



RØRE for å skape endring i skolen

18.10.2022

Folkehelsekonferansen 2022

Cathrine Rød Gundersen
Elsie Brenne



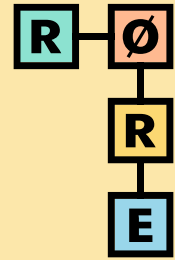
1



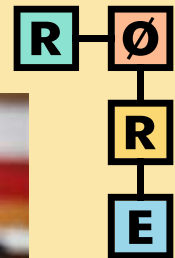
2

«RØRA»

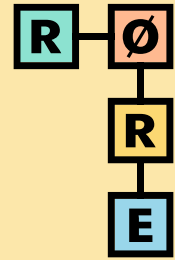
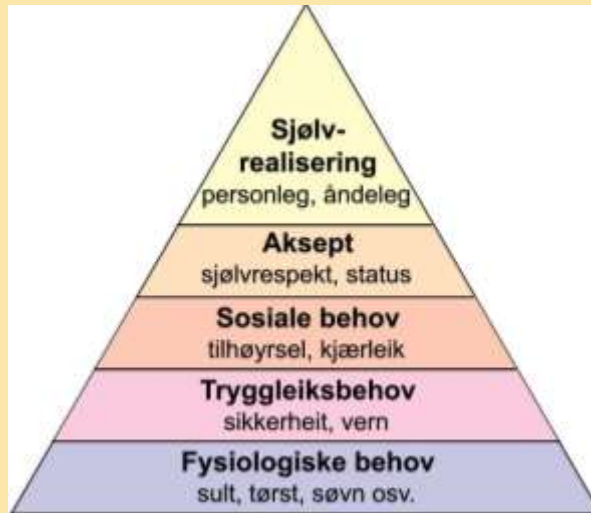
«verdens beste lærer»



3



4



5



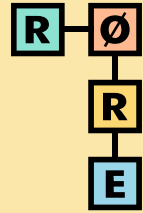
Vi vil RØRE Viken

- * 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



6

Målene i prosjektet



- 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.

7

RØRE i tråd med fagfornyelsen



Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg

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

Bærekraftig utvikling - Gjennom arbeid med temaet skal elevene utvikle kompetanse som gjør dem i stand til å ta ansvarlige valg og handle etisk og miljøbevisst

8



Hurdalsplattformen:

«Gradvis innføre et daglig sunt, enkelt skolemåltid og daglig fysisk aktivitet i skolen, med frihet for skolene til å organisere dette selv».

9



10



11



12


VIKEN
 FYLKESKOMMUNE

R-Ø-R-E-PAUSER

En metode for å få til mer
 fysisk aktivitet og økt læringsutbytte

4 – 7 minutter

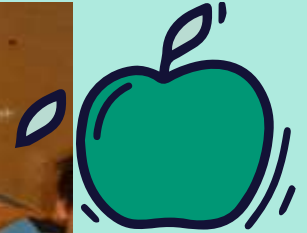
Lages i kroppsøving, gjennomføres i teoriøkter



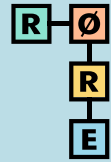
- Spisetid
- Organisering av måltidet
- Den medbrakte maten/ foreldresamarbeid
- Hvordan koser man seg?
- Folkehelse og livsmestring



13



14



Gode søvnvaner



15



16

RØRA på tur



17

RØRE-ambassadøren

2 timer pr uke frikjøp

Pedagog

4 dagsamlinger, obligatorisk

Motivere egne kolleger

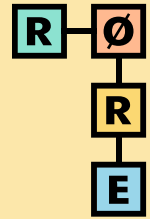
For å lykkes;

- forankret i ledelsen
- nok tid med kollegaer
- jobbe sammen i team
- utveksle ideer



18

Skolens eget tiltak



19



20



21



22



23



24



25



26

R

Ø

R

E

Vi vil RØRE Viken

Meny

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

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

[Les mer om prosjektet →](#)

RØRE - en mulighet for din skole

[Bli en RØRE-skole →](#)

RØRE-TEMA

Gode søvnvaner

[→](#)

RØRE-TEMA

Matglede

[→](#)

RØRE-TEMA

Bevegelsesglede

[→](#)