegg, SøvnBoost, er utarbeidet og testet ut i samarbeid med vitensenteret Inspiria ([Søvnboost - inspiria.no](https://www.inspiria.no)). Med litt tilrettelegging av innhold har dette også blitt tatt i bruk mot yngre elever. RØRE og psykologspesialist Anne-Kristin Imenes har i felleskap også utviklet et omfattende søvnprogram til gjennomføring i videregående skole. Se RØRE-prosjektets egen nettside for utdypende informasjon om innhold og gjennomføring.

I tillegg har ungdomsskolene og de videregående skolene i RØRE-prosjektet hatt mulighet til å benytte seg av kartleggingsverktøyet «Min livsstil», et e-helseverktøy for selvrapportert helse. Spørreskjemaet har kartlagt elevenes kosthold, aktivitet, søvn, tobakkvaner og livsmestring generelt. Etter besvaring har elevene umiddelbart fått en tilbakemelding på egne svar basert på en trafikklysmoell. Grønt lys er bra, gult lys er ok, mens oransje eller rødt lys indikerer behov for tiltak. Forslag til tiltak ble i så tilfelle lagt frem i rapporten elevene fikk, og resultatene kunne eksempelvis benyttes i individuelle samtaler med helsesykepleier eller generelt i undervisningen.

RØRE-ambassadør-programmet

Et sentralt satsningsområde og det viktigste fellestillaket i RØRE-prosjektet har vært opprettelsen av RØRE-ambassadører. Hovedfokuset i dette evalueringsprosjektet har vært å få innsikt i hvordan ambassadørrollen og ambassadørprogrammet har fungert, i hovedsak fra RØRE-ambassadørenes perspektiv. Alle skoler som har etablert et samarbeid med RØRE, og dermed blitt en RØRE-skole, har hatt en RØRE-ambassadør. Det er en ansatt, helst en lærer, som har fått kompetanseheving og frikjøpt tid til RØRE-arbeid. RØRE-ambassadøren skulle følgelig fungere som en katalysator for dette arbeidet ved egen skole. Målet med etableringen av RØRE-ambassadører har vært å styrke kommunikasjonen mellom prosjektet og involverte skoler, samt øke skolens fokus på og gjennomføring av RØRE-arbeidet (de ulike innsatsområdene nevnt over). RØRE-ambassadørene har vært organisert i nettverk bestående av ambassadører fra ulike skoler og deltatt i RØRE-ambassadør-samlinger. Ambassadørprogrammet har fokusert på erfaringsutveksling og kompetanseheving, med fire samlinger i året gjennom to skoleår. En RØRE-ambassadør skulle etter planen ha to timer frikjøpt tid til RØRE-arbeid per uke, og skolene har hatt mulighet til å søke 50 000 kr i kompensasjon fra prosjektet til blant annet frikjøp av arbeidskraft.

Arbeidsoppgavene til RØRE-ambassadørene har vært å informere skoleledelsen og kollegiet om RØRE-prosjektet, mobilisere kolleger til å arbeide med RØRE-temaer, være medansvarlig for skolens egne RØRE-tiltak, og i noen grad gjennomføre RØRE-arbeid ved egen skolen. For å støtte RØRE-ambassadørene i dette arbeidet har prosjektledelsen arrangert fire heldags ambassadørsamlinger i året der temaene fysisk aktivitet, kosthold og søvn har vært hovedfokus. Ambassadørsamlingene har også fokusert på erfaringsutveksling og implementering, med eksempler på gode arbeidsmåter for å implementere tiltak ved egen skole. Programmet har vært dynamisk, med rom for endringer basert på erfaringer og utfordringer ved skolene og i samfunnet generelt.

3. Metode

Hensikt

Hovedhensikten med denne evalueringen har vært å kartlegge RØRE-ambassadørenes erfaringer med RØRE-ambassadør-programmet, et sentralt tiltak i det omfattende RØRE-prosjektet. Evalueringen har tatt utgangspunkt i RØRE-ambassadørenes tiltenkte arbeidsoppgaver (se avsnitt over), med særlig fokus på implementering av RØRE-tiltak ved skolene, samarbeid med kolleger og leder, og tid og handlingsrom til å utføre tiltenkte oppgaver. I tillegg har det vært et mål å kartlegge RØRE-ambassadørenes erfaringer med RØRE-ambassadør-samlingene.

I tillegg til det overnevnte har evalueringen også hatt som mål å kartlegge i hvilken grad rektorer og ambassadører ved RØRE-skolene erfarer at RØRE-prosjektet har bidratt til mer systematisk helsefremmende arbeid i skolen, hvilke sentrale endringer som eventuelt er implementert og har bidratt til dette, og i hvilken grad RØRE-ambassadør-ordningen har gitt en merverdi i skolens arbeid med folkehelse og livsmestring.

Design og utvalg

Evalueringen har vært gjennomført som en spørreundersøkelse, med utsending av ett spørreskjema i prosjektets siste fase. Aktuelle deltakere var ansatte som har hatt eller har rollen som RØRE-ambassadør, samt rektorene ved alle RØRE-skoler.

En e-post med invitasjon til å delta i spørreundersøkelsen ble sendt ut til aktuelle deltakere den 4.3.2024. E-posten inneholdt grundig informasjon om evalueringsstudien og frivillig deltakelse, en lenke til det anonyme spørreskjemaet og kontaktinformasjon til prosjektleder for evalueringen som kunne benyttes om noen hadde spørsmål til studien. Totalt ble det sendt ut invitasjon til 376 ansatte. Ved utsending fikk vi 57 automatisk genererte feilmeldinger i retur, som i praksis vil si at disse ansatte ikke har mottatt invitasjonen. Av de 319 resterende ansatte valgte 131 å besvare spørreskjemaet, noe som gir en svarprosent på 41. To påminnelser om invitasjon til å delta i evalueringen ble sendt, den 11.3.2024 og 19.3.2024.

Av de som valgte å delta i evalueringen var 74 respondenter (56,5 %) RØRE-ambassadører og 57 respondenter (43,5 %) rektorer (to ansatte i denne gruppen har svart at de jobbet som utdanningsledere). Den største andelen av utvalget var ansatt i Østfold kommune (42 %), etterfulgt av Akershus (29,2 %) og Buskerud (28,2 %). Hele 97 % av utvalget hadde høyere

utdanning, der 38,2 % var lærere og 41,2 % rektorer. Nesten halvparten jobbet på barneskole (48,9 %) og 40 % var ansatt på mellomstore skoler med 200-399 elever. Over halvparten av utvalget (58 %) hadde lederansvar. Av de RØRE-ambassadørene som også hadde lederansvar jobbet 85 % på barneskole og 90 % på skoler med færre enn 600 elever. Se tabell 1 for utdypende bakgrunnsinformasjon for henholdsvis RØRE-ambassadører og rektorer.

