



Midtveisevaluering av HOPP i barneskoler og SFO i Ringerike kommune

Juni 2023



Sammendrag

Hovedmålet med evalueringen er å vurdere status og fremdrift av Helsefremmende OPPvekst (HOPP) i barneskolene og SFO-ene i Ringerike midtveis i prosjektet. Sekundær målsetting er at gjennomføringen av midtveisevaluering skaper refleksjon og oversikt over egen praksis i den enkelte barneskole og SFO. Midtveisevalueringen gir et bilde av status i dag, og avdekker behov for justeringer av tiltak. Hovedfunnene er at retningslinjene for fysisk aktivitet og mat og måltider er godt kjent i personalet, men det er ulikt hvor godt HOPP er implementert i den enkelte skole og SFO. Sammenlignet med kartlegginger og evalueringer ved oppstart av HOPP-prosjektet viser nyere funn at man er på god vei for å nå resultatmålene. Til tross for dette understrekes viktigheten av videre arbeid med implementering og forankring av prosjektets målsetninger.



Innhold

1. Bakgrunn.....	3
1.2. Tiltakets målsetting	3
1.2.1. Tiltakets målgruppe.....	5
1.2.2. Brukermedvirkning	5
1.3. Rammer, organisering og kontekst	6
2. Beskrivelse av tiltaket.....	7
2.2. Gjennomføring i praksis	7
3. Evalueringsdesign	11
3.3. Data og metode.....	11
4. Funn, analyse og diskusjon.....	12
4.1. Hva er de største endringene som har skjedd siden oppstart?	12
4.2. Hvilke utfordringer har vi møtt så langt?	22
5.1. Kort sammendrag av funn	24
6. Konklusjon og veien videre.....	24



1. Bakgrunn

HOPP er et helsefremmende prosjekt finansiert av program for Folkehelsearbeid gjennom Viken fylkeskommune. Bakgrunnen for prosjektet er knyttet til utfordringer som foreligger i kommunens folkehelseprofil. HOPP startet i barnehagene i 2019 med planlagt videreføring til Ringeriksskolen. HOPP er et tverrfaglig kommunalt samarbeid, som skal legge til rette for helsefremmende livsstil hos barn og unge, gi bedre læringsforhold, økt trivsel og forebygge livsstilssykdommer og inaktivitet.

Våren 2020 ble det gjennomført en kartlegging av praksis og rutiner for fysisk aktivitet og kosthold i Ringerikes kommunale barneskoler og SFO. Funn fra kartleggingen viste at flere skoler og SFO-er legger til rette for at barna skal være fysisk aktive i løpet av skoledagen. Det ble også rapportert om SFO-ansatte som la til rette for gode, sosiale måltider og viser miljøbevisste holdninger. Samtidig viste kartleggingen at det er stor variasjon i hvilke rutiner og praksis skolene og SFO-ene har knyttet til mat og måltider og fysisk aktivitet. Helseinspektorens anbefalinger for fysisk aktivitet og retningslinjer for mat og måltider var generelt lite kjent blant de ansatte, uavhengig av stilling. I tillegg sa kommunens og skolens planverk lite om de aktuelle temaene. Videre observerte ansatte i skolen og SFO et stort språk i elevenes aktivitetsnivå og kostholdsvaner. Kartleggingen viste at ansattressurser, økonomi, planleggingstid, fysiske rammer og engasjement hos den enkelte ansatte er viktige faktorer i arbeid med fysisk aktivitet og mat og måltider i skolen og SFO.

Kartleggingen viste behov for utvikling av felles kommunale føringer for fysisk aktivitet og mat og måltider med utgangspunkt i nasjonale retningslinjer og anbefalinger. Som følge av kartleggingen i 2020 ble en tverrfaglig prosjektgruppe etablert for å utarbeide mål, og følge opp tiltak og arbeid i barneskolen og SFO.

1.2. Tiltakets målsetting

Hovedmålet for prosjektet er at barn i Ringerike skal oppleve mestring, trivsel og god helse i hele oppveksten, og at barnehage og skole skal danne grunnlagt for dette. Vi skal forebygge mer -og reparerer mindre, og utjevne sosiale helseforskjeller. Følgende resultatmål for barneskole og SFO innen prosjektslutt:



