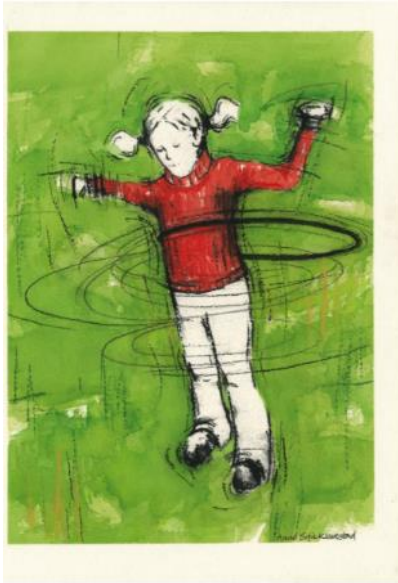


RØRE 6-19 prosjektet



Vi ønsker å RØRE Østfold

- Liv og RØRE på skolene, til glede og berikelse
- Rom for å RØRE seg i alle fag
- La elevene RØRE i gryta selv
- Engasjere og beRØRE hele lokalsamfunnet
- Og tørre å RØRE ved gamle arbeidsmåter

Sluttrapport – 2020

Prosessevaluering

Av Kjersti Lien Holte, Høgskolen i Østfold

Sammendrag

Dette er en sluttrapport om RØRE 6-19 prosjektet. Rapporten er skrevet på oppdrag fra Østfold fylkeskommune, nå Viken fylkeskommune, folkehelseavdelingen. Den er skrevet av Kjersti Lien Holte, førsteamanuensis ved Høgskolen i Østfold som har hatt i oppdrag å evaluere prosessene i prosjektet i prosjektperioden.

Mandatet for evalueringen av dette prosjektet har vært en prosessevaluering. Hensikten med en slik tilnærming var at prosjektlederne skulle ha en ekstern part å diskutere prosjektets utvikling med underveis. Evalueringen kunne fungere for å sjekke om en er på rett spor og for å eventuelt å endre kurs eller justere prosjektet ved behov. Mesteparten av den systematiske datainnsamlingen er derfor gjort i starten og underveis i prosjektet. En oppsummerende midtveisrapport ble overlevert våren 2019.

Denne rapporten inneholder en kort presentasjon av prosjektet, dets målsettinger og en oversikt over metoder for datainnsamling og evaluering av prosjektet. Denne sluttrapporten belyser spørsmål som; hva er de viktigste resultatene i prosjektet, i hvilken grad er hovedmål og delmål i prosjektet oppnådd, hva er de viktigste læringspunktene fra prosjektet for prosjektledelse, fylkeskommuner og skoler.

For en beskrivelse av relevante folkehelseutfordringer som ligger til grunn for prosjektet og kjernekomponentene og kunnskapsgrunnlaget for disse, se midtveisrapporten for prosjektet.

Det er mange flinke folk som har bidratt i denne evalueringsprosessen. Prosjektlederne Cathrine Rød Gundersen og Elsie Anita Brenne, folkehelsekoordinatorene og RØRE ambassadørene og skoleledere har vært sentrale i arbeidet med prosjektet og rapporten. De har vist stor vilje til å svare på masse spørsmål, dele erfaringer og tanker rundt prosjektet.

Kjersti Lien Holte

Kråkerøy November 2020

Innhold

Sammendrag	1
RØRE-prosjektet	3
Målsetting og implementering.....	4
Oversikt over datagrunnlag for sluttrapporten:.....	6
Oppnådde resultater	7
Tiltak for bedre kosthold og fysisk aktivitetsnivå	8
Evaluerings og avvik.....	9
Prosjektledelsens vurdering av tilskuddsordningen.....	12
Samsvar med hovedmål og delmål i prosjektet	12
Alle skoler skal med.....	13
Forankring i styringsdokumenter	13
Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler	13
Godkjent som helsefremmende skole	13
60 minutters fysisk aktivitet hver dag	14
Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen.....	15
Røre ved tradisjonelle arbeidsmåter.....	15
Kompetansehevingstiltak	16
Matambassadørene	18
Emner på høyskoler.....	18
Min livsstil.....	18
Viktige læringspunkter fra prosjektet	19
Tett på	19
Eierskap på skolen	19
Prosjektledelsen og rammebetingelsene	20
Evaluerings	21
For skolene	21
Konklusjon og veien videre	22

RØRE-prosjektet

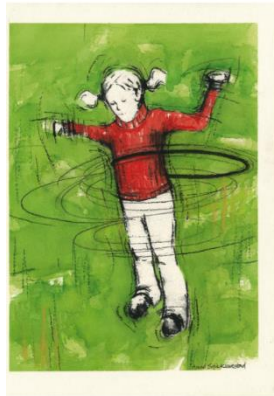
RØRE-prosjektet eies av Østfold fylkeskommune nå Viken fylkeskommune og folkehelsepartnerskapet Østfoldhelsa. Prosjektet driftes nå av Viken fylkeskommune ved Folkehelseseksjonen og ledes av Elsie Brenne og Cathrine Rød Gundersen. Det er også opprettet en bredt sammensatt prosjektgruppe for prosjektet som har hatt i oppgave å gi faglige råd i utviklingen av prosjektet.

Rektorene er prosjekteier for prosjektene på skolene. RØRE-ambassadørene (på grunnskolene) og folkehelsekoordinatorer (på videregående skoler) skal være pådrivere og koordinere i prosjektet på skolene.

Østfold fylkeskommune samlet erfaringer fra «Løp og spis»-prosjektet på Skjønhaug skole og det systematiske arbeidet for helsefremmende skoler i fylkeskommunen. De søkte Sparebankstiftelsen DNB om midler til RØRE-prosjektet. Sparebankstiftelsen DNB ga en gave på 26 540 000 kroner og prosjektet startet våren 2017 med en forprosjektperiode. Prosjektet ble gjennomført i skoleårene 2017-18, 2018-19 og 2019-20. Prosjektet har nå fått midler fra Sparebankstiftelsen til å videreføre også etter prosjektperioden.

RØRE-prosjektet bygger på fire hovedstrategier. For det *første* så skal tiltak i prosjektet være kunnskapsbaserte. For det *andre* skal det legges til grunn en helhetlig tilnærming til utvikling av skolene for å nå målsettingene. Dette kalles en 'Whole school approach' og er i tråd med verdens helseorganisasjon sine anbefalinger for helsefremmende skoler. Det innebærer at elever, ansatte, foreldre og lokalsamfunnet skal engasjeres i skoleutviklingen. Den *tredje* strategien var at tiltak i prosjektet skulle bygge på etablerte arbeidsmåter i skolen og være mulig å få til innenfor rammene av en skoledag. Den *fjerde* strategien var at det skulle legges spesielt vekt på elevenes mulighet for medvirkning slik at de skulle bli myndiggjort gjennom tiltakene. Med det menes at de skal bli i stand til å ta gode valg for eget liv.

Navnet RØRE representerer de grunnleggende verdiene i prosjektet som er:



Vi ønsker å RØRE Østfold

- Liv og RØRE på skolene, til glede og berikelse
- Rom for å RØRE seg i alle fag
- La elevene RØRE i gryta selv
- Engasjere og beRØRE hele lokalsamfunnet
- Og tørre å RØRE ved gamle arbeidsmåter

Målsetting og implementering

Prosjektet hadde fem hovedmålsettinger og åtte delmål. Hovedmålsettingene i prosjektet var ifølge prosjektbeskrivelsen:

1. Elevene skal få kunnskap om kosthold, fysisk aktivitet og ferdigheter til å kunne gjøre gode valg for eget kosthold og aktivitetsnivå.
2. Arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet skal bidra til utjevning av sosial ulikhet.
3. Elevene skal få kunnskap og ferdigheter om betydningen av nok søvn som forutsetning for læring.
4. De voksne rundt elevene skal ha kunnskap og ferdigheter om betydningen av godt kosthold, god fysisk form og nok søvn som grunnlag for læring.
5. Prosjektet skal mobilisere ildsjeler og frivillige til innsats og arbeid med fysisk aktivitet og kosthold i skolen.