Tabell 1. Utvalgsbeskrivelse for RØRE-ambassadører og rektorer.			
Variabel	Kategorier	Antall	%
RØRE-ambassadører			
Høyeste utdanning (n=74)	Grunnskole	0	0
	Videregående skole	1	1,4
	Fagskole	2	2,7
	Universitet/høyskole inntil 4 år	20	27
	Universitet/høyskole over 4 år	51	68,9
Fylke (n=74)	Østfold	29	39,2
	Akershus	23	31,1
	Buskerud	22	29,7
Skoleslag (n=74)	Barneskole	37	50
	Ungdomsskole	9	12,2
	Kombinert skole	8	10,8
	Videregående skole	20	27
Skolestørrelse (n=73)	Under 200 elever	16	21,9
	200-399 elever	28	38,4
	400-599 elever	13	17,8
	600-1000 elever	11	15,1
	Over 1000 elever	5	6,8
Stilling (n=73)	Lærer	50	68,5
	Assistent/miljøarbeider	5	6,8
	Annet	18	24,7
Relevant fagfordypning (n=56)	Kroppsøving/idrettsfag	31	62
	Mat og helse	8	16
	Annet	7	14
	Ingen relevant fagfordypning	10	20
Lederansvar (n=74)		20	27
Rektorer			
Høyeste utdanning (n=57)	Grunnskole	1	1,7
	Videregående skole	0	0
	Fagskole	0	0
	Universitet/høyskole inntil 4 år	3	5,3
	Universitet/høyskole over 4 år	53	93
Fylke (n=57)	Østfold	26	45,6
	Akershus	16	28,1
	Buskerud	15	26,3
Skoleslag (n=57)	Barneskole	27	47,4
	Ungdomsskole	10	17,5
	Kombinert skole	9	15,8
	Videregående skole	11	19,3
Skolestørrelse (n=57)	Under 200 elever	13	22,8
	200-399 elever	24	42,1
	400-599 elever	10	17,5
	600-1000 elever	5	8,8
	Over 1000 elever	5	8,8

Spørreskjema og dataanalyse

Et anonymt spørreskjema ble sendt ut via den nettbaserte skjema-løsningen nettskjema.no, som er utviklet og driftet av Universitetet i Oslo. Spørreskjema inneholdt selvkonstruerte spørsmål om RØRE-prosjektet, der RØRE-ambassadørene ble spurt om å besvare de fleste spørsmålene mens rektorene kun ble spurt om å besvare de generelle spørsmålene om RØRE-prosjektet og ambassadørordningen (12 spm.), i tillegg til bakgrunnsspørsmålene. Av de generelle spørsmålene om RØRE-prosjektet var det ett av spørsmålene (implementering av RØRE-arbeid ved egen skole) som kun skulle besvares av rektorene. Spørsmålene som var direkte rettet mot RØRE-ambassadørene var inndelt i fem tema: «Rollen som RØRE-ambassadør» (9 spm.), «Tid og handlingsrom» (6 spm.), «Samhandling med kolleger» (5 spm.), «RØRE-ambassadør-samlingene» (5 spm.) og «Støtte fra prosjektledelsen i RØRE» (2 spm.). Det ble estimert at RØRE-ambassadørene ville bruke ca 20 minutter på å besvare spørreskjemaet og rektorene ca 5 minutter. Deskriptiv statistikk er primært benyttet i presentasjonen av resultater. Tekstdata fra de åpne svarkategoriene i spørreskjemaet er kodet og presentert tematisk.

4. Resultater

RØRE-ambassadør-programmet

Rollen som RØRE-ambassadør

Av de 74 RØRE-ambassadørene som har valgt å svare på spørreskjemaet har 48,6 % hatt denne rollen i 2 år eller mer, 44,6 % i 1-2 år, og 6,8 % i mindre enn ett år. Majoriteten (59,4 %) har blitt spurt om å påta seg ambassadørrollen, 36,5 % har valg rollen av egen interesse, og 4,1 % har blitt beordret til å ta på seg oppdraget. På spørsmålet om hva RØRE-ambassadørene tenker er deres primære oppgave svarer de aller fleste at dette er å inspirere, motivere, legge til rette for eller være en pådriver for RØRE-arbeid i skolen, i tillegg til å bidra med kunnskapsdeling og erfaringsutveksling. Enkelte ambassadører nevner også implementering av tiltak, utviklingsarbeid, koordinering og å søke midler til utbedring av skolens fysiske miljø.

Nesten alle RØRE-ambassadører (97,3 %) har bidratt til tiltak innenfor bevegelsesglede ved skolen de er ansatt. På spørsmål om hva de konkret har gjort innenfor dette innsatsområdet (72 svar) er de mest gjentakende tiltakene FAL, RØRE-pauser, organisering av turneringer og aktivitetsdager, og innføring av aktivitetsledere i friminuttene. Flere nevner også at de har bidratt til deling av ideer og erfaringer, innkjøp av aktivitetsutstyr og utvikling av skolens uteområde for å fremme mer fysisk aktivitet, samt å inkludere et fokus på mer fysisk aktivitet i skolens årshjul og timeplaner. Mange RØRE-ambassadører (71,6 %) har også bidratt med tiltak innenfor matglede. Konkrete eksempler på tiltak innenfor dette innsatsområdet (53 svar) var innføring av sunn skolefrokost og lunsj, forbedring av matvalg i kantinene, matlaging som en aktivitet i undervisningen, å informere elever og foreldre om betydningen av sunn mat, samt å arrangere matrelaterte arrangementer og kampanjer (eksempelvis matpakke-workshop, matpakkekampanje, og fruktkonkurranse). Totalt 41,1 % av RØRE-ambassadørene har bidratt til tiltak innenfor søvn og søvnkvalitet, der 61,1 % av disse jobber på skoletrinn (ungdomsskole eller videregående skole) der dette innsatsområdet primært har vært et fokusområde. Konkrete eksempler på tiltak (30 svar) var implementering av søvnprogrammet og SøvnBoost, ulike aktiviteter relatert til søvn, som å feire verdens søvndag og ha holdningskampanjer, kursing av helsesykepleier og lærere, og integrering av søvn som et tema i undervisning i eksempelvis kroppsøving og naturfag. Dette inkluderer også å gjennomføre øvelser og lek knyttet til søvn i undervisningen, samt skriving av søvnlogg.

Kartleggingen «Min livsstil», søvnprogrammet, og RØRE-pauser har primært vært utviklet for videregående skoler, men også vært tilgjengelig for grunnskoler om ønskelig. Se tabell 2 for

oversikt over antall klasser disse tiltakene er implementert i ved de ulike skoleslagene. Av RØRE-ambassadørene som jobber på videregående skole svarer 65 % at de har gjennomført kartleggingen «Min livsstil», 80 % har gjennomført søvnprogrammet, og 84,3 % har brukt RØRE-pauser i undervisning.

Tabell 2. Prosentvis fordeling for graden av implementering av «Min livsstil», søvnprogrammet og RØRE-pauser ved de ulike skoleslagene.

		N	I 1-6 klasser %	I 7-12 klasser %	I 13-19 klasser %	I alle klasser %	Nei/ikke aktuelt %
Min livsstil	Barneskole	37	-	-	-	-	100
	Ungdomsskole	9	11,1	-	11,1	-	77,8
	Kombinert skole	8	-	-	-	-	100
	Videregående	20	20	15	10	20	35
Søvnprogrammet	Barneskole	37	-	2,7	-	-	97,3
	Ungdomsskole	9	11,1	-	11,1	-	77,8
	Kombinert skole	8	-	-	-	-	100
	Videregående	20	60	10	-	10	20
RØRE-pauser	Barneskole	36	36,1	11,2	-	8,3	44,4
	Ungdomsskole	9	33,3	11,2	-	-	55,5
	Kombinert skole	8	25	37,5	-	12,5	25
	Videregående	19	47,4	5,3	10,5	21,1	15,7

Tid og handlingsrom

De aller fleste RØRE-ambassadørene (95,9 %) rapporterer å ha fått frikjøpt tid fra ordinære arbeidsoppgaver til å gjennomføre arbeidet som RØRE-ambassadør. Av disse rapporterer 57,1 % at de i gjennomsnitt har hatt to skoletimer frikjøpt tid per uke, og 7,1 % har fått over 2 skoletimer frikjøpt tid. Tretti prosent har hatt en skoletime til rådighet per uke, mens 5,7 % har hatt under en skoletime per uke til å gjennomføre RØRE-arbeid. Ti prosent rapporterer at de ofte eller svært ofte har opplevd at tiden som skulle vært benyttet til å utføre RØRE-arbeid har blitt fylt opp med andre arbeidsoppgaver, 42,9 % sier de har opplevd dette noen ganger, mens 47,2 % sjeldent eller aldri har opplevd dette.