	Resultatmål for barneskole:
1	Det skal utarbeides klare kommunale føringer for kosthold i barneskoler som legger til rette for så lik praksis som mulig.
2	Det skal utarbeides klare kommunale føringer for fysisk aktivitet i barneskoler som legger til rette for så lik praksis som mulig.
3	Kosthold skal inngå i barneskolenes planverk (årsplan).
4	Fysisk aktivitet skal inngå i barneskolenes planverk (årsplan).
5	Skolens ansatte skal kjenne til, og praktisere de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i skolen.
6	Skolens ansatte skal kjenne til, og praktisere de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet.
7	Fysisk aktiv læring er timeplanfestet i en pilotskole med videreføring til øvrige skoler innen utgangen av 2023.
8	Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak for ansatte innen kosthold og betydningen dette har for barnas helse på kort og lang sikt.
9	Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak for ansatte innen fysisk aktivitet og motorisk utvikling, og betydningen dette har for barnas helse på kort og lang sikt.
10	Det skal utarbeides tiltak som styrker barnas motoriske utvikling.
11	Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak som styrker de ansattes rolle i veiledning og opplysning av foreldre.
12	Det skal utarbeides tiltak som styrker foreldrenes kunnskaper og holdninger omkring betydningen av kosthold for barns helse og livskvalitet.
13	Det skal utarbeides tiltak som styrker foreldrenes kunnskaper og holdninger omkring betydningen av fysisk aktivitet og motorisk utvikling for barns helse og livskvalitet.
14	Barneskolenes mattilbud er i tråd med nasjonale anbefalinger for mat og måltider i barneskolen.

	Resultatmål for SFO:
1	Det skal utarbeides klare kommunale føringer for kosthold i SFO som legger til rette for så lik praksis som mulig.
2	Det skal utarbeides klare kommunale føringer for fysisk aktivitet i SFO som legger til rette for så lik praksis som mulig.
3	Kosthold skal inngå i SFO sitt planverk (årsplan, månedsplan, ukesplan).
4	Fysisk aktivitet skal inngå i SFO sitt planverk (årsplan, månedsplan, ukeplan).
5	Ansatte i SFO skal kjenne til, og praktisere de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i skolen.
6	Ansatte i SFO skal kjenne til, og praktisere de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet.
7	Det skal utarbeides en idebank for læringsstøttene fysiske aktiviteter.
8	Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak for ansatte innen kosthold og betydningen dette har for barnas helse på kort og lang sikt.



9	Det skal utarbeides kompetansehevede tiltak for ansatte innen fysisk aktivitet og motorisk utvikling, og betydningen dette har for barnas helse på kort og lang sikt.
10	Det skal utarbeides tiltak som styrker barnas motoriske utvikling.
11	Det skal utarbeides kompetansehevede tiltak som styrker de ansattes rolle i veiledning og opplysning av foreldre.
12	Det skal utarbeides tiltak som styrker foreldrenes kunnskaper og holdninger omkring betydningen av kosthold for barns helse og livskvalitet.
13	Det skal utarbeides tiltak som styrker foreldrenes kunnskaper og holdninger omkring betydningen av fysisk aktivitet og motorisk utvikling for barns helse og livskvalitet.
14	SFO sitt mattilbud er i tråd med nasjonale anbefalinger for mat og måltider i barneskolen.

1.2.1. Tiltakets målgruppe

Tiltak har hovedsakelig vært rettet mot arbeidsplassen og kommunalt ansatte. Gjennom dette tverrfaglig samarbeidet ønsker vi å nå foresatte og barn. Målgruppene er definert slik:

Primær målgruppe:

- Ansatte i Ringeriksskolen
- Ansatte i skolehelsetjenesten

Sekundær målgruppe:

- Foresatte
- Elever

1.2.2. Brukermedvirkning

Ansatte i Ringeriksskolen var med på å definere utfordringsbildet gjennom kartleggingen i 2020. Gjennom tverrfaglig prosjektgruppe ivaretas medvirkning i utforming av tiltak. Alle ansatte i skolen og FAU-representanter har fått mulighet til å medvirke i midtveisevalueringen.



1.3. Rammer, organisering og kontekst

HOPP er i samsvar med læreplanen, rammeplan for SFO, folkehelseloven og kommunens folkehelsemelding «Helse i alt vi gjør» 2012-2030 med visjonen «best for barn». HOPP ble politisk forankret i handlingsprogrammet til Ringerike (2021-2024), og ble et viktig bidrag for å møte spesielt fem av FNs bærekraftsmål som kommunen har besluttet å jobbe med; 3. God helse og livskvalitet, 4. God utdanning, 10. Mindre ulikhet, 13. Stoppe klimaendringene og 17. Samarbeid for å nå målene. I dag er HOPP en del av virksomhetsplanen som barnehager og skoler skal rapportere på, og utpekt som en av satsningsområdene i kommunen innen folkehelsearbeidet; [Ringerike kommune - Noen av våre satsningsområder i folkehelse](#).