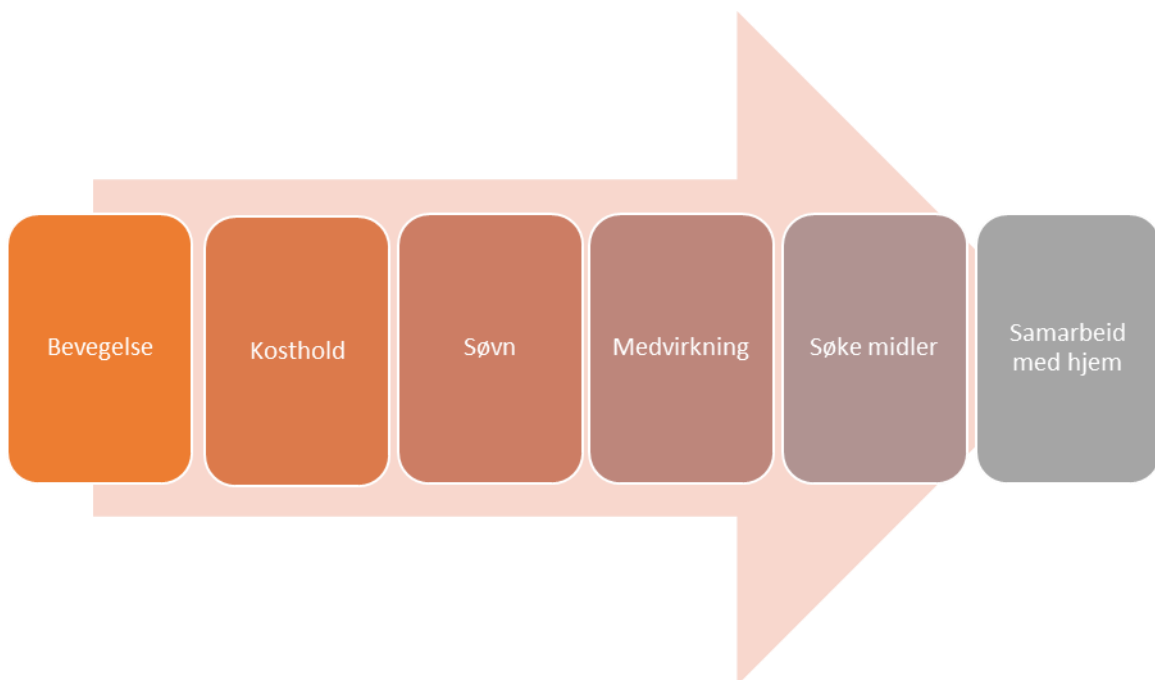
Delmålsettingene er ifølge prosjektbeskrivelsen:

1. Alle grunnskoler og videregående skoler i Østfold skal delta i prosjektet. (Østfold har 125 grunnskoler og 14 videregående skoler, med til sammen 46.000 elever.)
2. Skolene i prosjektet har forankret det helsefremmende arbeidet i sine styringsdokumenter.
3. Skolene i prosjektet oppfyller krav i «Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.»
4. Prosjektet har gjennomført og evaluert strategiske og/eller strukturelle tiltak for å bedre kosthold og fysisk aktivitetsnivå.
5. Prosjektet har gjennomført og evaluert tiltak knyttet til læring i bevegelse / aktiv læring / aktivitetsbasert læring.
6. Halvparten av skolene i prosjektet er godkjent som helsefremmende skole
7. Halvparten av skolene i prosjektet legger til rette for 60 minutter fysisk aktivitet hver dag.

8. 80 % av skolene i prosjektet oppfyller Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen.

I tillegg til de opprinnelige kjernekomponentene i prosjektet; bevegelse, kosthold, søvn og medvirkning fant jeg gjennom analyser av prosjektet at det også ble lagt stor vekt på samarbeid med foresatte og det å søke midler. Dette henger sammen med at temaene bevegelse, kosthold og søvn i stor grad tilhører elevenes fritid. Foresatte har i tillegg til skolen stor innvirkning på elevens holdninger og valg i forhold til dette. Det å få til samarbeid med hjemmet om å tilrettelegge for at elevene tar gode valg ble etter hvert sentralt.

I forbindelse med at det ble opprettet en tilskuddsordning, så ble det å søke midler også et sentralt tema. Dette er et viktig moment for at midlene i prosjektet skal gå til flest mulig skoler i Østfold og prosjektet skulle føre til varige endringer for elevene og skolene. Det å ha kompetanse i å søke midler også fra andre tilskuddsordninger blir således et viktig element.



Figur 1 Oversikt over de seks kjernekomponentene i RØRE-prosjektet

Oversikt over datagrunnlag for sluttrapporten:

Dokumentanalyse	Juni 2017 og kontinuerlig.
Dybdeintervju med prosjektlederne ved oppstart og underveis	Juni 2017 og november 2018
Deltakende observasjon	Fire ambassadørsamlinger og to møter i nettverket for helsefremmende videregående skoler. Oppstartskonferansen.
Spørreundersøkelse til ambassadører og folkehelsekoordinatorer. Den ble sendt elektronisk til 46 deltagere. 53% svarte på undersøkelsen.	Juni 2018
Anerkjennende intervju og LearnLAB med RØRE-ambassadørene og folkehelsekoordinatorer på videregående skoler	November 2018. Januar 2019
IdePRO-prosesser med RØRE ambassadører om helsefremmende lekser og strategier for å få med resten av kollegiet.	Våren 2018. Høsten 2018
Systematisk gjennomgang av resultater på Elevundersøkelsen for skoler som fikk midler ved første og andre utlysning.	Januar 2019
Questback til RØRE ambassadørene og folkehelsekoordinatorene. Svarprosenten er på 67. 61 svar. N=53 fra grunnskole N=8 fra videregående skole. De ulike kullene med RØRE ambassadører var representert med omtrent like mange.	Våren 2020
Skriftlig intervju med prosjektlederne	September 2020
Oversikt over de fire tildelingene	Juni 2020

Oppnådde resultater

Den viktigste driveren av resultater har vært tilskuddsordning som ble opprettet. Det var fire utlysninger og hvor det til sammen er tildelt 22 501 000 kroner til ulike tiltak på skoler, på SFO og nærmiljøtiltak ved skolene. Tiltakene var knyttet til temaene ernæring, aktivitet, søvn og psykisk helse. I tillegg har det blitt gitt midler til kompetanseheving og nettverksbygging for erfaringsdeling. Under vises en skjematisk oversikt over tildelingene.

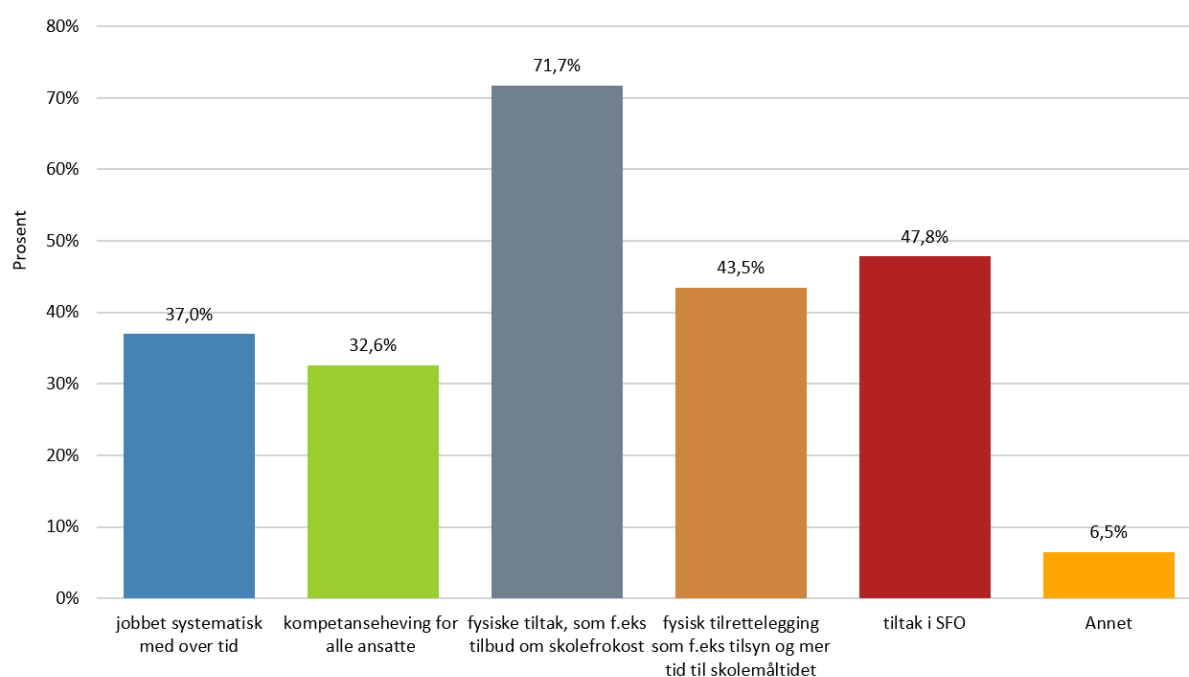
Utllysning og antall kroner som ble tildelt	Avslåtte søknader	Antall skoler som fikk tildeling	Type tiltak
Første utlysning 5 715 000	11	42 skoler Østfoldfylkeskommune opplæringsavdelingen	Ernæringstiltak RØRE ambassadører Kompetansehevingstiltak for ansatte Mestringskurs for ungdom Attraktive uteområder for fysisk aktivitet
Andre utlysning 3 793 000	12	53 skoler (32 skoler fikk midler videre) 21 nye) 32 barneskoler 4 kombinerte skoler 10 ungdomsskoler 7 vgs I 16 ulike kommuner	Ernæringstiltak Tiltak for mer fysisk aktivitet Kombinerte tiltak Tiltak for psykisk helse og søvn
Tredje utlysning 7 117 000	16	67 skoler 2 kommuner 1 fylkeskommune	Ernæringstiltak Tiltak for fysisk aktivitet Fysisk aktiv læring Matambassadører Røreambassadører Tiltak psykisk helse - tankekraft
Fjerde utlysning	42	66 skoler 23 nye skoler	32 ernæringstiltak

