



RØRE Viken 2020 – 2024
Prosjektledelsens sluttrapport

Sarpsborg august 2024

Innhold

Innledning	2
Formål, hovedmål og delmål	3
Resultater	4
Implementering av RØRE-temaene	4
Tilskuddsordningen.....	5
E-helseverktøyet «Min livsstil»	5
Resultater og tall fra siste runde.....	6
Matglede.....	6
Bevegelsesglede.....	7
Arbeid med søvn og søvnkvalitet.....	7
Samarbeid med forskningsmiljøer	7
Måloppnåelse hovedmål og delmål	8
Øvrige samarbeidspartnere	8
Økonomi	9
Regnskap for tilskuddet fra Sparebankstiftelsen.....	9
Kommentarer til regnskapet.....	9
Prosjektledernes oppsummering og betraktninger	10

Innledning

Prosjekt RØRE Viken er et innovasjons- og folkehelseprosjekt i skolen i regi av Viken fylkeskommune, senere Østfold fylkeskommune, som har vært støttet økonomisk av Sparebankstiftelsen DNB.

Prosjektet er en videreføring av RØRE 6-19, som startet i Østfold i 2017. RØRE Viken har pågått siden 2020, og avsluttes sommeren 2024.

Sparebankstiftelsen DNB har bidratt med 40.590.000 kr til prosjektet. Østfold fylkeskommune har bidratt med egne midler, og en betydelig arbeidsinnsats i disse årene.

Prosjekt RØRE Viken bygger på Maslows behovsteori om grunnleggende behov som kan forklare menneskelig atferd og motivasjon, herunder også læring. Nederst i Maslows behovspyramide, finner vi forhold som fysisk form, mat, drikke og søvn. RØRE-modellen setter temaene fysisk aktivitet, kosthold og søvn i sammenheng med læring og utbytte av skoledagen.

RØRE-prosjektet har jobbet med disse folkehelse temaene gjennom;

- å bygge lærende nettverk mellom skoler som ønsker å sette fokus på grunnleggende forutsetninger for læring
- en tilskuddsordning, der skoler kan søke støtte til gjennomføring av ulike tiltak, basert på skolens egne behov og ønsker
- erfaringsdeling og kompetanseheving forøvrig

En viktig merverdi i RØRE-prosjektet har vært at fylkeskommunen organiserer og samordner folkehelsearbeidet i skolene slik at det skapes et godt fellesskap mellom skolene som deltar.

Formål, hovedmål og delmål

Formålet for prosjekt RØRE Viken har vært å bidra til likere muligheter for utdanning for alle gjennom systematisk arbeid med fysiologiske behov som sunt og variert kosthold, fysisk aktivitet og søvn: slik at flest mulig elever fullfører hele opplæringsløpet sitt på best mulig måte.

Formålet er det langsiktige målet for arbeidet, som skolene og prosjektledelsen strekker seg etter.

Hovedmålet i prosjektet har vært todelt; ett mål som angår elevene direkte, og ett mål som handler om det systematiske arbeidet i skolen:

- Prosjektet skal gjennom arbeid med fysisk aktivitet, kosthold og søvn gi elevene erfaringer som fremmer helse, trivsel og læring, slik at de blir i stand til å ta ansvarlige valg for eget liv.
- Prosjektet skal inspirere til systematisk arbeid med fysisk aktivitet, kosthold og søvn for å styrke skolen som helsefremmende arena.

I tillegg har formål og hovedmål vært konkretisert gjennom seks delmål, for å kunne måle og rapportere på måloppnåelse.

Delmål:

- Gjennom tre utlysninger tildele midler til minimum 90 RØRE-skoler og etablere nettverk mellom disse.
- Forankre arbeid i RØRE-skolene gjennom veiledning, rapportering og kompetanseheving.
- Videreføre satsing på RØRE-ambassadører og nettverk.
- Bidra til oppretting og etablere et samarbeid med FOU grupper for helsefremmende skoler på HIØ og USN.
- Følge opp prosessevalueringen av prosjektet. Det skal lages en rapport som evaluerer oppstart av RØRE Viken, en midtveisrapport og en sluttrapport.
- Lage et system for deling av kunnskap og opplegg som prøves ut på skolene som har fått støtte.
- Finansiere forskning som får fram gode eksempler (best practice) fra prosjektet.