Organisering av gruppedeltagere og gruppemøter har blitt justert underveis etter behov. For eksempel var det nødvendig med hyppige møter med styringsgruppa det første året, for å sikre tilstrekkelig involvering og forankring i ledelsen. Nedenfor følger en kort beskrivelse av prosjektets organisering, gruppenes sammensetning og mandat.

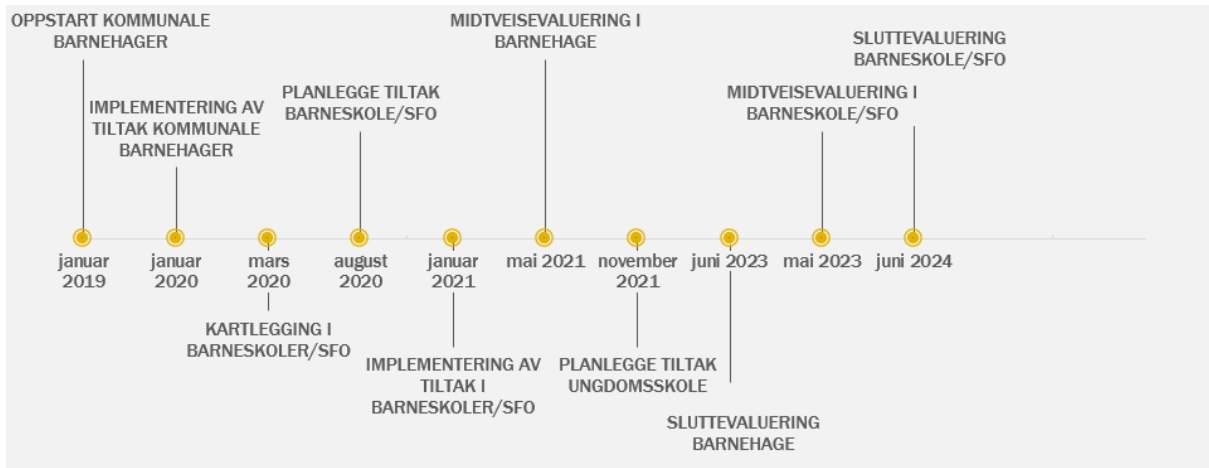
- Prosjekteier: Kommunalsjef for sektor Utdanning og familie. Fra 2021 har prosjekteier og prosjektleder hatt månedlige statusmøter.
- Styringsgruppe: Kommunalsjef, enhetsleder barnehage, hovedtillitsvalgt fagforbundet, leder av helsestasjonen, folkehelsekoordinator og prosjektleder for HOPP. Høsten 2020 hadde gruppa månedlige statusmøter. Fra 2021 har styringsgruppa møttes 2 ganger i året.
Mandat styringsgruppe: Fatte viktige beslutninger og tilse at prosjektet styres i henhold til prosjektplanen.
- Prosjektledelse: Folkehelsekoordinator og prosjektleder i 100% via tilskuddsmidler. Mandat: Lede og koordinere HOPP i Ringerike i henhold til prosjektplan.
- Prosjektgruppe: Tverrfaglig prosjektgruppe bestående av en rektor på barnetrinnet, en avdelingsleder fra ungdomstrinnet, hovedtillitsvalgt v/Utdanningsforbundet i Ringerike, fysioterapeut, helsesykepleier og prosjektleder. Gruppa har møttes en gang i måneden.
Mandat prosjektgruppe: Ivareta medvirkning og bistå i utvikling av tiltak for å nå prosjektmål i Ringeriksskolen.
- HOPP-team/arbeidsgruppe: Fysioterapeut, helsesykepleier og prosjektleder for HOPP. Alle deltagere holder til i forebyggende helsetjenester og har ukentlige samarbeidspunkter.
Mandat arbeidsgruppe: Utarbeide forslag til tiltak og gjennomføre tiltak.



2. Beskrivelse av tiltaket

Tiltak i prosjektet er utviklet med tanke på å nå resultatmålene for barnetrinnet og SFO. Tiltakene er utviklet i prosjektgruppa og HOPP-teamet. Rektorene har blitt informert og gitt mulighet til å komme med innspill underveis i prosessen.

