

Liv og røre: et forskningsbasert, helsefremmende program i barnehager og skoler



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE



Folkehelse-
konferansen i
Tromsø

Fredag 22.
september 2023



Et universelt, helhetlig og helsefremmende program - i barnehage, grunnskole/SFO og videregående skole



Fysisk
aktivitet og
bevegelses-
glede



«Liv og røre modellen svarer på en helhetstankegang som etterlyses innen folkehelsearbeid og vi som forskere vurderer derfor modellen som fremtidsrettet...»

(Sluttrapport fra USN, Liv og røre i Kragerø, 2018)



Kosthold og
matglede



Holdnings-
arbeid/
Gode
søvnvaner



Film: Liv og røre i grunnskole





Liv og røre er forsknings, kunnskaps,- og erfaringsbasert

- forskningsresultater fra Universitetet i Sørøst-Norge

Forskning på Liv og røre i grunnskole

v/ungdomsskole

- Bedre vitalitet (trivsel og velvære)
- Bedre helse relatert livskvalitet blant jentene
- Mer skolebasert fysisk aktivitet
- Bedre fysiske og sosiale kompetanser
- Mer sosiale kompetanser og måltider

Per nå er det 5 doktorgrader og 8 mastere knyttet til Liv og røre

Forskning på Liv og røre i pågående skole

- Mer trivsel og helse relatert livskvalitet
- Elever ønsker mer fysisk aktiv læring og aktive pauser
- Positiv innvirkning på elevenes bevissthet for betydningen av et godt kosthold
- Økt bevissthet og kunnskap om søvn

Pågående forskning
Fysisk aktiv læring og inkluderende læringsmiljø (Helle og Sannidal u-skole)





Hvordan implementeres Liv og røre i nye kommuner? Og hvordan sikre eierskap?

- Liv og røre implementeres på kommunenivå
- Forpliktende avtaler med kommuner og videregående skoler
- Opplæring
- Egen oppfølging kommunalt
- Årlige fagsamlinger for kompetanseheving, erfaringsdeling og inspirasjon





Film: Liv og røre i praksis på Kragerø skole





Les mer om Liv og røre

Ledige stillinger Postliste Language ▼ Kontakt oss Min side

Søk



Meny

[Startsiden](#) / [Samfunnsutvikling og tjenester](#) / [Opplæring og folkehelse](#) / [Folkehelse](#) / [Liv og røre i Vestfold og Telemark](#)

Liv og røre i Vestfold og Telemark



[Liv og røre i barnehager](#)

[Liv og røre i grunnskole](#)

[Liv og røre på helse- og oppvekstfag](#)

[Klikk her for å komme direkte til nettsidene](#)



[Film: Liv og røre i barnehager](#)

[Film: Liv og røre i grunnskoler](#)

[Film: Liv og røre i videregående skoler](#)



Liv og røre i grunnskole

Velleder, september 2021



Liv og røre i videregående opplæring

Velleder, november 2021



[Følg oss gjerne på Facebook](#)



En god barndom
varer hele livet!



Jorunn Borge Westhrin, leder for Liv og røre, jorunn.westhrin@vtfk.no

vtfk.no