Formål, hovedmål og delmål har vært formulert utad på denne måten:

RØRE Viken skal

- Skape liv og RØRE på skolene, til glede og berikelse
- Skape rom for å RØRE seg i alle fag
- La elevene RØRE i gryta selv
- Engasjere og beRØRE hele lokalsamfunnet
- Tørre å RØRE ved gamle arbeidsmåter

Skolene som har deltatt i prosjektet har gjennom søknad og avtale med prosjektet forpliktet seg til å jobbe innenfor formålet og hovedmålene. Skolene har definert sine egne mål for tiltak som de har fått støtte til.

Prosjektet har hatt fire **hovedstrategier**:

- Alt som gjøres i prosjektet skal være kunnskapsbasert.
- Det legges til grunn en helhetlig tilnærming til utvikling av skolene for å nå målsettingene. Dette er i tråd med Verdens Helseorganisasjon sine anbefalinger for helsefremmende skoler og innebærer at elever, ansatte, foreldre og lokalsamfunnet skal engasjeres i skoleutviklingen.
- Tiltak i prosjektet skal bygge på etablerte arbeidsmåter i skolen og være mulig å få til innenfor rammene av en skoledag.
- Elevene skal ha mulighet for medvirkning i prosjektarbeidet på skolen.

Arbeidsmåter:

Skolene, ved rektor og RØRE-ambassadøren har vært prosjektets viktigste samarbeidspartnere. Den enkelte skolen har selv valgt hva de ønsker å satse på, innenfor rammen av RØRE-temaene. Skolene har forpliktet seg til å følge opp arbeidet på egen skole, gjennom å sette av minimum to timer frikjøp pr uke for en lærer eller skoleleder, å sette av fellestid til å implementere RØRE-arbeid, samt å ha egne tiltak på skolen knyttet til RØRE-temaene.

Nettsiden www.roreprosjektet.no beskriver arbeidet i prosjektet. Siden vil vedlikeholdes også etter prosjektslutt av Østfold fylkeskommune.

Resultater

Implementering av RØRE-temaene

For å nå ut til skolene i prosjektet har hver skole hatt en pedagog, som vi har kalt RØRE-ambassadør. Disse har vært frikjøpt to timer i uka for å jobbe med RØRE-temaene på sin skole og deltatt i et nettverk og fått inspirasjon og kompetanseheving på fire samlinger i året i regi av prosjektledelsen. Vi har hatt hjelp av dyktige og inspirerende fagfolk og temaene har vært de samme som ellers i prosjektet; matglede, bevegelsesglede og søvn. Videre har vi jobbet med forankring av det helsefremmende arbeidet i egen skole.

Det har vært vår ambisjon at de samme pedagogene skulle gjennomføre det to-årige programmet. I hovedsak har dette fungert, med unntak av permisjoner, sykdom eller bytte av arbeidsplass. Det har vært verdifullt at nettverket har blitt kjent med hverandre og har kunnet dele erfaringer og opplegg seg imellom.

Prosjektleder for videregående skoler Rolf Inge Ølberg har sammen med representantene fra de 28 skolene og aktuelle fagfolk utviklet et program som omfatter de 3 temaene. Han har hatt oppfølgingsmøter med alle skolene, hvor de har fått veiledning for hvordan de kan implementere ønskede tiltak på sin skole.

Prosjektleder for grunnskolen, Cathrine Rød Gundersen som selv er utdannet pedagog, har besøkt nesten alle skolene i prosjektet. Hun har holdt et inspirasjonsforedrag for hele det pedagogiske personalet på skolen og deretter hatt ei praktisk økt med inspirasjon til fysisk aktiv læring. Hun har

diskutert RØRE-temaene med mer enn 3000 lærere og sitter nå med enestående kunnskap om hvordan det står til i skolene i vårt område. Hun konkluderer med at skolene er endringsvillige, men at det tar tid og at vi på ingen måte kan si oss ferdige med RØRE-temaene enda.

Tilskuddsordningen

Det har vært viktig for prosjektet at skolene selv skulle bestemme hva de ville satse på, innenfor RØRE-temaene. Vi har erfart at det er mye lettere å ta eierskap til et prosjekt man har vært med å forme selv.