Litt over halvparten av RØRE-ambassadørene opplevde i stor eller svært stor grad å ha hatt tilstrekkelig med frikjøpt tid til å drive RØRE-arbeid, og litt under halvparten av RØRE-ambassadørene opplevde i stor eller svært stor grad å ha fått tid til å presentere RØRE-arbeid til kolleger. Totalt 12,6 prosent rapporterte at de i svært liten eller liten grad hadde tilstrekkelig med frikjøpt tid til å drive RØRE-arbeid, og 25,7 % svarte at de ikke i det hele tatt eller i liten grad har fått tid til å presentere RØRE-arbeid til kolleger. Det var litt høyere gjennomsnittlig score på disse spørsmålene hos RØRE-ambassadører som hadde hatt to timer eller mer til RØRE-arbeid per uke sammenlignet med de som hadde 1 time eller mindre, men det var ingen statistisk signifikant forskjell i fordelingen av svarene mellom disse to gruppene (se tabell 3). Det samme mønsteret ble funnet mellom RØRE-ambassadører uten og med lederansvar, der de med lederansvar rapporterte større grad av tilstrekkelig tid

til RØRE-arbeid og prioritert tid til å presentere for kolleger. Det var en statistisk signifikant forskjell i opplevelsen av å ha nok tid til å presentere RØRE-arbeid for kolleger mellom ambassadører uten og med lederansvar (se tabell 3). Det var også en statistisk signifikant samvariasjon mellom svarene til RØRE-ambassadørene på disse to spørsmålene (korrelasjonskoeffisient på .550).

Tabell 3. Gjennomsnitt for spørsmål om tid til disposisjon til RØRE-arbeid og forskjeller mellom RØRE-ambassadører med 1 skoletime eller mindre til rådighet og 2 skoletimer eller mer til rådighet per uke, samt mellom RØRE-ambassadører uten og med lederansvar.										
På en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) - 10 (i svært stor grad):	1 time eller mindre		2 timer eller mer		P-verdi ¹	Ikke lederansvar		Lederansvar		P-verdi ¹
	N	Gj.snitt	N	Gj.snitt		N	Gj.snitt	N	Gj.snitt	
I hvor stor grad opplever du at tiden du har fått frikjøpt til å drive RØRE-arbeid har vært tilstrekkelig?	25	6,2	45	7,0	0,119	53	6,6	18	7,1	0,304
I hvor stor grad opplever du å ha fått prioritert tid til å presentere RØRE-arbeidet til kolleger?	25	5,9	45	6,4	0,386	54	5,8	20	7,3	0,010*

¹Independent sample t-test, *Statistisk signifikant, p-verdi <0.05

Av de RØRE-ambassadørene som var forbi toårsperioden med finansiering til frikjøp av tid til RØRE-arbeid svarte 70,4 % at de i stor grad eller i noen grad har opprettholdt RØRE-arbeidet etter finansieringsperioden. Totalt 29,6 % svarer at de i liten grad eller ikke i det hele tatt har opprettholdt RØRE-arbeidet etter denne perioden. De som i stor eller noen grad har videreført arbeidet etter endt finansiering har i litt større grad opplevd at tiden til å gjennomføre RØRE-arbeid har vært tilstrekkelig og å få prioritert tid til å presentere RØRE-arbeidet til kolleger sammenliknet med de som i liten grad eller ikke har opprettholdt RØRE-arbeidet, men det var ingen statistisk signifikante forskjeller mellom svarene til disse to gruppene.

Samhandling med kolleger

Litt over halvparten (54,1 %) av RØRE-ambassadørene opplever at de i stor eller svært stor grad har bidratt til å fremme engasjement og motivasjon for RØRE-arbeid blant kolleger, mens 10,9 % rapporterer at de ikke eller i liten grad har fått til dette. Litt under halvparten (48,7 %) svarer at kolleger i stor eller svært stor grad har vist velvilje til å implementere RØRE-arbeid. En vesentlig større andel av RØRE-ambassadørene rapporterer at ledere har vist stor eller svært stor grad av velvilje (76,7 %). Totalt 16,3 % opplever at kolleger ikke eller i liten grad har vist velvilje til å implementere RØRE-arbeid ved egen skole, mens litt færre har denne erfaringen når det gjelder lederne (12,2 %). På spørsmål om de opplever at kolleger har benyttet seg av den ekstra kompetansen og mulighetene som er knyttet til ambassadørrollen svarer 29,8 % i stor eller svært stor grad, mens 24,4 % svarer at kolleger

ikke eller i liten grad har benyttet denne muligheten. Det er statistisk signifikant samvariasjon i svarene på alle disse fire variablene (se tabell 4).

Tabell 4. Gjennomsnitt, standard avvik og samvariasjon mellom spørsmål som omhandler samhandling med kolleger og ledere.						
	Gj.snitt	SD	1.	2.	3.	4.
1. I hvilken grad opplever du å ha bidratt til å fremme engasjement og motivasjon for RØRE-prosjektet blant kolleger?	6,5	1,65	1			
2. I hvilken grad opplever du at kolleger har vist velvilje og engasjement for å implementere RØRE-arbeidet på din skole?	6,2	1,74	.770**	1		
3. I hvilken grad opplever du at leder(e) har vist velvilje og engasjement for å implementere RØRE-arbeidet på din skole?	7,5	2,33	.593**	.601**	1	
4. I hvor stor grad opplever du at kolleger har benyttet seg av den ekstra kompetansen og mulighetene som er knyttet til ambassadørrollen?	5,6	1,81	.769**	.756**	.466**	1

Pearson correlation

Det var også en statistisk signifikant forskjell mellom svarene til RØRE-ambassadører uten og med lederansvar på alle disse spørsmålene. De RØRE-ambassadørene som også har lederansvar har i større grad opplevelsen av å ha fremmer engasjement og motivasjon hos kolleger, de har opplevd større grad av velvilje hos kolleger og ledere, og også i større grad opplevd at kolleger har benyttet seg av den ekstra kompetansen som følger med ambassadørrollen. Se tabell 5.

Tabell 5. Gjennomsnitt for spørsmål som omhandler samhandling med kolleger, og forskjeller mellom RØRE-ambassadører med og uten lederansvar, samt forskjeller mellom de som i stor eller noen grad har opprettholdt RØRE-arbeidet etter finansieringsperioden og de som i liten grad eller ikke har opprettholdt RØRE-arbeidet.										
På en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) - 10 (i svært stor grad):	Ikke lederansvar		Lederansvar		P-verdi	Opprettholdt		Ikke opprettholdt		P-verdi ¹
	N	Gj.snitt	N	Gj.snitt		N	Gj.snitt	N	Gj.snitt	
I hvilken grad opplever du å ha bidratt til å fremme engasjement og motivasjon for RØRE-prosjektet blant kolleger?	54	6,2	20	7,10	0,041*	38	6,7	16	5,8	0,069
I hvilken grad opplever du at kolleger har vist velvilje og engasjement for å implementere RØRE-arbeidet på din skole?	54	5,9	20	7,20	0,002*	38	6,4	16	5,4	0,128
I hvilken grad opplever du at leder(e) har vist velvilje og engasjement for å implementere RØRE-arbeidet på din skole?	53	7,1	20	8,6	<0,001*	38	8,4	15	5,7	0,003*
I hvor stor grad opplever du at kolleger har benyttet seg av den ekstra kompetansen og mulighetene som er knyttet til ambassadørrollen?	54	5,3	20	6,6	0,007*	38	5,8	16	4,9	0,102

¹Independent sample t-test, *Statistisk signifikant, p-verdi <0.05

De RØRE-ambassadørene som i stor eller noe grad har opprettholdt RØRE-arbeidet etter endt finansieringsperiode har også ledere som i større grad har vist velvilje og engasjement for RØRE-arbeid (se tabell 5). Det var ingen forskjeller i svarene på disse spørsmålene mellom RØRE-ambassadører med en time eller mindre til rådighet per uke og de med to timer eller mer til rådighet per uke.