5 876 000		1 kommune	43 tiltak for fysisk aktivitet 23 kombinerte tiltak 10 Søvn og foreldrearbeid 27 nye ambassadører 22 gamle ambassadører
-----------	--	-----------	---

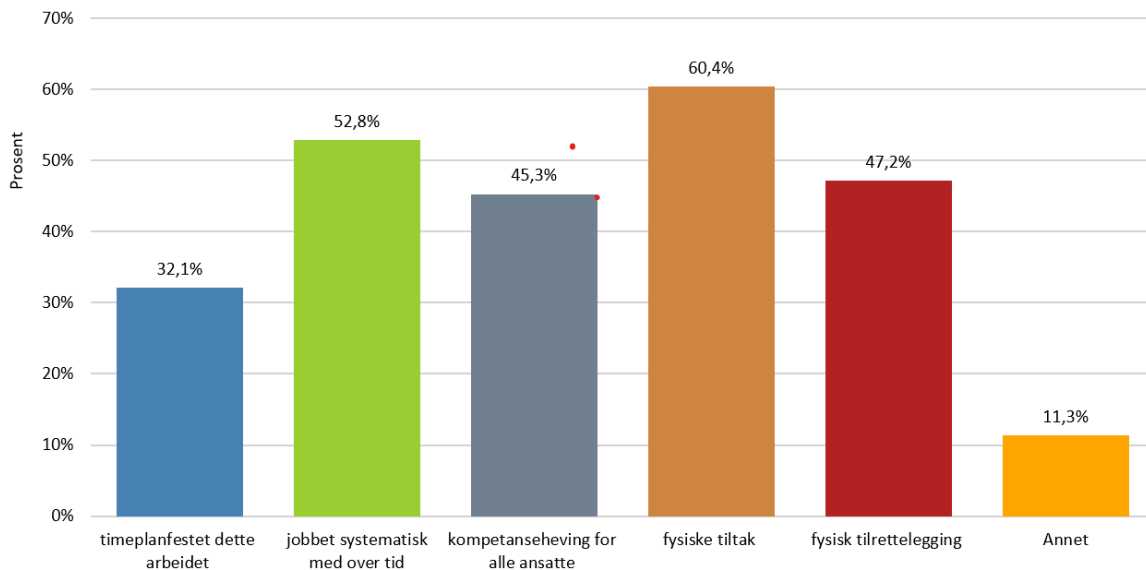
Tiltak for bedre kosthold og fysisk aktivitetsnivå

I prosjektet er det tildelt midler og iverksatt strategiske og/eller strukturelle tiltak for å bedre kosthold og fysisk aktivitetsnivå hos elevene. Disse er i litt varierende grad evaluert. Det har vært evaluering på lokalt nivå i form av vurderinger og justeringer av tiltak. Videre har prosjektsøker skullet levere sluttrapport fra prosjektene. Nettverkssamlingene for RØRE ambassadørene og Folkehelsekoordinatorene har også fungert som arenaer for evaluering og deling av erfaringer. Disse er bredt omtalt i midtveisrapporten.

Når det gjelder ernæringstiltak så har det for eksempel vært fysiske tiltak som servering av frokost eller varm lunsj på skolen, utekjøkken, tiltak på SFO, tiltak som tilsyn ved skolemåltidene, kompetanseheving eller systematisk arbeid over tid med holdninger og vaner. 74 % av skolene har hatt ernæringstiltak alene eller i kombinasjon med andre tiltak. I diagrammet under vises fordelingen av hvilke tiltak innen denne kategorien skolene har iverksatt.



Når det gjelder tiltak for fysisk aktivitet så har det vært fysiske tiltak som opprettelse av vinterpark, akropark, våtdrakter for utendørs svømmeopplæring, oppmerking av skolegård og bygg, parqour anlegg, vinterpark, lavo, skolestolpejakt, lekeapparater, aktivitetskasser, apekattløyper, hinderløyper, balanseløyper, akropark, aktiv skolegård og uteskole. Fysiske tiltak kan også timeplanfestes. 86% av prosjektskolene har gjennomført ett eller flere tiltak for fysisk aktivitet. Diagrammet under viser hvor mange som har gjort hva av tiltak for fysisk aktivitet.



Tiltak for økt kunnskap om søvn og psykisk helse er det ikke gjennomført lignende spørreundersøkelse. Det har kommet inn relativt få søknader om tiltak for disse temaene. Prosjekter knyttet til psykisk helse har først og fremst vært gjennomført i videregående skoler som mestringskurs for ungdom og Tankekraft prosjektet.

Evaluering og avvik

Når det gjelder avvik så er det to skoler som har trukket seg etter å ha fått midler til RØRE ambassadør fordi de så at det ikke lot seg gjennomføre. En annen skole måtte ble bedt om å betale tilbake pengene de ble tildelt pga manglende oppmøte på ambassadørsamlinger og rapportering. Ikke alle tiltak ble gjennomført slik det var planlagt fordi skolene møtte på ulike utfordringer underveis. Noen prosjekter er utsatt og følges opp videre.

Prosjektlederne mener at det er oppnådd viktige resultater gjennom tilskuddsordningen fordi skoler/rektorer og lærere har blitt mobilisert og engasjert til å legge vekt på elevenes fysiske

forutsetninger for å lære. Prosjektet hadde som målsetting å røre ved tradisjonell pedagogikk. De mener at prosjektet har bidratt med å sette fokus på og endre skolehverdagen generelt og at flere har blitt oppmerksomme på at det er flere måter å undervise på enn bare tavleundervisning. Gjennom å sette fokus på at barn trenger å være i bevegelse, og at det er unaturlig å la dem sitte i ro en hel skoledag har flere blitt med på å prøve ut ting. Tildelingen av midler har resultert i en rekke fysiske installasjoner som har bidrar til flere og mer attraktive utemiljø ved skolene. «Vi har vært med å delfinansiere mye, og så har skolen skaffet mye sjøl, samt at de har mobilisert lokalsamfunn, FAU og flere til å ta del i utviklingsarbeid på skolen.», sier Elsie Anita Brenne. Prosjektet har bidratt med å skape mange gode erfaringer både hos elever og lærere omkring fysisk aktiv læring og også skolemåltid/skolefrokost.

Som observatør av prosessene underveis i prosjektet og gjennom datainnsamling jeg har gjort underveis vil jeg si meg enig i prosjektledelsens vurdering. Jeg oppfatter det som at det er oppnådd mange positive resultater både knyttet til at flere elever er i bevegelse, mer og bedre fokus på hva sunn mat og hva et godt fysisk skolemiljø er. Gjennom nettverkene knyttet til folkehelsekoordinatorene og røreambassadørene er det etablert et profesjonsfelleskap som står på en tryggere og større plattform etter to år. De mange erfaringene som er gjort med de ulike tiltakene, er viktige resultater som brukes videre når prosjektet forlenges.

På spørsmål om lærerne har opplevd at kostholdstiltakene har påvirket elevenes læringsutbytte så svarer der:

- De har fått et bevisst forhold til frokost – sunne matpakker, mindre sukker. Det hjelper elevene til å ha større utholdenhet i læringsarbeidet
- Positivt ved at hele skolen har et bedre fokus på sunn og næringsrik kost. Skolen har hatt frokosttilbud de siste to skoleårene.
- Mer stabilt energinivå kan gi større mulighet for læring.
- Gratis skolefrokost er veldig populært og det virker som elevene er mer fornøyde og har mer overskudd i skolehverdagen.
- Vi ser klart at mange elever benytter seg av frokosten vi serverer. Det påvirker konsentrasjonsevnen dere i positiv retning.
- Har ingen klare data på dette. Interessen for frokost blant elevene har gått ned, men det er viktig for de som trenger det.
- Mange elever spiser gratis havregrøt og oppleves av lærerne som mer opplagt på starten av dagen. I tillegg har vi skolefrukt lett tilgjengelig gjennom hele dagen. Noe som også kan bidra til mer opplagte elever utover dagen. Spesielt de sårbare elevene.