Dette har resultert i et enestående mangfold og for å vise bredden inviterte vi alle RØRE-skolene til å sende inn sitt bidrag til RØRE-boka. Med fokus på bilde-eksempler har den blitt en fantastisk inspirasjon for skolene til å prøve ut forskjellige tiltak.

Det har vært tre utlysninger (og tildelinger) i prosjektet, samt en ekstratildeling i skoleåret 2020 – 2021, der vi videreførte satsingen på RØRE-ambassadører fra RØRE 6-19.

Totalt er det tildelt 31.643.000 kr til skolene. Nedenfor er vist en enkel oversikt over tilskuddsordningen.

Beskrivelse	Resultat
Antall kommuner	36 av totalt 51 i Viken fylke
Antall skoler fordelt på	149
- barneskoler	68
- kombinerte skoler	22
- ungdomsskoler	31
- videregående skoler	28
Kommuner/skoleadministrasjonen	2 (Ringerike og Sarpsborg)
Antall elever på RØRE-skolene	61 400
Antall RØRE-ambassadører	149
Antall RØRE-ambassadørsamlinger	25 for grunnskoler, 15 for videregående skoler
Antall innvilgede søknader	302
Totalt tildelt beløp til skolene	31.643.000 kr
Totalt benyttet beløp	29.189.863 kr
Rektors vurdering av måloppnåelse på egen skole (karakter 1 – 6, der 6 er best)	4,5 (første utlysning) 5,1 (andre utlysning) 5,0 (tredje utlysning)

E-helseverktøyet «Min livsstil»

De videregående skolene har fått tilgang til e-helseverktøyet «*Min livsstil*» som er utarbeidet av firmaet Enforme. Min livsstil er en digital kartlegging av egen helse og livsstil, hvor elevene svarer på sentrale spørsmål om kosthold, søvn, aktivitetsnivå, nikotin og livsmestring. Hensikten med kartleggingen var å gi elevene kunnskap og bevissthet om egne vaner og valg. Etter undersøkelsen fikk elevene en personlig rapport basert på elevens egne svar, som inneholdt nyttige råd og ressurser for å inspirere til gode valg for egen livsstil. Elevene utarbeidet deretter en personlig tiltaksplan for å bedre egen livsstil.

Skolene fikk også tilgang til ulike grupperapporter som de kunne bruke som grunnlag for å vurdere og igangsette ulike helsefremmende tiltak. Grupperapportene ble også brukt som kilde på bl.a. foreldremøter for å informere om hvor mye ungdommene sover, og vise til at søvnmangel hos ungdom er en utfordring som skolen må samarbeide med hjemmet for å forbedre.

Resultater og tall fra siste runde

Undersøkelsen er gjennomført alle tre skoleår i prosjektet. Nedenfor er vist resultatene fra skoleåret 2022 – 2023.

Min livsstil ble gjennomført av totalt 3491 elever på videregående skole i skoleåret 2022 – 2023. Gjennomsnittsalder på elevene var 18 år. Resultater for alle elever, samt for utdanningsprogram og kjønn er vist i tabellen nedenfor.

	Alle	Studiespes alle	Yrkesfag alle	Studiespes jenter	Studiespes gutter	Yrkesfag jenter	Yrkesfag gutter
Antall	3491	1902	1592	1127	780	752	840
Aktivitet	4,9	5	4,7	4,7	5,3	4,3	5
Nikotin	5,4	5,5	5,3	5,5	5,4	5,4	5,2
Kosthold	4,1	4,1	3,9	4,1	4,3	3,8	4
Søvn	3,2	3,2	3,2	3	3,4	3	3,3

Elevene skårer seg selv på en skala fra 6 (best) til 1 (dårligst). I tilbakemeldingen til elevene og til skolene benyttes «trafikk-lys-vurdering». Mørk grønn er svært bra, grønn er bra, gul er ok, oransje er ganske dårlig og rød er dårlig.