For å engasjere kolleger i RØRE-arbeidet (66 svar) beskriver de fleste av RØRE-ambassadørene at de har hatt RØRE-arbeid på agendaen på møter, kursdager, og planleggingsdager der de har informert om prosjektet, delt erfaringer, undervisningsopplegg, pauseaktiviteter, utstyr, materiell og suksesser, samt fortalt om fordelene ved fysisk aktivitet, sunt kosthold, og gode søvnvaner. Eksterne foredragsholdere har også blitt booket inn for å gi en bedre forståelse for hvorfor dette er viktige innsatsområder i skolen og for å inspirere til implementering.

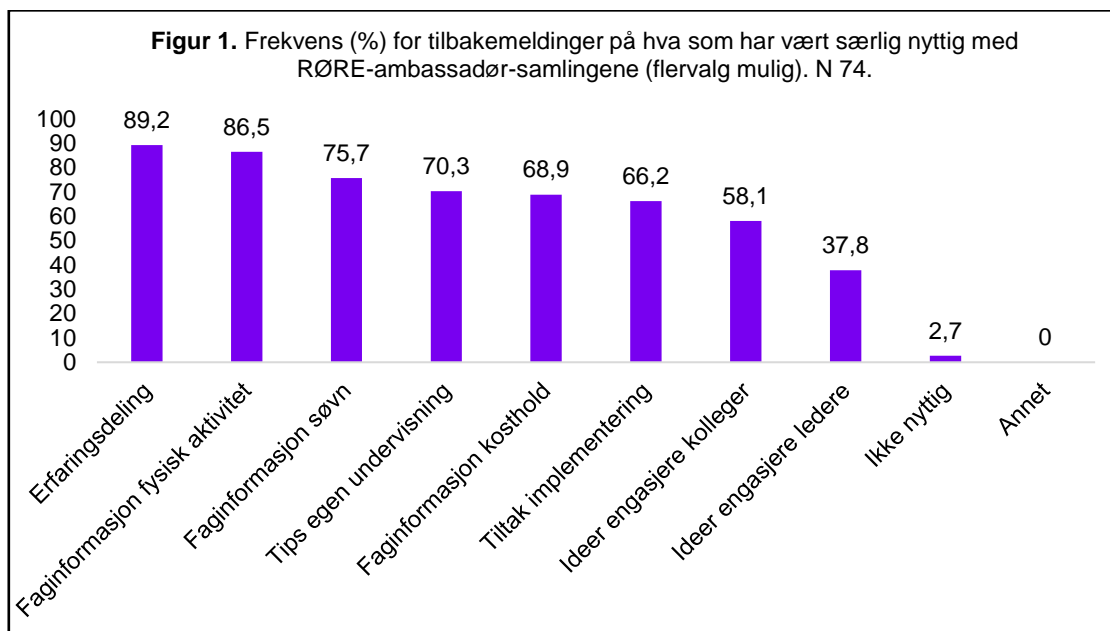
RØRE-ambassadør-samlingene

Samlet sett har ambassadørsamlingene hatt høy grad av nytteverdi for RØRE-ambassadørene (se tabell 6). På en skala fra 1 til 10 er det ingen av RØRE-ambassadørene som rapporterer en nytteverdi under 5 og en tredjedel svarer at disse samlingene har hatt svært stor (10) nytteverdi. Fokuset på erfaringsdeling, som har vært sentralt på samlingene, har samlet sett også hatt stor grad av nytteverdi for ambassadørene og er det temaet de fleste av RØRE-ambassadører har fremhevet som særlig nyttig (se figur 1). Ambassadørene rapporterer også høy grad av faglig trygghet i rollen (se tabell 6). På en skala fra 1 til 10 er det ingen av RØRE-ambassadørene som rapporterer en verdi under 5 og en fjerdedel svarer at ambassadørsamlingene har gitt de svært stor grad (10) av faglig trygghet. Det var ingen forskjeller på fordeling av svar på disse spørsmålene mellom RØRE-ambassadører som i stor eller noe grad har opprettholdt RØRE-arbeidet etter finansieringsperioden og de som i liten grad eller ikke har opprettholdt RØRE-arbeidet (se tabell 6).

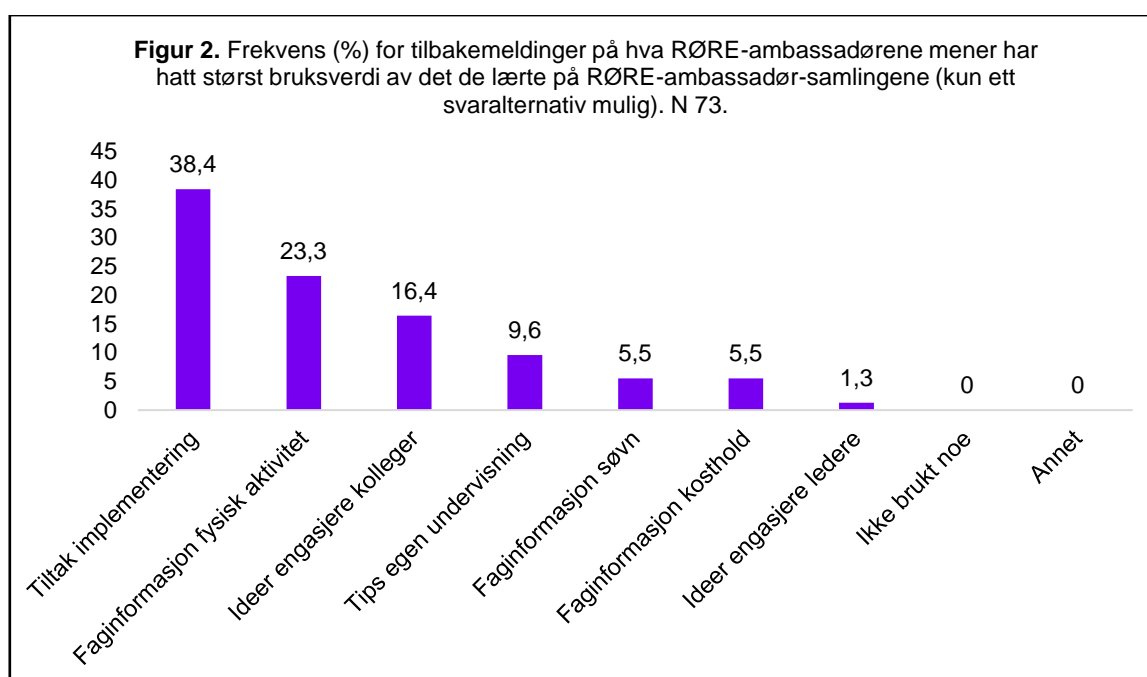
Tabell 6. Gjennomsnitt og standard avvik for spørsmål om den overordnede nytteverdien av RØRE-ambassadørsamlingene og fokuset på erfaringsutveksling, samt faglig trygghet i ambassadørrollen. Forskjeller mellom de som i stor eller noen grad har opprettholdt RØRE-arbeidet etter finansieringsperioden og de som i liten grad eller ikke har opprettholdt RØRE-arbeidet.								
På en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) - 10 (i svært stor grad):	Totalt			Opprettholdt		Ikke opprettholdt		P-verdi ¹
	N	Gj.snitt	SD	N	Gj.snitt	N	Gj.snitt	
Sett under ett, i hvor stor grad har du opplevd RØRE-ambassadørsamlingene som nyttig?	72	8,5	1,43	37	8,5	16	8,1	0,178
I hvilken grad har du opplevd RØRE-ambassadørsamlingenes vektlegging av erfaringsdeling som nyttig?	70	7,9	1,75	37	8,0	16	7,4	0,125
I hvor stor grad opplever du at ambassadørsamlingene har gitt deg en faglig trygghet i rollen som RØRE-ambassadør?	72	7,9	1,55	37	7,8	15	7,7	0,967

¹Independent sample t-test, *Statistisk signifikant, p-verdi <0.05

De mest nyttige temaene på ambassadørsamlingene, etter erfaringsdeling, har vært faginformasjon om de ulike innsatsområdene i RØRE-prosjektet og konkrete tips og ideer til egen undervisning, implementering og engasjering av kolleger (se figur 1). Over halvparten av ambassadørene svare at disse temaene var særlig nyttig. To ambassadører svarer at de ikke har opplevd RØRE-ambassadør-samlingene som nyttig.