- Elevene har et tilbud om frokost to dager i uka, og har da mulighet til å få i seg sunn frokost i hyggelig omgivelser sammen med de voksne på skolen.
- Frokost har gitt ungdomsskoleelevene motivasjon og ork til å sette i gang med skoledagen.
- Barna som er på SFO etter skolen har blitt mer villig til å spise frukt og grønt etter vi satt i gang tiltak for å servere enda sunnere måltider på SFO.

På spørsmål om hvordan tiltak for mer fysisk aktivitet påvirker elevenes læring svarer de spurte slik:

- Jeg mener det er har påvirket læringsutbyttet positivt fordi etter en økt med fysisk aktivitet er det lettere å få de til å følge med. De er mer konsentrerte.
- Det har vært aktivitet i friminuttene som har bedret den sosiale helsen som igjen gir mer glede ved å være på skolen som igjen bidrar til læring.
- Har en opplevelse av at dette påvirker trivsel og at det er trivselen som deretter påvirker læringsutbyttet.
- Utvidet læringsmetoder til å bli mer aktive gir flere arenaer for læring. Det blir tilpasset flere elever.
- Det er positivt å få beveget seg godt før neste læringsøkt.
- Det har påvirket det positivt ved at lærerne nå bruker mer varierte metoder i undervisningen.
- Påvirker motivasjonen til å motta læring
- Tiltakene har vært relativt nøytrale ifht. læringsutbytte så langt jeg vet.
- Jeg tror elevenes læringsutbytte har blitt bedre, men vi har ikke gjort noen spesielle undersøkelser som gir svar på akkurat det. Vi har ikke kommet så langt at personalet har utarbeidet noe konkret rundt dette spørsmålet.
- På min skole legger vi tll rette for ekstra trening i og etter skoletid på ulike arenaer på skolen. Dette skaper positive relasjoner for elevene til skolen og de ansatte. Dette skaper økt trivsel som mest sannsynlig øker elevenes evne til å lære.
- Elevene blir mer motivert, konsentrerer seg mer, inkluderer alle, og kunnskapen sitter bedre. Elevene synes undervisningsformen er gøy. Det er spesielt bra for elever som er faglig svakere men som nå blir inkludert og får drahjelp av de andre på gruppen v
- Jeg mener det har påvirket en del elevers samarbeidsevner i en positiv retning. Jeg har brukt stafetter og lignende også for å trene på det å unne hverandre noe godt, f.eks. en seier. Det å øve på å være både en god taper og en god vinner.
- Jeg jobber med en gutt med Downs syndrom. Det er en merkbar forbedring i atferden hans mens han er i fysisk aktivitet.

Prosjektledelsens vurdering av tilskuddsordningen

Prosjektledelsen forteller at de har erfart at mange små prosjekter har bidratt til store endringer, mens de største prosjektene oftere har «smuldret» bort. De trakk fram følgende forhold som viktige suksesskriterier for tilskuddsordningen:

- At vi må være tydelige på retningslinjer og krav til skolene.
- At vi forpliktet skolene/rektor med at de underskrev på «aksept av vilkår» før vi utbetalte forskudd.
- At vi delte opp utbetalingen i forskudd og sluttutbetaling. Tror det har bidratt til større gjennomføring av tiltakene de har fått støtte til.
- At det er vanskelig for skolene å gjennomføre store tiltak. Ofte har skoler som har fått mye midler ikke klart å gjennomføre.
- At det er viktig at tiltaket er forankret hos rektor, og at rektor har med seg kollegiet i at dette tiltaket skal gjennomføres. Om en ildsjel tar ansvar og jobber masse uten at det er forankret, fører ofte til at tiltak ikke gjennomføres som planlagt eller ikke i det hele tatt.

Samsvar med hovedmål og delmål i prosjektet

Når det gjelder i hvilken grad resultatene samsvarer med hovedmålene i prosjektet, så er det store utfordringer knyttet til måling av dette. Jeg kommer derfor med en kvalitativ vurdering av dette.

- Elever har med stor sannsynlighet fått kunnskap om kosthold, fysisk aktivitet og ferdigheter gjennom RØRE prosjektet, men det er usikkert hvor mange elever det gjelder for og om det har ført til at de kan gjøre gode valg for eget kosthold og aktivitetsnivå. De viktigste resultatene på dette området er nok knyttet til at flere av skolene gjennom RØRE prosjektet har blitt mer helsefremmende institusjoner som gjør det mulig for elevene å ta gode helsevalg, mens de er på skolen. Dette stemmer med grunntanken i RØRE prosjektet som bygger på at det å være fysisk aktiv er en grunnleggende forutsetning for god læring.
- «Arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet skal bidra til utjevning av sosial ulikhet.» Årsakene til sosial ulikhet er ekstremt sammensatte og komplekse. I den grad skolene gjennom RØRE prosjektet har gjort det lettere for alle elevene å ta gode helsevalg som å være i bevegelse og spise sunt og variert, så har prosjektet lyktes med tiltak som hindrer en forsterking av sosial ulikhet.
- I RØRE prosjektet har det vært relativt få tiltak knyttet til søvn. Elever som har vært med på disse tiltakene har sikkert fått kunnskap og ferdigheter om betydningen av nok søvn som

forutsetning for læring. Om det har gjort dem i stand til å ta gode valg i forhold til dette er det veldig vanskelig å vite noe sikkert om.

- Prosjektet har helt klart resultert i at «de voksne rundt elevene skal ha kunnskap og ferdigheter om betydningen av godt kosthold, god fysisk form og nok søvn som grunnlag for læring.» Dette har først og fremst skjedd gjennom ordningen med RØRE ambassadører, matambassadører og folkehelsekoordinatorer og ansvarliggjøring og involvering av ledelsen ved søkerskolene.
- Enkelte av tiltakene som har fått midler har resultert i at ildsjeler og frivillige har blitt mobilisert til innsats og arbeid med fysisk aktivitet og kosthold i skolen.

Det er ingen direkte avvik fra hovedmålene, men fordi målene var litt uklart formulert kan de kanskje ikke vært så gode verktøy for styring av prosjektet.

Alle skoler skal med

Det var et delmål at alle grunnskoler og videregående skoler i Østfold skulle delta i prosjektet. (Østfold har 125 grunnskoler og 14 videregående skoler.) I midtveisrapporten ble prosjektledelsen anbefalt å kartlegge hvorfor 55 skoler ikke var med i RØRE prosjektet og å finne en strategi for å få enda flere skoler med. Ved fjerde utlysning var det 23 nye skoler. Prosjektet har kommet mye nærmere målet om å få alle skolene med.

Forankring i styringsdokumenter

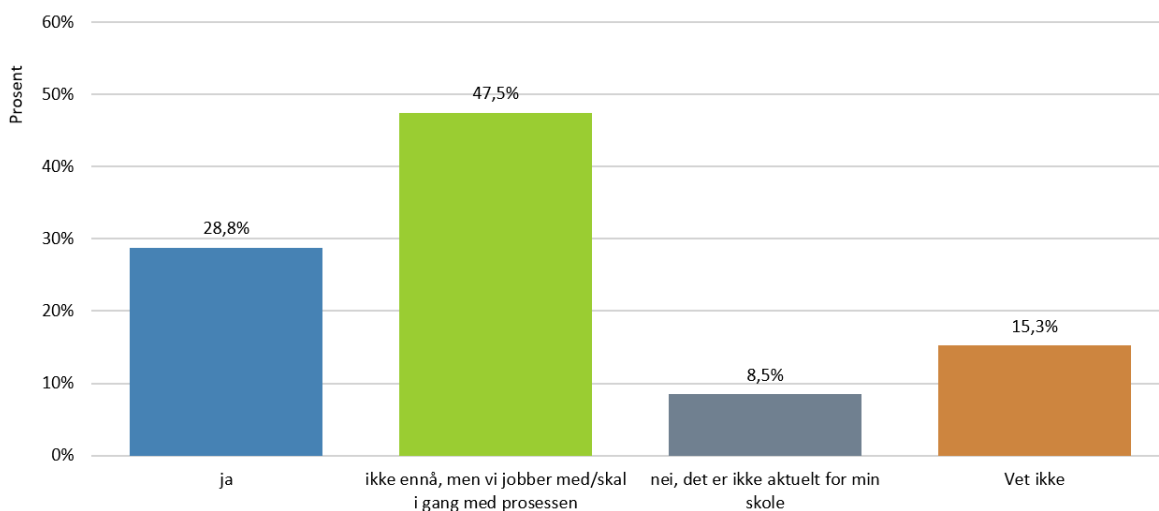
Et annet delmål var at skolene i prosjektet skulle forankre det helsefremmende arbeidet i sine styringsdokumenter som årshjul, årsplaner og virksomhetsplaner. Resultatene fra spørreundersøkelsen som prosjektledelsen gjennomførte i vår blant RØRE ambassadørene og folkehelsekoordinatorerne viser at 61 % svarer ja på at dette er gjort. 30 % svarer nei, men at de har startet en prosess for å få det til. 3% svarer blankt nei og 6 % vet ikke.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler

For delmålet som handler om at skolene i prosjektet skal oppfylle krav i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. så svarer 30 % ja, 7 % nei. 64% svarer at de ikke vet.