Vi ser at søvn skiller seg ut som den livsstilsfaktoren som alle elever skårer dårlig på. Derfor har det også fra prosjektledelsen vært jobbet ekstra med tilbud om søvnundervisnings-opplegg ut til skolene. Videre ser vi at det er forskjell i aktivitetsnivå mellom elever på studiespesialisering og yrkesfag, og i noen grad forskjell mellom jenter og gutter.

Matglede

Helsedirektoratet utga i 2016 retningslinje for mat og måltider i skolen. Det er vår erfaring at den er lite kjent ute i skolen, og at lærere og skolen anser skolemat som et ansvar for foreldre og barn. I samtaler prosjektleder har hatt med over 3000 lærere, viser det seg at det er blitt helt vanlig både med kaker og kjeks i matpakka.

I RØRE-prosjektet har vi prøvd å sette fokus på at riktig ernæring er en forutsetning for at læring skal finne sted. Vi mener at skolen som en offentlig instans skal forplikte seg til å arbeide for en praksis der sunn skolemat er en selvfølge. Som en følge av dette skal RØRE fortsette med matpakkefokus i et nytt prosjekt i Østfold fra høsten 2024.

Bevegelsesglede

Forskning viser at bevegelse er veldig viktig for at hjernen skal kunne lagre informasjon. Det er derfor essensielt for den teoretiske innlæringen at kroppen er i bevegelse flere ganger om dagen. Det viser seg at det er svært vanlig at elever sitter i både undervisningstida og i friminutt. Ved at læreren innfører noen fysiske aktiviteter i undervisningen, vil dette ha stor effekt for alle elever, og aller mest for de som ikke er fysisk aktive på fritiden.

Vi har forsøkt å motivere lærere på RØRE-skolene til å ha fysisk aktiv læring hver dag. Små økter med 5 – 10 minutters fysisk bevegelse vil ha stor innvirkning på hvordan elevene klarer å ta til seg læring. Vi har gjennomført inspirasjonsøkter på RØRE-samlingene og prosjektleder Cathrine Rød Gundersen har besøkt de fleste grunnskolene som har deltatt i prosjektet for å ha ei fysisk økt med hele personalet. Målet har vært å inspirere ved å vise enkle øvelser som ikke krever verken mye tid eller utstyr. Det er vårt inntrykk at fysisk aktiv læring har blitt implementert som en arbeidsmåte på mange av RØRE-skolene.

I samarbeid med SEFAL, senter for fysisk aktiv læring ved Høgskolen i Sogndal har vi laget en database med opplegg for fysisk aktiv læring: faltastisk.no

Det har vært behov for å differensiere opplegg rundt fysisk aktivitet mellom grunnskole og videregående skole. I grunnskolen har vi hatt mest oppmerksomhet på fysisk aktiv læring, mens det for videregående opplæring har blitt utviklet et nytt konsept; RØRE-pauser. Dette er korte treningsøkter på 4 – 7 minutter som gjennomføres i løpet av skoledagen. Konseptet er knyttet til tverrfaglige tema og kompetansemål i kroppsøving. Det er utviklet ulike ressurser som skolene kan benytte for å gjennomføre RØRE-pausene, bl.a. plakater, RØRE-kort og digitale ressurser.

Mange av de videregående skolene i prosjektet har startet opp med dette tiltaket, og mottakelsen hos elevene er god.

Høgskolen i Innlandet, ved postdoktor Svein Barene gjennomfører en omfattende evalueringsundersøkelse på fem skoler som jobber systematisk med RØRE-pauser. Sluttrapport er forventet i oktober 2024.

Arbeid med søvn og søvnkvalitet

Dårlig søvnkvalitet er identifisert som et stort folkehelseproblem i Norge, dette gjelder også for skoleelever. Derfor har RØRE-prosjektet utarbeidet to ulike undervisningstilbud om søvn og søvnkvalitet; SøvnBoost i samarbeid med Inspiria Science senter, og søvnundervisning for vgs i samarbeid med psykologspesialist Anne Kristine Imenes.

Søvnundervisningen for videregående skoler består av 3 samlinger på ca. 90 minutter. Hver samling inneholder en foredragsdel og en refleksjonsdel. Tanken er at en ressursperson/fagperson gjennomfører foredragsdelen, og alle helsesykepleierne i Viken har blitt kurset i dette. Alle nødvendige ressurser (presentasjoner, manus mm) er lagt tilgjengelig på nettsiden til RØRE.