Når ambassadørene blir spurt om å svare på hva de har brukt mest av det de lærte på ambassadørsamlingene svarer de fleste at praktiske tiltak/verktøy har hatt størst bruksverdi, etterfulgt av faginformasjon om fysisk aktivitet og bevegelsesglede og konkrete tips og ideer til å engasjere kolleger i RØRE-arbeidet. Se figur 2.



Støtte fra prosjektledelsen i RØRE

Det aller fleste RØRE-ambassadørene rapporterer at de i stor eller svært stor grad har opplevd å få nødvendig støtte og oppfølging fra prosjektledelsen i RØRE. På en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) til 10 (i svært stor grad) er gjennomsnittet på dette spørsmålet 8,31, med et standard avvik på 1,65. RØRA på tur, et tilbud til alle grunnskoler om foredrag og praktisk innføring i FAL fra prosjektledelsen, har vært på besøk hos 63 % av grunnskolene i dette utvalget. Disse 34 RØRE-ambassadørene har fått et oppfølgingsspørsmål hvor de på en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) til 10 (i svært stor grad) skulle vurdere i hvilken grad de opplevde dette besøket fra prosjektledelsen som nyttig. Majoriteten syntes dette besøket var svært nyttig, med en gjennomsnittlig svarverdi på 8,82 og et standard avvik på 1,19.

Generelt om RØRE-prosjektet

Det overordnede målet med RØRE-prosjektet har vært å gi elevene erfaringer som fremmer helse, trivsel og læring gjennom arbeid med fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Når respondentene har svart på spørsmålet om de har erfaringer som tilsier at dette målet er nådd svarer 79,1 prosent ja. Disse 102 respondentene har deretter blitt spurt om de kan gi et konkrete eksempel på en slik erfaring. Totalt 73 RØRE-ambassadører og rektorer har svart på dette spørsmålet, og beskriver å ha erfaringer med at FAL i undervisningen forbedrer trivsel, samhold og forholdet mellom elever og lærere. Det påpekes også at undervisningen har blitt mer variert med implementeringen av FAL, dermed «treffer» undervisningen flere, noe som igjen fremmer motivasjon og læring. Flere beskriver også at elevene er mer fysisk aktive i friminuttene og etterspør mer fysisk aktivitet i undervisningen og mer bruk av uteskole fordi de har fått erfaringer med at fysisk aktivitet har betydning for konsentrasjon og læring. Uteskole og bruk av skog og natur beskrives som aktiviteter elevene trives veldig godt med. I tillegg har det stimulert til mer bruk av skolens utearealer (eksempelvis gapahuk) på fritiden. Disse erfaringene påvirker lærernes valg av læringsmetoder og flere steder har elevrådet også et sterkt engasjement i fremme bruken av FAL og uteskole. Tilbudet om sunn skolefrokost før skolestart nevnes i seg selv som en bidragsyter til å fremme trivsel, helse og læring av noen av respondentene. I tillegg mener flere av respondentene at økt fokus på sunn mat i kantinene har bidratt til at elevene spiser mindre sukker, har vann som primær drikkekilde, er «modigere» i matvanene sine og i større grad aksepterer sunne matvaner de ikke er vant med fra før, samt økt bruk av skolekantinen. Noen nevner at foreldre har spurt etter oppskrift på matretter som lages i kantina, blant annet for å få barn til å også spise fisk hjemme. Mer kompetanse innen søvn og gjennomføring av søvnkurs nevnes av enkelte respondenter som et konkret eksempel på måloppnåelse. Det beskrives at de klassene som har innført søvnlogg og søvnforedrag har hatt nytte av dette. Søvn har også blitt et jevnlig diskusjonstema i utviklingssamtaler flere steder, noe som beskrives som positivt både for

elever, foreldre og lærer. Noen respondenter presiserer at det overordnede målet ikke er nådd, men at RØRE-prosjektet har vært en stor støtte i dette arbeidet. Majoriteten av respondentene (87,8 %) har benyttet seg av RØRE-prosjektets egen nettside og opplevd dette som en nyttig ressurs i RØRE-arbeidet (se tabell 8).

Totalt 78,5 % av utvalget mener at RØRE-prosjektet har bidratt til mer systematisk arbeid med fysisk aktivitet ved egen skole. Når det gjelder systematisk arbeid med kosthold svarer 54,6 % av utvalget at RØRE-prosjektet har bidratt til mer fokus på dette. Kun 17,1 % er enig i at RØRE-prosjektet har bidratt til et mer systematisk arbeid med søvn ved egen skole, men disse resultatene må sees i lys av at dette innsatsområdet primært har vært rettet mot ungdomsskole og videregående skole. Det var ingen statistisk signifikante forskjeller mellom svarene til RØRE-ambassadørene og rektorene på disse spørsmålene (se tabell 7). Det var heller ingen forskjell på svarene mellom de som jobbet ved skoler med under 600 elever og de som jobbet ved skoler med 600 elever eller mer, med unntak av spørsmålet som omhandler systematisk arbeid med søvn. Her viser resultatene at en større andel av de som jobbet ved skoler med under 600 elever har svart nei eller vet ikke på om RØRE-prosjektet hadde bidratt til mer systematisk arbeid med søvn. Også i dette tilfellet er det vesentlig å presisere at søvn primært har vært et innsatsområde i den videregående skolen og de fleste av de videregående skolene har en skolestørrelse på over 600 elever.

	RØRE-ambassadører			Rektorer			p-verdi ¹
	Ja N (%)	Nei N (%)	Usikker N (%)	Ja N (%)	Nei N (%)	Usikker N (%)	
Mener du, basert på dine erfaringer fra egen arbeidsplass, at RØRE-prosjektet har bidratt til et mer systematisk arbeid med fysisk aktivitet?	56 (76,7)	4 (5,5)	13 (17,8)	46 (80,7)	1 (1,8)	10 (17,5)	0,543
Mener du, basert på dine erfaringer fra egen arbeidsplass, at RØRE-prosjektet har bidratt til et mer systematisk arbeid med kosthold?	39 (53,4)	17 (23,3)	17 (23,3)	32 (56,1)	9 (15,8)	16 (28,1)	0,540
Mener du, basert på dine erfaringer fra egen arbeidsplass, at RØRE-prosjektet har bidratt til et mer systematisk arbeid med søvn?	13 (17,8)	37 (50,7)	23 (31,5)	9 (16,1)	28 (50,0)	19 (39,9)	0,944
Vil du anbefale en videreføring av RØRE-ambassadør-ordningen?	71 (95,9)	0 (0,0)	3 (4,1)	49 (86,0)	2 (1,5)	6 (10,5)	0,086

¹Kjikkvadrat test, *Statistisk signifikant, p-verdi <0.05

Totalt 91,6 % av respondentene vil anbefale en videreføring av ambassadørordningen, og majoriteten mener at ambassadørrollen i stor grad har gitt en merverdi i skolens arbeid med folkehelse og livsmestring. Det var ingen statistisk signifikant forskjell mellom svarene til

RØRE-ambassadørene og rektorene på disse spørsmålene (se tabell 7 og 8). De som ønsker å videreføre ambassadørordningen (90 svar) forklarer det i hovedsak med viktigheten av å ha dedikerte ansatte som kan motivere, inspirere og forplikte skolen og kolleger til å gjennomføre dette arbeidet og dermed bidra til å sikre fremgang og effektivitet i implementeringen av endringer. Noen uttrykker bekymring for at RØRE-arbeidet vil nedprioriteres dersom ingen spesifikke personer har et ansvar for å opprettholde det. Samtidig påpekes det at fremdriften ikke bare bør være avhengig av enkeltpersoner, men være forankret i ledelsen og skolens struktur og rutiner. De som ikke vil anbefale en videreføring ambassadørordningen (2 svar) forklarer det med at rollen drukner litt i andre arbeidsoppgaver, at det er personavhengig hvor godt den fungerer i praksis, og at det er sårbart i forhold til fravær. De samme temaene nevnes av de som er usikre på om de vil anbefale en videreføring av ambassadørrollen, i tillegg til økonomiske utfordringer og tildeling av ressurser til dette arbeidet. Det ble også nevnt at ambassadørsamlingene har vært tidkrevende, særlig i forhold til kjøring til og fra samlinger, uten at det har gitt noen særlig faglig merverdi.