Godkjent som helsefremmende skole

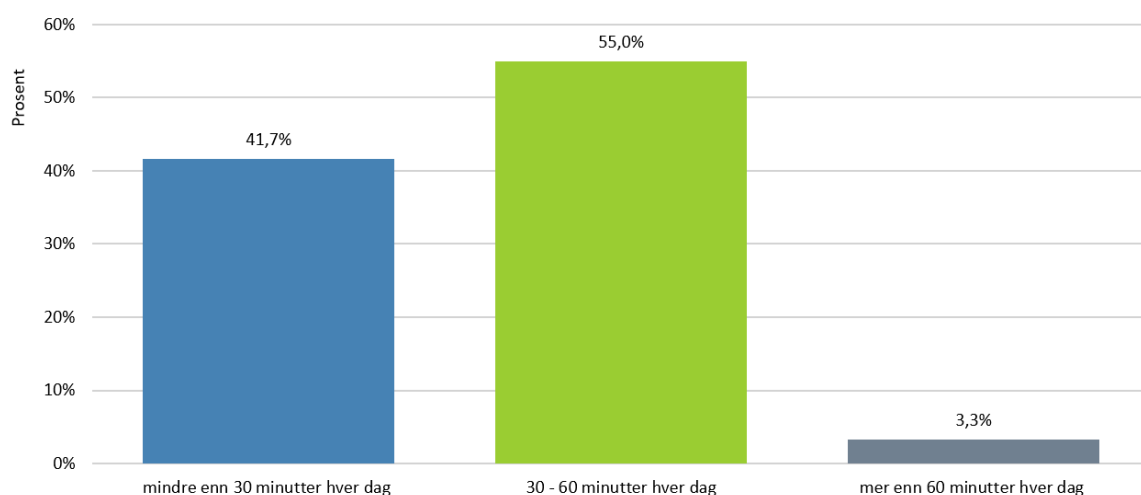
For delmålet om at halvparten av skolene i prosjektet skal være godkjent som helsefremmende skole etter kriterier vedtatt i Østfold, så viser resultatene fra spørreundersøkelsen at 28,8 % svarer ja, 47,5% svarer at de er i gang med prosessen. 8,5 % svarer nei og 15,3 prosent svarer at de ikke vet.



Diagrammet viser fordeling av svar på spørsmålet om skolene er godkjent som helsefremmende skoler etter kriterier fastsatt i Østfold.

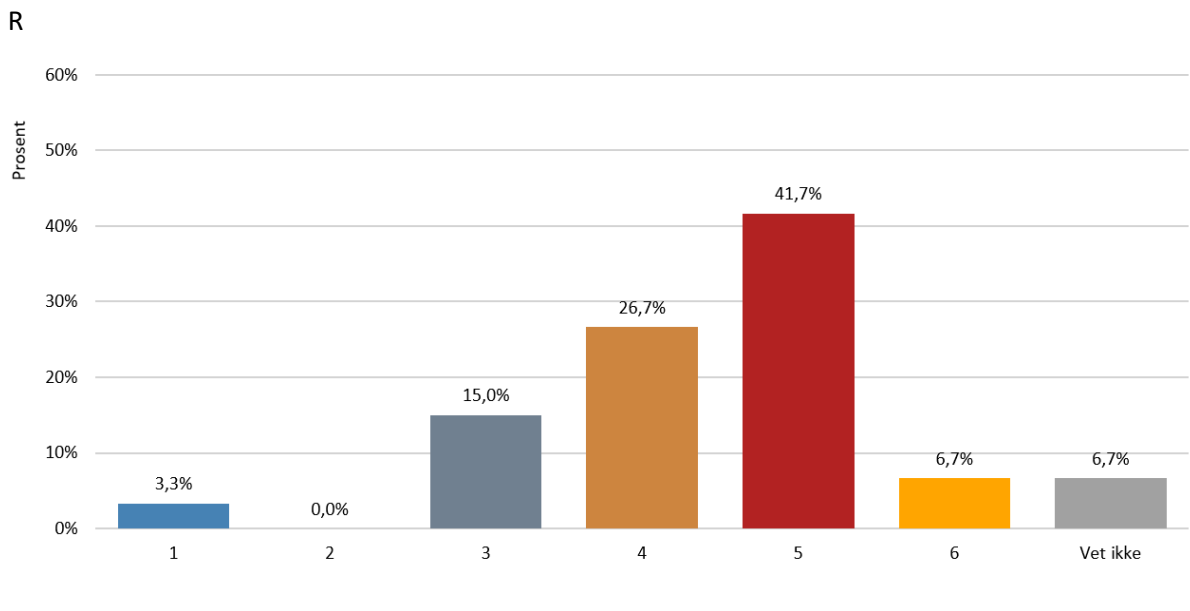
60 minutters fysisk aktivitet hver dag

Når det gjelder delmålet at halvparten av skolene i prosjektet skal legge til rette for 60 minutter fysisk aktivitet hver dag så viser undersøkelsen at 42 % tilrettelegger for mindre enn 30 minutter hver om dagen, at 55% tilrettelegger for mellom 30 og 60 minutter om dagen, mens 3,3 % tilrettelegger for mer enn 60 minutter. Resultatene er langt på vei i tråd med delmålet, men spørsmålet er om dette konkrete målet var satt for lavt.



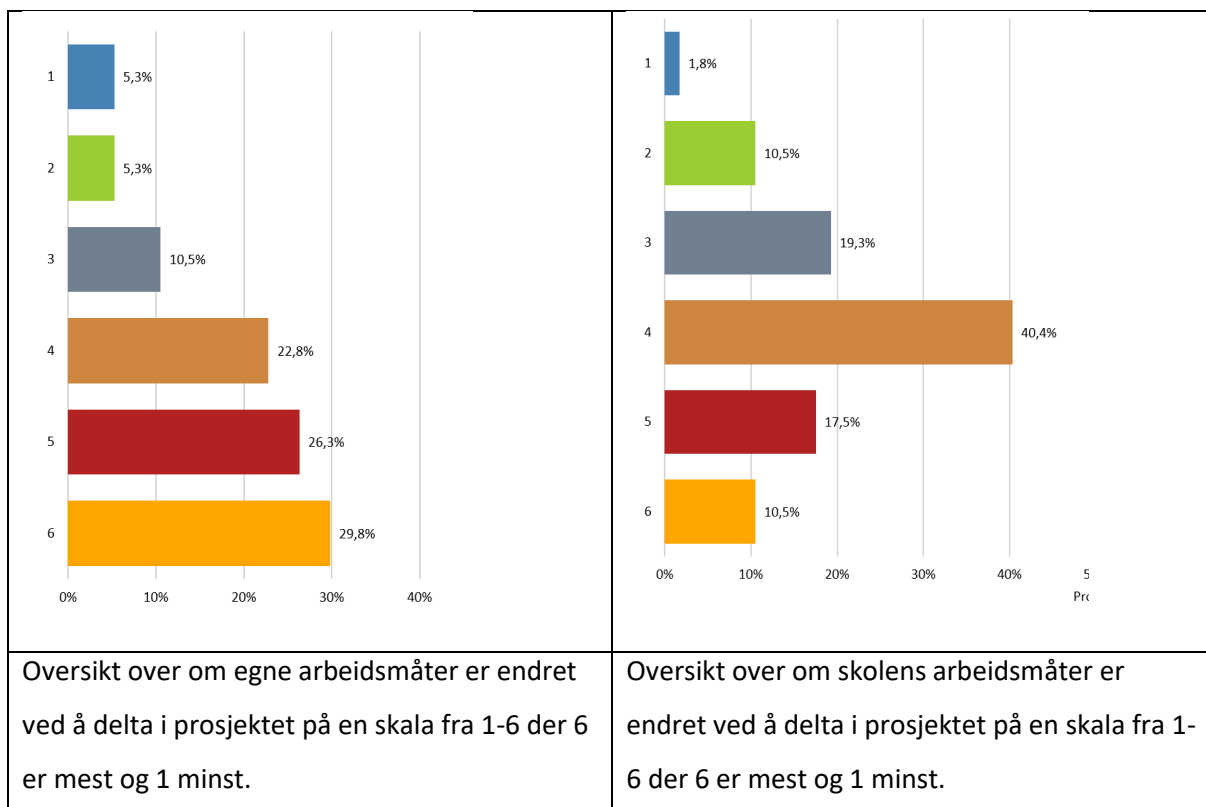
Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen

Det siste delmålet om at 80 % av skolene i prosjektet skal oppfylle Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen er delvis oppnådd. 99% av de spurte svarer at de kjenner til helsedirektoratets retningslinjer. På spørsmål i hvilken grad skolen oppfyller retningslinjene hvor 6 er best og 1 er i minst grad så fordeler svarene seg slik:



Røre ved tradisjonelle arbeidsmåter

En av målsettingene med RØRE prosjektet var å røre ved tradisjonell pedagogikk. På spørsmål om det å ha vært med i RØRE prosjektet har ført til at de har endret arbeidsmåter så svarer et stort flertall at det har endret måten de selv jobber på. På spørsmål om det har endret måten skolen jobber på så viser svarene at det har endret skolens arbeidsmåte, men i mindre grad. Tanken til prosjektledelsen bak ambassadørordningen var at de skulle kunne bidra med inspirasjon og støtte inn i lærerkollegiet. «Samarbeidet mellom rektor og ambassadør må fungere bra, slik at ambassadøren får legitimitet i eget kollegium til å jobbe med kollegene sine om det som kanskje oppfattes som litt utfordrende og annerledes aktiviteter i skoledagen,» sier prosjektleder. Prosjektledelsen uttaler at de vil invitere med ledelsen inn på ambassadørsamlingene i langt større grad framover. De trekker fram at det er viktig at de er tydelige overfor skolen om at dette har de sagt ja til å være med på, og at det er skolen som er med og har ansvar for at ambassadøren deltar på samlinger.

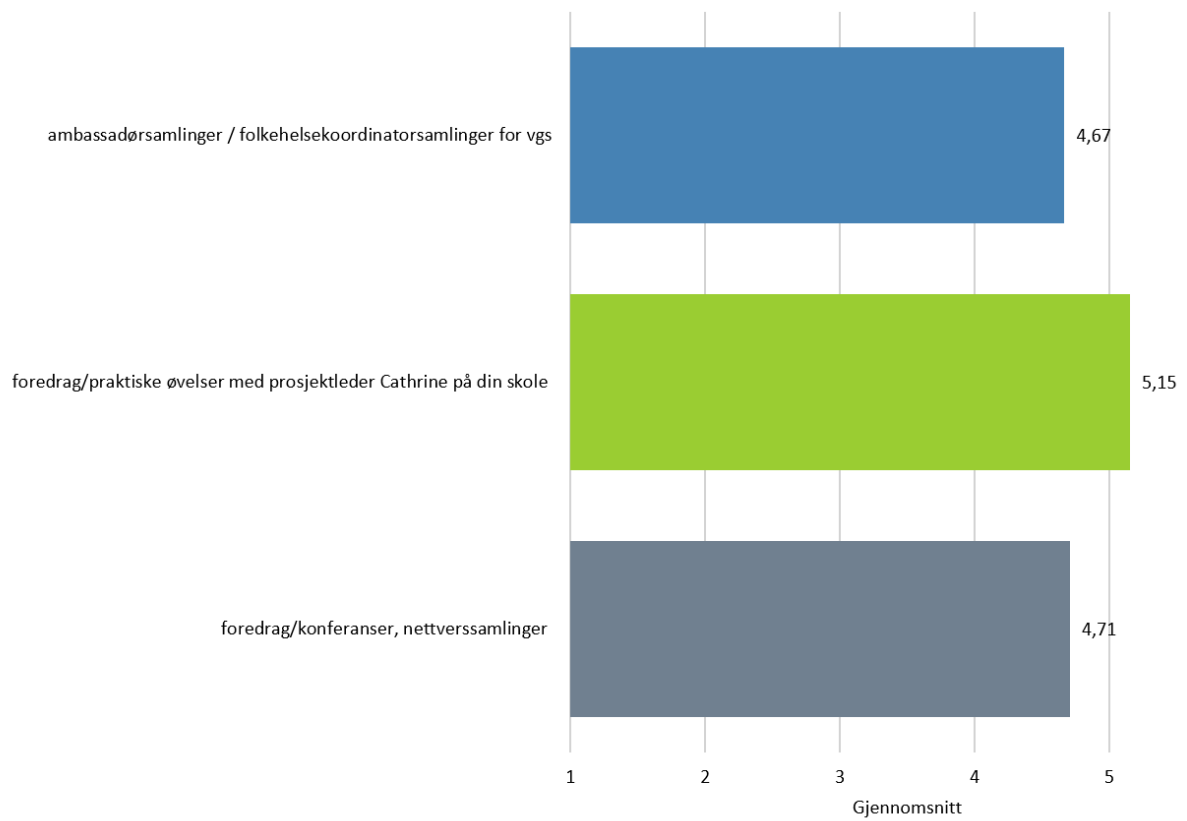


Kompetansehevingstiltak

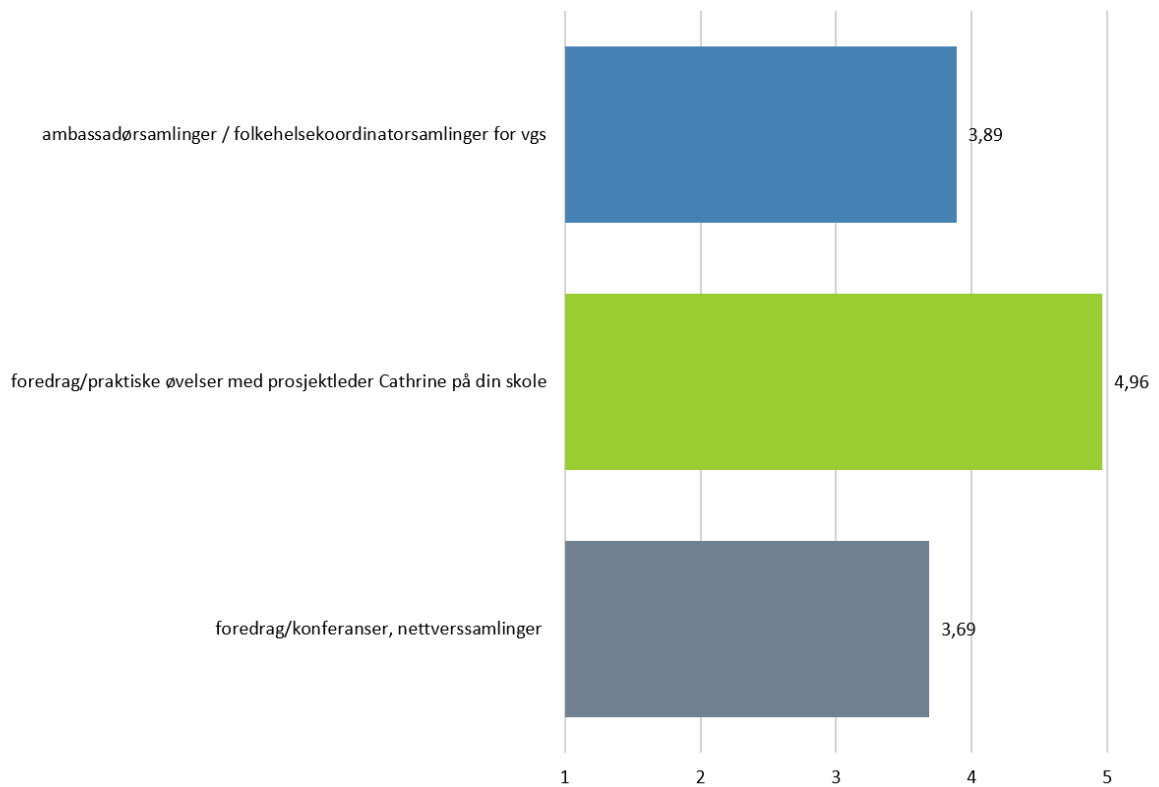
Prosjektet har hatt en rekke kompetansehevingstiltak. Her er en oversikt:

1. Ambassadørsamling og samling for folkehelsekoordinatorene
2. Cathrine (prosjektleder) har holdt foredrag og vist praktiske øvelser med kollegiet på skolene.
3. Foredrag/konferanser og nettverkssamlinger
4. Matambassadørordning
5. Min livsstil
6. Interessebasert kroppsøving (Høgskolen i Østfold)
7. Fysisk aktiv læring ved SEFAL

Det er opprettet kull med RØRE ambassadører i forbindelse med hver utlysning. Hvert kull har blitt fulgt opp med fire samlinger i året i to år. Folkehelsekoordinatorene ved de videregående skolene fortsatte å møte i det allerede etablerte nettverket Helsefremmende videregående skoler. I tillegg er det holdt nettverkssamlinger med ledere og konferanser. På spørsmål om hvilket utbytte de har hatt av dette, så svarer de at de har hatt mest utbytte av at Cathrine har holdt foredrag og viste praktiske øvelser på skolene. På spørsmål om hva de tror kolleger har hatt mest utbytte av så kommer trekkes dette tiltaket enda tydeligere fram.