2.1. Gjennomføringsplan



Figur 1) Tidslinje for hele prosjektperioden HOPP i Ringerike

På grunn av pandemien gikk implementeringen av HOPP i barneskole og SFO saktere enn først planlagt. Opprinnelig skulle vi ha gjort en midtveisevaluering våren 2022, og sluttevaluering våren 2023. I gjennomføringsplanen (figur 1) er det justert for et års forsinkelse som følge av pandemien.

2.2. Gjennomføring i praksis

Flere av tiltakene i HOPP-prosjektet er hentet helt eller delvis fra HOPP i Horten eller Grorudprosjektene. Noen av tiltakene har vi tilpasset, og noen er utviklet selv. Tiltakene er fortløpende implementert i prosjektperioden. Nedenfor følger kort beskrivelse av de mest vesentlige tiltakene som er gjennomført.

- **Felles kommunale føringer**

Det er utarbeidet felles retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet. Disse har utgangspunkt i nasjonale retningslinjer og anbefalinger, rammeplan for SFO og læreplanen, med noen lokale tilpasninger. Det er også utarbeidet tilhørende veileder for retningslinjene. Retningslinjene



trekke i kraft fra og med august 2022. Retningslinjene og veilederne ligger åpent på kommunens sider: [Ringerike kommune - HOPP i Ringerike](#)

- **HOPP-kontakter**

Alle skoler har en egen HOPP-kontakt. HOPP-kontaktene har spesielt ansvar for å spre gode holdninger, delegere og følge opp HOPP-tiltak på sin skole. HOPP-kontaktene er viktige støttespillere til rektor og motsatt. Det er opprettet et eget dokument/retningslinjene for organisering av HOPP og ansvarsområder tilknyttet HOPP-kontaktene. Dokumentet er forankret i rektorgruppa og ligger i kommunens dokumentbibliotek.

- **HOPP-nettverk**

Alle HOPP-kontakter er tilknyttet et HOPP-nettverket med 3-4 samlinger i året. Hensikten med nettverket er at det skal være lærende og samlende, samt gi inspirasjon og støtte til arbeidet på egen skole. Prosjektleder koordinerer og leder nettverkene sammen med HOPP-teamet og kommunens RØRE-ambassadør.

- **Samarbeid med RØRE Viken**

RØRE-prosjektet er et innovasjons- og folkehelseprosjekt i skolen ledet av Viken fylkeskommune. HOPP-teamet og kulturkonsulent i Ringerike tok initiativ til å informere og hjelpe skolene med å søke RØRE-midler. Totalt 8 skoler fra grunnskolen i Ringerike søkte og fikk bevilget midler til ulike prosjekter. Etter avtale fikk vi som kommune på vegne av HOPP søke, og ble bevilget med midler både for skoleåret 2021/2022 og 2022/2023. Gjennom RØRE-prosjektet fikk vi skoleåret 2021/2022 midler til utstyr til FAL til alle trinn i Ringeriksskolen samt frikjøpt en RØRE-ambassadør (om lag 10% stilling) for hele barnetrinnet i kommunen. For skoleåret 2022/2023 fikk vi bevilget midler til å lage en informasjonsfilm om HOPP i Ringerike kommune, teksten på flere språk. Resultatet av filmen kan sees her: [Ringerike kommune on Vimeo](#) For dette skoleåret fikk vi også frikjøpt en RØRE-ambassadør (om lag 10% stilling) for hele ungdomstrinnet i kommunen. RØRE-ambassadørene er tilknyttet RØRE-programmet og har fått delta på samlinger i regi av fylkeskommunen. I Ringerike har RØRE-ambassadører fungert som HOPP-kontakter og jobbet for å spre inspirasjon og veilede i bruk av FAL i egen skole og på tvers av skolene.



- **FAL- idebank**

Alle lærere og ansatte i skole har tilgang til en felles idebank for FAL og aktivitetspauser i sin digitale plattform. Idebanken er i stor grad øktplaner og ideer som er utarbeidet av HOPP i Horten kommune.

- **Opplysningsarbeid foresatte**

Filmen som ble laget av RØRE-midler (se ovenfor) var laget i hovedsak for å nå foresatte og foreldre. I samarbeid med det kommunale FAU-nettverket og skolerådgivere ble det besluttet å legge filmen inn i årshjulet til foreldremøte i alle trinn i grunnskolen fra og med høsten 2023. Filmen skal spilles av på foreldremøte hver høst fremover. Det er laget en powerpoint-presentasjon med kort introduksjon og refleksjonsspørsmål som lærerne kan benytte når de skal spille av filmen.