Majoriteten av respondentene mener at RØRE-prosjektet i stor eller svært stor grad har bidratt til å styrke fokuset på skolen som en helsefremmende arena, med en litt høyere gjennomsnittlig verdi hos rektorene enn hos RØRE-ambassadørene men det er ikke en statistisk signifikant forskjell (se tabell 8).

Tabell 8. Gjennomsnitt for generelle spørsmål om RØRE-prosjektet og forskjeller mellom RØRE-ambassadører og rektorer.					
	RØRE-ambassadører		Rektorer		
På en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) - 10 (i svært stor grad):	N	Gj.snitt	N	Gj.snitt	P-verdi ¹
I hvilken grad mener du RØRE-prosjektet har styrket din arbeidsplass sitt fokus på skolen som en helsefremmende arena?	74	7,5	56	8,0	0,085
I hvor stor grad opplever du å ha oversikt over RØRE-arbeidet som foregår/har foregått ved din skole?	73	7,8	56	8,5	0,024*
I hvilken grad mener du ambassadørrollen gir/har gitt en merverdi i skolens arbeid med folkehelse og livsmestring?	74	7,9	56	7,8	0,784
I hvilken grad opplever du nettsiden som en nyttig ressurs i RØRE-arbeidet?	67	7,1	48	7,2	0,684
I hvilken grad opplever du at RØRE-prosjektet har bidratt til merarbeid ved din skole?	71	5,1	56	4,5	0,144

¹Independent sample t-test, *Statistisk signifikant, p-verdi <0.05

De fleste rapporterer høy grad av oversikt over RØRE-arbeidet som har foregått ved egen skole, men her er det en statistisk signifikant forskjell mellom RØRE-ambassadører og rektorer, der rektorer rapporterer å ha mer oversikt. Når det gjelder merarbeid som følge av RØRE-prosjektet er svarene litt mer varierte, der ca. halvparten av respondentene mener at

det har vært lite til middels grad av merarbeid, og den resterende halvparten mener det har vært middels til mye merarbeid med prosjektet. Det var ingen statistisk signifikante forskjeller mellom svarene til RØRE-ambassadørene og rektorene på dette spørsmålet (se tabell 8). Det var heller ingen statistisk signifikante forskjeller på fordelingen av svarene på disse spørsmålene mellom ansatte som jobbet ved skoler med under 600 elever og ansatte som jobbet ved skoler med 600 elever eller mer. Totalt 34,1 % rapporterer å ha et eget RØRE-team ved egen skole, der 45,5 % av disse arbeider i den videregående skolen og 34 % på barneskoler.

I denne delen av spørreskjemaet var det også et eget spørsmål om implementering, med oppfølgingsspørsmål, som kun skulle besvares av rektorene. Resultatene viser at totalt 98,1 % av rektorene mener de har implementert endringer ved skolen de jobber på som følge av å ha vært med i RØRE-prosjektet. Majoriteten hadde implementert endringer under innsatsområdet fysisk aktivitet og bevegelsesglede (94,7 %). Litt færre rektorer svarte at de hadde implementert endringer under innsatsområdet kosthold og matglede (59,6 %) og søvn og søvnkvalitet (19,3 %). Av de som hadde implementert endringer under innsatsområdet søvn og søvnkvalitet jobbet 82 % på ungdomsskole eller videregående skole. Siden fokuset på søvn og søvnkvalitet primært har vært rettet mot ungdommer var dette en forventet fordeling.

De rektorene som har svart at skolen har implementert endringer under de ulike innsatsområdene har fått spørsmål om å gi konkrete eksempler på hvilke endringer som er gjort. Under innsatsområdet fysisk aktivitet (45 svar) er det mest gjentatte temaet fysisk aktiv læring (FAL). Det vises til at personalet har fått videreutdanning i FAL og at det er høyt fokus på FAL i undervisningen, samt implementering av "brain breaks" og RØRE-pauser. Tiltak for å øke fysisk aktivitet i friminuttene er også et gjentakende tema, med konkrete eksempler som innføring av aktivitetsledere og innkjøp av utstyr får å stimulere til mer fysisk aktivitet (f.eks. bordtennisbord og RØRE-bokser). Flere skoler har utbedret utemiljøet for å fremme bevegelsesglede og innført utvidet bruk av uteskole. En del av rektorer fremhever viktigheten av at personalet deler metoder og erfaringer med hverandre. Det blir referert til opprettelse av delingsarenaer og idebanker med tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant elevene, og at lærerne har fått tid til å dele erfaringer og å inspirere hverandre. Noen rektorer nevner elevdrevne initiativ, som elevstyrte turneringer. Under innsatsområdet kosthold og matglede (26 svar) er det mest gjentakende temaet endringer i mat- og drikketilbud i skolekantinen for å fremme et sunnere kosthold. Det presenteres ulike eksempler som å tilby gratis skolefrokost, der frokostalternativene inkluderer sunne matvarer som havregrøt og yoghurt, og å fjerne salg av sukkerholdige drikke og matvarer. Enkelte beskriver også at de har hatt mer fokus på å øke bevisstheten på fordelene av et sunt kosthold både blant elever og foreldre. Dette inkluderer samtaler om sunt kosthold, informasjon til foreldre, og tydeliggjøring av helsedirektoratets anbefalinger. Flere rektorer nevner aktiviteter hvor elever er involvert i matlaging med det formål å skape sunne matopplevelser. Dette inkluderer å dyrke egne grønnsaker, smaksopplevelser med ulike grønnsaker, lage mat på utekjøkken,

og å øke bevisstheten på reduksjon av matsvinn. Noen rektorer nevner endringer i hvordan feiringer og sammenkomster håndteres, med mindre sukkerholdige matvarer og mer frukt og grønt. Under innsatsområdet søvn og søvnkvalitet (9 svar) er det spesielt søvnprogrammet som trekkes frem, med fokus på informasjon om viktigheten av søvn og søvnkvalitet til foreldre og elever, inkludert diskusjoner på foreldremøter og i klassene. Å inkludere spørsmål om søvn i elevsamtaler nevnes også som et konkret eksempel på endring.

5. Diskusjon av resultater

RØRE-ambassadør-programmet

Resultatene fra denne evalueringen viser at RØRE-ambassadørene i stor grad har bidratt til å igangsette tiltak innenfor et eller flere av innsatsområdene, der de kan vise til konkrete eksempler på hva de har gjort. Nesten alle RØRE-ambassadørene har bidratt til å igangsette tiltak innenfor innsatsområdet fysisk aktivitet og bevegelsesglede, som også har vært det innsatsområdet RØRE-prosjektet i størst grad har prioritert. Deres forståelse av primære oppgaver i denne rollen korresponderer også godt med RØRE sin beskrivelse av RØRE-ambassadørens tiltenkte arbeidsoppgaver.