Begge tilbudene er blitt brukt av mange skoler, og har blitt godt mottatt.

Samarbeid med forskningsmiljøer

RØRE-prosjektet har samarbeidet med Høgskolen i Østfold gjennom hele prosjektperioden. De har bidratt med kunnskap om fysisk aktivitet og implementeringsteori.

Videre har vi engasjert Høgskolen i Innlandet til å gjennomføre evaluering av tiltaket RØRE-pauser, og Universitetet i Sør Øst Norge til å evaluere selve RØRE-ambassadørprogrammet.

Sluttrapporter fra disse leveres i oktober 2024. Sluttrapportene blir publisert på www.roreprosjektet.no

Måloppnåelse hovedmål og delmål

Gjennom dette avsnittet om resultater har vi beskrevet måloppnåelse knyttet til formål og hovedmålene.

Nedenfor er vist måloppnåelse for delmålene

Delmål	Hva har vi gjort	Resultat
Gjennom tre utlysninger tildele midler til minimum 90 RØRE-skoler og etablere nettverk mellom disse.	Se tabell. 149 skoler totalt sett har deltatt	Målet nådd
Forankre arbeid i RØRE-skolene gjennom veiledning, rapportering og kompetanseheving.	Gjennom RØRE-ambassadører, skolebesøk og samarbeid med skolens ledelse	Målet nådd
Videreføre satsing på RØRE-ambassadører og nettverk.	Åtte dagssamlinger pr RØRE-ambassadør-kull	Målet nådd
Bidra til oppretting og etablere et samarbeid med FOU grupper for helsefremmende skoler på HIØ og USN.	Arbeidet startet opp, men ikke gjennomført	Målet ikke nådd
Følge opp prosessevalueringen av prosjektet. Det skal lages en rapport som evaluerer oppstart av RØRE Viken, en midtveisrapport og en sluttrapport.	Statusrapporter er levert til Sparebankstiftelsen hvert år. Dette er sluttrapporten	Målet nådd
Lage et system for deling av kunnskap og opplegg som prøves ut på skolene som har fått støtte.	Gjennom RØRE-ambassadørnettverket og samlinger. Eksempelvis matambassadørene	Målet nådd
Finansiere forskning som får fram gode eksempler (best practice) fra prosjektet.	To studier er i gang, sluttrapporter leveres i oktober 2024	Målet nådd

Øvrige samarbeidspartnere

Det har vært viktig for RØRE å samarbeide mest mulig med andre aktører som jobber med de samme temaene i den hensikt å bli stor og sterke og muligens klare å påvirke offentlige instanser.

Vi har for eksempel hatt et samarbeid med Senter for Fysisk Aktiv Læring, SEFAL, på høgskolen i Sogndal. Vi satt med hver vår inspirasjonsbank til fysisk aktiv læring og har nå samlet den til en felles bank, som ligger åpen og gratis for alle som vil bruke den. Den har fått navnet FALTastisk.

Vi har også hatt et tett og godt samarbeid med Liv og røre i Vestfold og Telemark. Vi har inspirert hverandre og byttet informasjon og opplegg til glede for begge parter.

Inspira Science senter som ligger i Sarpsborg eies blant annet av fylkeskommunen og vi har samarbeidet i mange år. De er det eneste sciencesenteret i landet med et helsefokus. Sammen har vi utviklet blant annet Søvn-boost, et program som setter fokus på viktigheten av god søvn. Dette ligger også åpent og gratis for alle som vil bruke det.

Økonomi

Regnskap for tilskuddet fra Sparebankstiftelsen

Regnskap er ført i Visma, først i Viken, deretter i Østfold fylkeskommune. I tillegg til gaven fra Sparebankstiftelsen DNB har også fylkeskommunen benyttet store ressurser i prosjektet. Estimert kan vi si at det har vært benyttet 0,8 stilling for prosjektansvarlig, 0,4 stilling til sammen for to prosjektmedarbeidere, samt 0,1 stilling til regnskapsoppfølging.

Nedenfor er vist regnskap på samleposter, hentet fra Visma fra Viken fylkeskommune (2020 – 2023) og Østfold fylkeskommune (2024). Detaljert regnskap er tilgjengelig.