Denne viser oversikt over hvilket utbytte de selv har hatt av å være med på kompetansetiltak.



Oversikt over hvilket utbytte de tenker at kollegiet ved sin skole har hatt av tiltakene.

Matambassadørene

En av tilbakemeldingene i midtveisrapporten var at prosjektet var litt utydelig når det gjaldt ernæring. Matambassadør prosjektet har på mange måter vært et løft for prosjektet når det gjelder ernæring. Det er en ordning med ambassadører som får oppfølging og kompetanseheving i forhold til ernæring og retningslinjer for mat og måltider i skolene. «Det er så mange myter og meninger om hva som inngår i et sunt kosthold. Når helsedirektoratet sier hva som gjelder, er det viktig for skolene som offentlig instans å følge dette.» «Det var en styrke å få inn Helsedirektoratet og Universitetet, med Jorunn. Det hever kvaliteten på ernæringsarbeidet tenker jeg, samt at vi har fått gjort et stykke praktisk arbeid på skolene med mat og måltider i skolen.» Som vi har sett tidligere svarte 98 % av de spurte at de kjente til retningslinjene for mat og måltider.

Emner på høgskoler

Prosjektet har gjort det mulig for lærere å ta studiepoeng på Høgskoler i emner som er relevant for RØRE prosjektet. Det er særlig emnet Interessebasert kroppsøving ved Høgskolen i Østfold og Fysisk aktiv læring ved SEFAL som har vært aktuelle. «De som deltok mente at kurset om interessebasert kroppsøving var veldig verdifullt. Om SEFAL-kurset har det vært flere blandede tilbakemeldinger. Noen syntes at det var for høye arbeidskrav. Jeg tror det kan ha noe med at det å delta på interessebasert kroppsøving var frivillig slik at de som deltok hadde LYST. Flere av dem som deltok på emnet Fysisk aktiv læring med SEFAL, ble PÅLAGT å gjøre det.

Prosjektledelsen uttrykker at de opplever at samarbeidet med høgskolene har vært med å heve kvaliteten på RØRE-prosjektet. Samtidig har det gitt mulighet for lærere/deltakere å øke sin egen kompetanse. Tanken er at det blir mer varige endringer når kompetansen endres.

Min livsstil

Min livsstil er en spørreundersøkelse som måler ulike helsevariabler i elevenes hverdagsliv. Tanken er at resultatet av undersøkelsen skal gi eleven informasjon om egen livsstil fordi spørsmålene i seg selv er en bevisstgjøring. Læreren får resultatene på klassenivå. Data kan også genereres på skolenivå og danne utgangspunkt for samtaler og satsningsområder. Det er et verktøy som kan tas mer eller mindre i bruk av lærerne og elevene. Prosjektledernes erfaring med dette er at de som har brukt det har hatt varierende utbytte av det. Noen skoler har jobbet veldig bra med det, men dette gjelder dessverre ikke for alle.

Dette var et verktøy de hadde erfaring med fra før RØRE prosjektet startet. Det ga prosjektet nyttig informasjon om hvilke livsstilsutfordringer som var aktuelle for elever i vg1, og hva elevene sjøl mente om dette. I følge prosjektledelsen har det gjort at de kunne jobbe mer målretta, for eks. at søvn er kommet inn som et eget tema i RØRE. En mulighet framover kan være å bli bedre på å forplikte skolene/lærerne på å benytte resultatene og gi bedre oppfølging på en måte som kanskje også involverer foreldre som ressurs for bedre læringsbetingelser.

Viktige læringspunkter fra prosjektet

Tett på

Et viktig læringspunkt er at det er viktig med tett oppfølging og nærhet til skolene som har fått prosjektmidler. «Jeg tror vi har strukket oss over mange prosjekter og temaer, og at vi nok ikke har klart å følge opp alt godt nok. Vi må nok prioritere sterkere neste prosjekt.»

Prosjektlederne opplever at det er viktig å følge opp hvordan skolene jobber med RØRE for at ikke skolene bare mottar penger og fortsetter som før.

De opplever at ordningen med ambassadører og folkehelsekoordinatorer fungerer veldig bra sånn sett, men understreker at det er viktig å besøke skolene. «Å ha «nærkontakt» med lærerne har føltes viktig for meg. Det er lettere å påvirke direkte. Det har vært nødvendig å utøve øvelser i praksis, for å få med personalet.» «Vi kunne ha forventet mer av hver enkelt skole.» Prosjektledelsen sier at de har vært forsiktige med å kreve at skolene skal sette av tid og følge opp. Det hadde kanskje vært lettere dersom det hadde vært tydeligere formidlet i retningslinjene og mer forpliktende avtaler med skolene. Det er mye som taler for at ambassadørordningen har fungert godt etter intensjonen og at det kan være gode grunner til å videreføre den.

At det er særs viktig å være «på». Ha god kommunikasjon med ambassadør og ledelse.

At en tre-års prosjektperiode er altfor kort tid til å endre arbeidsmåter i skolen.

At et slikt initiativ som vi kommer med er et viktig bidrag for å vise at det går an å jobbe annerledes, men at krav om endring i arbeidsmåter må komme fra sentrale myndigheter skal de ha sjans til å bli værende.

At vi kan være med å skape endring på sikt ved at vi lager noen gode eksempler.

Eierskap på skolen

Det at skolene selv har valgt prosjekter og søkt om støtte til sine egne satsingsområder har gjort at de har «eid» prosjektet sitt selv, og det har vært viktig. Da kommer endringene nedenfra og opp og vi får gode eksempler på praksis som kan deles. Det at rektor må søke er en måte å ansvarliggjøre og

koble ledelsen direkte på. En av prosjektlederne sier; «Å skape god stemning og ikke være belærende eller påtvinge noen noe, har vist seg å være en bra arbeidsmåte.»

Prosjektledelsen og rammebetingelsene

Da jeg intervjuet prosjektlederne ved oppstart av prosjektet var de tydelige på at de ønsket at Sparebankstiftelsen DNB skulle erfare at det var en god investering å gi gaven til en offentlig politisk styrt organisasjon som fylkeskommunen. En slik organisasjon hadde de beste forutsetningene for å lykkes med å få mange skoler med. I starten var det utfordrende å beholde sjelen i det opprinnelige Løp og Spis prosjektet som startet på Skjønhaug skole i RØRE prosjektet. De var også litt utfordrende at politikere bestemte målsettingene i prosjektet på en slik måte at de ikke ble særlige gode mål å styre etter. «Prosjektet må innrettes mot å nå målene, noe vi ikke tenkte nøye nok på i starten.» Det er viktig at det er systemer som måler måloppnåelse og da er formuleringen av målene viktig. Målet om at alle skolene skulle bli med i prosjektet var urealistisk og målet om å redusere sosial ulikhet er et mål som det er vanskelig å måle om en har nådd.

Prosjektledelsen har bestått av to personer, Elsie Anita Brenne og Cathrine Røed Gunnensen. De har hver sine styrker og har utfyllt hverandre på en veldig god måte i prosjektet. De sier at de har hatt gode rammebetingelser hele veien både organisasjonsmessig og når det gjaldt finansiering. Som en som har observert prosjektet fra utsiden, så syns jeg det har vært imponerende at de ikke ble mer påvirket av den enorme omstillingen organisasjonen gikk gjennom i forbindelse med omorganisering til Viken. De sto der stødig og holdt i prosjektet mens det sluttet folk de hadde jobbet med nesten hver uke i to år.

Politisk og administrativt har de hatt godt gjennomslag og god oppfølging, når de har trengt det. Prosjektet har hatt god anseelse i organisasjonen. Denne anseelsen henger nok nøye sammen med at Elsie A. Brenne hadde lang erfaring med prosjektarbeid for helsefremmende skoler og kjente fylkeskommunen som politiske og administrative organisasjon veldig godt og med den entusiasmen og gløden som Cathrine Røed Gunnensen omgir prosjektet med.