Majoriteten av ambassadørene har fått den frikjøpte tiden som prosjektet har lagt opp til, og har opplevd at tiden de har fått har vært tilstrekkelig. Allikevel er det også en andel av ambassadørene som har fått mindre tid til RØRE-arbeid enn tiltenkt og en plausibel antakelse var derfor at det ville være forskjeller mellom disse to gruppene når det gjaldt opplevelsen av å ha tilstrekkelig tid til RØRE-arbeid, prioritert tid til å presentere RØRE-arbeid til kolleger, i hvilken grad de har fått til en god samhandling med kolleger og ledere, og i hvor stor grad de opplever at deres ekstra kompetanse har blitt benyttet. Det viste seg å ikke stemme, noe som indikerer at antall timer frikjøpt tid til RØRE-arbeid ikke er så viktig for disse forholdene. Det som dog viste seg å ha en innvirkning på disse forholdene var om RØRE-ambassadørene hadde lederansvar eller ikke. De RØRE-ambassadørene som hadde lederansvar opplevde i større grad å ha tilstrekkelig med prioritert tid til å presentere RØRE-arbeid for kolleger, i større grad å ha bidratt til å fremme engasjement for RØRE-arbeid på egen arbeidsplass, større grad av velvilje og engasjement for dette arbeidet blant kolleger og ledere, samt at kolleger i større grad hadde benyttet seg av deres ekstra kompetanse. Ledere har fra før en definert ansvarsrolle i et arbeidsmiljø, og sannsynligvis en etablert autoritet, som kan forklare hvorfor de i større grad får gehør for nye tiltak og satsningsområder. Å etablere nye roller i et arbeidsmiljø, og å skape den autoriteten og gehøret som trengs, er ikke alltid enkelt og kan være en tidkrevende prosess. Fra eget forskningsarbeid vet jeg at det kan være utfordrende når tiltak legger opp til å etablere nye ansvarsroller i et arbeidsmiljø, og at arbeidsplassene gjerne foretrekker at slike ekstra ansvarsoppgaver tilfaller de som allerede har etablerte særroller (som ledere, tillitsvalgte eller verneombud) [28]. Videre var det en statistisk signifikant korrelasjon mellom spørsmålene som omhandler samhandling med kolleger og ledere, noe som viser til at de skolene som i utgangspunktet får til å skape et engasjement for RØRE-arbeidet har høyere score på alle disse spørsmålene.

De RØRE-ambassadørene som har svart på spørreundersøkelsen har hatt stor nytteverdi av RØRE-ambassadør-samlingene, beskrive høy grad av faglig trygghet i rollen, og har opplevd erfaringsdeling, som prosjektledelsen har prioritert å vektlegge på disse samlingene, som særlig nyttig. Basert på disse resultatene fremstår ambassadørsamlingene som en vellykket og god organisering innenfor dette satsningsområdet i RØRE-prosjektet. Det var ikke forskjell i vurdert nytteverdi av ambassadørsamlingene mellom RØRE-ambassadørene som i stor eller noen grad hadde opprettholdt RØRE-arbeidet etter finansieringsperioden og de som i liten grad eller ikke hadde opprettholdt RØRE-arbeidet. Organiseringen av og arbeidet til prosjektledelsen oppleves også som god fra RØRE-ambassadørenes perspektiv: de har i stor grad fått den støtten de trenger når det har vært behov for det, og de som har hatt besøk av «RØRA på tur» har i stor grad opplevd dette som nyttig.

Generelt om RØRE-prosjektet

Nesten åtti prosent av utvalget, som da inkluderer både RØRE-ambassadører og rektorer, svarer at de har erfaringer som tilsier at RØRE-prosjektets overordnede mål om å fremme helse, trivsel og læring gjennom arbeid med fysisk aktivitet, kosthold og søvn er nådd. Selv om en fjerdedel av disse ikke følger opp med å beskrive konkrete erfaringer på måloppnåelse, kommer det frem mange eksempler som bekrefter at det har skjedd konkrete endringer innenfor denne målsetningen og at RØRE-prosjektet har vært en støtte i dette endringsarbeidet. På lik linje rapporterer majoriteten av respondentene at RØRE-prosjektet i vesentlig grad har bidratt til å styrke fokuset på skolen som en helsefremmende arena, og spesielt bidratt til et mer systematisk arbeid med fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Dette sammenfaller med satsningen i prosjektet, der nettopp dette innsatsområdet har vært hovedfokuset. Overordnet tilsier disse resultatene at det har skjedd mange og positive endringer hos RØRE-skolene som en følge av det arbeidet og de mulighetene RØRE-prosjektet har bidratt med, selv om prosjektet har bidratt til noe merarbeid. Det var ingen forskjeller i svarene til RØRE-ambassadørene og rektorene på noen av spørsmålene i denne delen av spørreskjemaet, og det var heller ikke slik at de store skolene med mange elever opplever å ha fått til mindre enn de små skolene med litt færre elever.

Hele 91,6 prosent av respondentene vil anbefale en videreføring av ambassadørrollen, og sier at denne rollen har hatt stor merverdi i skolens arbeid med folkehelse og livsmestring. Her er rektorene like positive som det RØRE-ambassadørene selv er, og basert på disse resultatene er det rimelig å si at RØRE-ambassadør-ordningen har vært en suksess og en viktig faktor i å nå RØRE-prosjektets mål. I de kvalitative dataene i denne delen av spørreskjemaet belyses det bekymringer for om RØRE-arbeidet vil nedprioriteres dersom det ikke er en dedikert person som holder i dette, samtidig som noen også fremhever det viktige poenget med at dette arbeidet må forankres i skolens struktur og ikke være avhengige av enkeltpersoner. Dette med sårbarheten rundt at RØRE-arbeidet i stor grad blir knyttet til enkeltpersoner fremheves også av de som er usikre på eller ikke vil anbefale en videreføring

av ambassadørrollen, noe som ytterligere understreker viktigheten av bred intern forankring. Det er rimelig å anta at de skolene som har fått til en bred forankring og engasjement blant ansatte står bedre rustet til å videreføre dette arbeidet etter prosjektet er avsluttet.

Av resultatene fremstår det som om rektorene har vært både engasjerte og i stor grad involvert i RØRE-arbeidet. De rapporterer stor grad av oversikt over RØRE-arbeidet ved egen skole, de aller fleste svarer at skolen de jobber på har implementert endringer som følge av deres deltakelse i RØRE-prosjektet, og de kan også vise til konkrete eksempler på hvilke endringer som er gjort. Disse eksemplene innehar stor grad av likhet med de konkrete eksemplene som RØRE-ambassadørene presenterte. Engasjement og interesse fra ledere er i forskningslitteraturen ansett som en sentral forutsetning for vellykket implementering av tiltak i en organisasjon [29], og det er derfor rimelig å anta at rektorenes grad av engasjement i RØRE-prosjektet også har vært et viktig forutsetning for hva skolene har fått til av endringer. I denne evalueringen viser resultatene at de RØRE-ambassadørene som i liten grad eller ikke har opprettholdt RØRE-arbeidet etter endt finansieringsperiode opplevde mindre velvilje og engasjement for RØRE-arbeidet hos leder(e) enn de RØRE-ambassadørene som i noe eller stor grad har opprettholdt RØRE-arbeidet etter finansieringsperioden, noe som støtter denne antakelsen.

Metodiske betraktninger

Denne tverrsnittstudien var en egnet og tids- og kostnadsbesparende metode for å nå ut til det relativt store utvalget med relevante spørsmål om prosjektet og deres erfaringer med RØRE-ambassadør-programmet og implementering av RØRE-arbeid ved egen skole. Spørreskjemaet ble sendt til alle som er eller har vært registrerte RØRE-ambassadører og alle rektorer ved RØRE-skoler, med en responsrate på 41 % og lav grad av missing data på spørsmålene. Selv om en responsrate på 41 er innfor hva vi kan forvente i en nettbasert spørreundersøkelse som dette betyr det også at vi mangler informasjon fra en vesentlig del av utvalget og vi har ingen data på de som valgte å ikke svare. Derfor er det en reell fare for seleksjonsbias i disse resultatene. Det kan være at de som har vært spesielt engasjert i RØRE-prosjektet, og er interessert i denne typen arbeid i skolen, er de som har valgt å ta seg tid til å delta i studien. Det skal også nevnes at RØRE-prosjektet har strukket seg over en lang tidsperiode (8 år) og det kan være at de som deltok i prosjektets første fase finner det vanskelig å svare på en prosjektevaluering så mange år etterpå. Allikevel har det vært et mål at fokuset på RØRE-arbeidet skal fortsette etter aktiv implementeringsfase, og dermed skulle denne evalueringen være relevant for alle RØRE-skoler uavhengig av oppstartstidspunkt. Videre er spørreskjemaet kun sendt ut på ett tidspunkt og disse dataene er derfor ikke egnet til si noe om faktiske endringer eller effekten av RØRE-prosjektet. Resultatene viser kun til respondentenes egne erfaringer med endringer som følge av RØRE-arbeidet.