	Totalt	Kommentar
Budsjettjustering egne virksomheter	6 646 337	Overføringer til videregående skoler
Lønn og sosiale utgifter	3 647 237	Prosjektledelse (Cathrine + Rolf Inge)
Varer og tjenester i egen tjenesteproduksjon	4 229 381	Diverse samlinger/aktiviteter
Overføringsutgifter	22 543 526	Utbetalinger til kommuner
Salgsinntekter og refusjoner	-267 156	Tilbakebetalinger av tilskudd
Overføringsinntekter	-40 590 000	Inntekter fra Sparebankstiftelsen
Finansinntekter	-361 444	Overført fra RØRE 6-19 (50455)
	-4 152 119	Overføres til nytt prosjekt; RØRE mer

Kommentarer til regnskapet

RØRE Viken har et mindreforbruk på 4.152.119 kr. Dette skyldes dels at ikke alle skolene har benyttet hele det beløpet de har blitt tildelt, dels at Viken fylkeskommune har tatt en stor del av reiseutgifter for prosjektledelsen og utgifter knyttet til avslutningskonferansene og evaluering av RØRE-ambassadørprogrammet, samt at Østfold fylkeskommune har overtatt ansvar for lønn for prosjektleder Cathrine fra 1.1.24.

Dels skyldes det også den litt trege starten i 2020/2021 i pandemiårene.

RØRE Viken har søkt om, og fått tilsagn til å overføre 4 millioner kroner til en videreføring av arbeidet, som vi har kalt «RØRE mer».

Totalt sett er det utbetalt 29.189.863 kr til skolene gjennom tilskuddsordningen. Av dette utgjør støtten til de videregående skolene 23 %.

En annen stor post i regnskapet er «varer og tjenester i egen tjenesteproduksjon». I denne regnskapslinjen finner vi for eksempel utgifter knyttet til ambassadørsamlinger 983.223 kr, undervisningsmateriell 755.289 kr (herunder RØRE-boka), konsulenttjenester (i hovedsak

undervisning) kr 974.853, evaluering av tiltaket RØRE-pauser 600.000 kr og kinobilletter til 1200 elever som har deltatt i evalueringen av RØRE-pauser 111.589 kr.

Prosjektledernes oppsummering og betraktninger

Det er vår erfaring at prosjektet har fungert aller best på de skolene hvor rektor og øvrig ledelse har vært pådriver. Vi ser at RØRE-ambassadørene har vært propellen i prosjektet, - det som har fått det til å gå fremover og skape ringer i vannet. Vi vil presisere at det har vært en forutsetning for å lykkes at arbeidet har vært solid forankret hos skolens ledelse. Det har også vært en suksessfaktor at ambassadørene har arbeidet sammen i nettverk. Her er det skapt varige relasjoner og diskusjonsarenaer som vil leve videre.

Vi ser en positiv endring i antall skoler som har begynt med fysisk aktiv læring og tenker at dette er godt på vei til å bli en implementert arbeidsmetode i skolen.

Etter vår oppfatning er søvn og mat noe som er mye vanskeligere å sette fokus på. Skolen vegrer seg for å ta opp med foreldre som f.eks sender med for dårlig skolemat. Det er derfor vårt ønske at Helsedirektoratet må komme tydeligere på banen og sette krav til skolene om hva som er greit og ikke i matpakka. Vi har løpende kontakt med Hdir og har på ingen måte gitt opp kampen!

Prosjektledelsen er stolt over å ha fått lov til å være med på dette arbeidet. Vi ser at RØRE har betydd mye for mange skoler, og at små tiltak har hatt store ringvirkninger. Vi opplever at skolen er sakte, men sikkert i endring og er overbevist om at RØRE-arbeidet bare er begynnelsen.

Vi er glade for at vi har fått anledning til å videreføre arbeidet, gjennom å benytte de resterende midlene fra gaven på drøyt 40 millioner kroner fra Sparebankstiftelsen DNB til RØRE mer i Østfold.

Sarpsborg 1.8.2024

Elsie Brenne, Cathrine Rød Gundersen og Rolf Inge Ølberg