I midtveis rapporten ble prosjektet utfordret i forhold til markedsføringen av prosjektet for å lykkes bedre med å nå fram med budskapet og for å få flere skoler med. Rett etter kom det på plass solid støtte fra kommunikasjonsavdelingen i fylkeskommunen for å løse utfordringene.

På spørsmål om hva andre fylkeskommuner kan lære av dette prosjektet så understreker prosjektlederne at det å samarbeide med en privat aktør som Sparebankstiftelsen DNB i arbeidet med å utvikle og styrke skolene som helsefremmende arenaer har vært nyttig. Det var første gangen de som fylkeskommunen hadde søkt en privat stiftelse om midler til et så omfattende prosjekt. Prosjektlederne forteller at de har hjulpet Vestfold og Telemark med en tilsvarende søknad til Sparebankstiftelsen DNB, og mener at det er noe flere fylkeskommuner kan lære av.

Prosjektet har også vist tydelig at mange skoler er «villige» til å endre arbeidsmåter i retning fysisk aktiv læring for å møte folkehelseutfordringer. De gode erfaringene med det å ha RØRE ambassadører for kompetanseheving, nettverksbygging og implementeringsdriver er absolutt noe andre fylkeskommuner bør lære av i arbeidet med å få flere helsefremmende skoler.

Evaluering

Det ble valgt å gjennomføre en prosessevaluering av RØRE prosjektet fremfor en resultatevaluering eller effektevaluering. Fordelen med prosessevaluering er at det er prosessene som evalueres og at det gir mulighet for justering og samarbeid underveis i prosessen. Denne tilnærmingen ble valgt blant annet fordi det ikke var mulig å måle effekt av tiltakene. Hovedmål og delmål for prosjektet har vært heller ikke vært formulert for at de skulle fungere som sterke styringsinstrumenter.

Prosjektledelsen sier at de har opplevd prosessevaluering som veldig nyttig for dem som prosjektledere fordi de på den måten har fått hjelp til å rigge prosjektet og få veiledning underveis i prosessen. De sier at de aktivt har brukt råd og tilbakemeldinger for å forbedre sine arbeidsmåter.

«Midtveisrapporten var et svært nyttig dokument for oss, for dette bidro til å strukturere det faglige innholdet for oss sjøl, og strukturere innholdet i prosjektet.»

Prosessevalueringen innebar et samarbeid som også har vært med på å heve kvaliteten på tilbudet vi har kunnet gi ambassadørene.

For skolene

Det viktigste læringspunktet for skolene er, ifølge prosjektlederne, at det er små midler som skal til for å gjennomføre fysisk aktiv læring, men det krever organisering av skoledagen. Når de begynner med fysisk aktiv læring, åpner det seg nye muligheter. Lærerne skaffers seg raskt erfaring og ser hva som funker for egen klasse.

Konklusjon og veien videre

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

I denne rapporten kommer det enda tydeligere fram at arbeidet med fysisk aktiv læring fungerer veldig bra. Lærere og ambassadører melder tilbake om at dette er en nyttig metode for variasjon. Det å kombinere læring med fysisk aktivitet og være ute i naturen er en måte å skape inkluderende læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring slik opplæringsloven §9a krever.

Arne Nikolaysen Jordet, professor i pedagogikk ved Høgskolen i Innlandet argumenterer for at det er behov for et utvidet læringsrom som peker utover klasserommene og skolen for møte intensjonen om tilpasset opplæring innenfor fellesskolen¹. Dette underbygges av verdiløftet i fagfornyelsen og innføring av nytt kompetansebegrep og større vektlegging på dybdelæring. Elevenes nysgjerrighet, utforskertrang og engasjement er en verdi i verdiløftet på samme måte som respekt for naturen. Folkehelse og livsmestring er innført som tverrfaglig tema i alle fag. RØRE prosjektet har bidratt til flere prosjekter som er gode eksempler på uteskole som det blir viktig at flere skoler og lærere får lære mer om framover. I det videre arbeidet vil det være viktig å drive kompetanseheving som viser hvordan uteskole og fysisk aktiv læring er forankret i det nye læreplanverket.

Prosjektledelsen i RØRE prosjektet har gjort en grundig, solid og stødig jobb med gjennomføringen av prosjektet. De har også sørget for videreføring av prosjektet og å gi hjelp og støtte til andre fylkeskommuner som har ønsket å lære. De har holdt fast på det som ble besluttet å gjøre i prosjektet og justert og forbedret ting underveis for å heve prosjektet i alle ledd. De har sørget for at prosjektet har hatt skikkelig forankring både politisk og administrativt i fylkeskommunen.

De har vært alene om å ha ansvaret for oppfølgingen av prosjekter på de enkelte skolene. De har hatt noe drahjelp av nettverkene i prosjektet der det har oppstått kontakt på tvers av noen skoler. Det å ha nærkontakt med skolene har prosjektledelsen oppfattet som viktig for at prosjektene skulle bli gjennomført på gode måter. De kunne etter min oppfatning hatt nytte av flere som kunne bidratt med støtte og oppfølging særlig når prosjektet nå forlenges. De har etter hvert fått bedre støtte på kommunikasjon og markedsføringssiden.

¹ Jordet, Arne Nikolaisen (2020) Klasserommet utenfor. Tilpasset opplæring i et utvidet klasserom. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Prosjektlederne har underveis etablert en slags «kursplan» for RØRE ambassadørene, men jeg vil si at det er forskjell på det kull nummer tre har fått og det det første kullet fikk. Nå når prosjektet skal utvides til mange flere skoler og vi samtidig er midt i en pandemi, så kan det være en fordel å standardisere noe av opplæringen for å sikre at budskapet både i forhold til ernæring, søvn og fysisk aktivitet som forutsetninger for læring.

Prosjektledelsen sier tydelig at mindre prosjekter som har vært lettere å gjennomføre har gitt gir mer og bedre resultater enn store og omfattende prosjekter som det er mer utfordrende å gjennomføre. Store og omfattende prosjekter har kunnet komme inn fordi skolene har fått relativt fritt spillerom til å søke om hva de vil innenfor temaene. Dette berører balansegang i prosjektet mellom det å være tett på skolene og ha tydelige retningslinjer og krav til dem samtidig som de skulle ha et eierforhold til sitt prosjekt og ikke føle seg belært. Denne erfaringen kan være et argument for man har en todeling i tilskuddsordningen i videreføringen i prosjektet. Todelingen kan være slik at det utarbeides enkle ferdige prosjektpakker og åpner for å søke om mer frie prosjekter. En ferdig prosjektpakke kan for eksempel være tilbud om aktivitetskasser eventuelt oppmerking av skolegården og frikjøp av RØRE ambassadør. Slik unngår man at alle må finne opp kruttet og en senker terskelen for at flere skoler blir med. Når de først er med vil ambassadørene og lederne få flere og bedre ideer til prosjekter samtidig som de vil få mulighet til å heve kompetanse for å søke.

De fire hovedstrategiene som RØRE-prosjektet bygger på har vist seg å være gode strategier. Det er et solid kunnskapsgrunnlag for tiltak knyttet til ernæring, fysisk aktivitet og søvn. Dette er beskrevet nærmere i midtveisrapporten. Det å oppmuntre en helhetlig tilnærming til utvikling av skolene for å nå målsettingene har vært fruktbart i mange av prosjektene. Koblingene til lokalsamfunnet har i flere av prosjektene kommet tydelig fra. Dette er også i samsvar med punkt 3.1 i overordnet del i fagfornyelsen om inkluderende læringsmiljø hvor det står «Lokalmiljøets og samfunnets engasjement kan bidra positivt til skolens og elevenes utvikling. Dette kalles en 'Whole school approach' og er i tråd med verdens helseorganisasjon sine anbefalinger for helsefremmende skoler. Det innebærer at elever, ansatte, foreldre og lokalsamfunnet skal engasjeres i skoleutviklingen. Den *tredje* strategien om at tiltak i prosjektet skulle bygge på etablerte arbeidsmåter i skolen og være mulig å få til innenfor rammene av en skoledag har også vært vellykket og kan utfordres enda mer i det videre arbeidet i og med at læreplanverket nå gir enda bedre mulighet for forankring. Den *fjerde* strategien som handler om at elevene skal gis medvirkning for at de skulle bli myndiggjort gjennom tiltakene bør det fokuseres enda mer på når prosjektet forlenges. Elevenes medvirkning har flere ganger blitt trukket fram som en viktig faktor for å få flere lærere med ifølge RØRE ambassadørene.