Denne evalueringen var primært designet for få frem RØRE-ambassadørene erfaringer med RØRE-ambassadør-programmet. Det ble for omfangsrikt å også inkludere resterende ansatte eller elever, men det er åpenbart at deres erfaringer ville bidratt til en bredere forståelse av RØRE-prosjektets fordeler og utfordringer. På noen spørsmål kommer det frem erfaringer som tilsier at implementering av tiltak (eksempelvis FAL) har bidratt til å forbedre elevenes trivsel, motivasjon, og læring, men det er viktig å huske at dette er fra en annen parts perspektiv. Det skal også nevnes at spørreskjemaet bestod av egenkonstruerte spørsmål som ikke er testet i andre undersøkelser, og det er alltid en fare for at selvkonstruerte spørsmål i større grad kan føre til misforståelser og upålitelige resultater. Til tross for dette ble det vurdert at det mest nyttige for denne evalueringen var å utarbeide spørsmål som sammenfaller med innsats og mål i RØRE-prosjektet.

6. Avslutning

RØRE-ambassadør-programmet, som denne evalueringen har hatt hovedfokus på, fremstår som et vellykket satsningsområde som i stor grad har gitt en merverdi i skolenes RØRE-arbeid og i å fremme skolenes fokus på folkehelse og livsmestring. De mest sentrale utfordringene i forhold til RØRE-ambassadørrollen synes primært å handle om sårbarheten som ligger i at en person tildeles denne rollen og hvordan RØRE-arbeidet dermed kan opphøre dersom ingen lenger har et dedikert ansvar for fremdriften etter prosjektslutt.

Totalt sett viser denne evalueringen at RØRE-ambassadører og rektorer ved RØRE-skolene har overveiende positive erfaringer med RØRE-prosjektet og ambassadørrolle. Det presenteres konkrete eksempler på positive endringer fra ulike skoler som følge av dette arbeidet, men også noen utfordringer som er verdt å ta med seg inn i fremtidige prosjekter. Det var en gjennomgående tendens som viser til at lederrollen er av betydning, både når det gjelder å få gehør for implementering av RØRE-arbeid og for opprettholdelse av dette arbeidet etter endt finansieringsperiode. Dette understreker viktigheten av god ledelsesforankring for suksessfull implementering av HPS-prosjekter, noe som også den eksisterende forskningslitteraturen anerkjenner som en sentral forutsetning for vellykket implementering av tiltak i en organisasjon.

Avslutningsvis er det viktig å presisere at de metodiske svakhetene må tas med i tolkningen av resultatene. Gitt svarprosenten er det en reell fare for seleksjonsbias i disse dataene. Spørreskjemaet er også kun sendt ut på ett tidspunkt, og vi har ikke data som kan si noe om faktiske endringer over tid. For de spørsmålene det har vært relevant har vi dog bedt respondentene om å presentere konkrete eksempler for å kvalitetssikre at de har reelle erfaringer som kan underbygge svaret deres.

7. Referanser

1. Utdanningsdirektoratet. *Folkehelse og livsmestring*. 2020; Available from: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>.
2. Nutbeam, D., *Health Promotion Glossary*. Health Promot. Int., 1998. 13(4): p. 349-364
3. WHO, *Ottawa Charter for Health Promotion: first International Conference of Health Promotion*. 1986, World Health Organization: Ottawa.
4. Langford, R., et al., *The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis*. BMC Public Health, 2015. 15(1): p. 130
5. Marmot, M., et al., *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health*. The Lancet, 2008. 372(9650): p. 1661-1669
6. Suhrcke, M. and C. de Paz Nieves, *The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence*. 2011, Copenhagen: World Health Organization. Regional Office for Europe.
7. Jones, J., M. Furner, and WHO's Global School Health Initiative, *Health-promoting schools: a healthy setting for living, learning and working*. 1998, World Health Organization: Geneva.
8. Jourdan, D., et al., *Supporting every school to become a foundation for healthy lives*. Lancet Child Adolesc Health, 2021. 5(4): p. 295-303
9. Bonell, C., et al., *Effects of school environments on student risk-behaviours: evidence from a longitudinal study of secondary schools in England*. J. Epidemiol. Community Health, 2019. 73(6): p. 502
10. Shinde, S., et al., *Promoting school climate and health outcomes with the SEHER multi-component secondary school intervention in Bihar, India: a cluster-randomised controlled trial*. The Lancet, 2018. 392(10163): p. 2465-2477
11. Bond, L., et al., *Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes*. J. Adolesc. Health, 2007. 40(4): p. 357.e9-18
12. Bailey, D.P., et al., *Accelerometry-assessed sedentary behaviour and physical activity levels during the segmented school day in 10–14-year-old children: the HAPPY study*. Eur. J. Pediatr., 2012. 171(12): p. 1805-1813
13. Mantjes, J.A., et al., *School related factors and 1yr change in physical activity amongst 9–11 year old English schoolchildren*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012. 9(1): p. 153
14. Hillman, C.H., K.I. Erickson, and A.F. Kramer, *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition*. Nature Reviews Neuroscience, 2008. 9(1): p. 58-65
15. Helsedirektoratet. *Fysisk aktivitet for barn og unge i skolealder*. 2022 [cited 2024 05.08]; Available from: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-for-barn-skolealder/>.
16. Fedewa, A.L. and S. Ahn, *The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes*. Res. Q. Exerc. Sport, 2011. 82(3): p. 521-535
17. Sibley, B.A. and J.L. Etnier, *The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis*. Pediatr. Exerc. Sci., 2003. 15(3): p. 243-256
18. Bartholomew, J.B. and E.M. Jowers, *Physically active academic lessons in elementary children*. Prev. Med., 2011. 52: p. S51-S54
19. Tandon, P.S., et al., *The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review*. Preventive Medicine Reports, 2016. 3: p. 379-390

20. Haapala, E.A., et al., *Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children*. Eur. J. Nutr., 2017. 56(7): p. 2299-2308
21. Vik, F.N., W. Van Lippevelde, and N.C. Øverby, *Free school meals as an approach to reduce health inequalities among 10–12- year-old Norwegian children*. BMC Public Health, 2019. 19(1): p. 951
22. Bédard, A., et al., *Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health*. PLoS One, 2020. 15(12): p. e0244292
23. RØRE. *RØRE-prosjektets skolefrokostundersøkelse 2018*. 2018; Available from: <https://roreprosjektet.no/wp-content/uploads/2022/01/Skolefrokostrapporten-2018.pdf>.
24. Dewald, J.F., et al., *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review*. Sleep Med. Rev., 2010. 14(3): p. 179-89
25. Hysing, M., et al., *Sleep and school attendance in adolescence: results from a large population-based study*. Scand. J. Public Health, 2015. 43(1): p. 2-9
26. Owens, J.A. and M.R. Weiss, *Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences*. Minerva Pediatr., 2017. 69(4): p. 326-336
27. Saxvig, I.W., et al., *Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study*. J. Sleep Res., 2021. 30(4): p. e13263
28. Johnsen, T.L., et al., *Effect of Reassuring Information About Musculoskeletal and Mental Health Complaints at the Workplace: A Cluster Randomized Trial of the atWork Intervention*. J. Occup. Rehabil., 2018. 29(2): p. 274-285
29. Karanika-Murray, M., D. Gkiontsi, and T. Baguley, *Engaging leaders at two hierarchical levels in organizational health interventions: Insights from the intervention team*. International Journal of Workplace Health Management, 2018. 11(4): p. 210-227