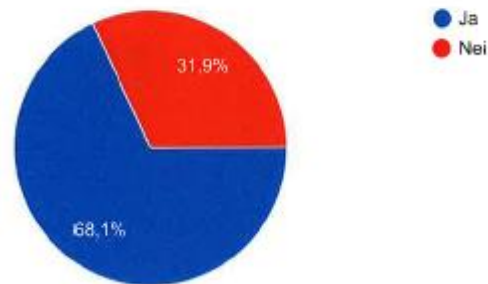
- **Felles fagdag**

November 2021 var alle ansatte i barneskolen invitert til felles fagdag med HOPP. Første del av dagen bestod av 3 digitale foredrag. 1) Om prosjektet og hvorfor HOPP i Ringerike kommune v/prosjektleder og kommunalsjef for Utdanning og familie. 2) Erfaringer fra HOPP i Horten v/prosjektleder og ernæringsrådgiver i Horten kommune. 3) Fysisk aktivitet og hjernen v/Ole Petter Hjelle. Del to bestod av digitalt foredrag av kommunens RØRE-ambassadør om fysisk aktiv læring (FAL), deretter FAL i praksis på den enkelte skole. Dette ble ledet av skolens egne HOPP-kontakter som i forkant har hatt egne samlinger om FAL. Fagdagen var spesielt vellykket med tanke å inspirere til bruk av FAL. Det ble gjort en evaluering av fagdagen der totalt 113 hadde svart. Evalueringen viste at 68 % hadde gjennomført FAL i sine timer i etterkant av fagdagen (figur 2).



Etter fagdagen har jeg gjennomført fysisk aktiv læring i min undervisning.

113 svar



Figur 2) Figuren viser hvor stor prosentandel som har gjennomført FAL i etterkant av felles fagdag.

- **Mat og måltider for SFO-nettverk**

August 2022 ble det gjennomført to timers workshop med SFO-nettverket i kommunen. Tema var mat, og hensikten var å informere og inspirere om matserving på SFO i tråd med felles retningslinjer. Helsepsykeleier i HOPP-teamet og prosjektleder for HOPP ledet workshopen. I mars 2023 hadde vi en oppfølgingstime med SFO-nettverket.

- **Felles innkjøpsliste**

Felles, kvalitetssikret innkjøpsliste er en av suksessfaktorene for HOPP i Horten. Vi har tilpasset listen og gjort den tilgjengelig fra august 2022. Fra neste skoleår vil denne listen, som hittil har vært et dokument, ligge digitalt på Meny ([Handleforslag HOPP | Meny.no](#))

- **Matpakkebrosjyre**

Med utgangspunkt i matpakkebrosjyre fra Horten kommune har vi har tilpasset vår egen [matpakkebrosjyre-ringerike.pdf](#). Barnehagene viser til denne i foreldremøter og deler ut ved behov. Denne kunne med fordel vært oversatt til flere språk.

- **Digital aktivitetsfest og HOPP-festival**

Digital aktivitetsfest ble arrangert for første gang 10.mai 2020, for å markere verdens aktivitetsdag på korona-vennlig vis. Dette viste seg å være en suksess da det ble tilgjengelig for alle barnehager og skoler i distriktet å delta. Arrangementet er blitt gjentatt to ganger årlig, i forbindelse med Verdens aktivitetsdag på våren, og Verdensdagen for psykisk helse på høsten. Arrangementet har vært et samarbeid mellom HOPP og Frisklivssentralen, Ringerikes



blad, og medielinja ved Hønefoss vgs. Andre aktører som frivilligheten, BUA, DNT, Folkehøgskolen, elever og lærere fra ulike skoler, lag og foreninger har også bidratt inn med ulike bidrag. Se forhåndsreportasje i Ringerikes blad våren 2022 ([Sport, Helse og omsorg | Se direkte! Vi sender Digital aktivitetsfest \(ringblad.no\)](#)). Etter noen års erfaring og gjentatte evalueringer ble det i år besluttet å gjøre en vri på vårens arrangement. Pandemien er over, mange var litt mett på digitale arrangementer, og ressursene må prioriteres. Inspirert av HOPP-festival i Horten kommune laget vi vår egen HOPP-festival i Ringerike. Hensikten var å gi ballen videre til HOPP-kontaktene for å skape eierskap og engasjement i den enkelte barnehage og skole. Målet med dagen skulle være matglede, bevegelsesglede og samhold. Med unntak av noen få kriterier som å holde seg til retningslinjer og å vektlegge deltakelse fremfor konkurranse var rammene frie. Se snutt fra markeringer her: <https://fb.watch/IOaAqR9FMq/> Erfaringene fra arrangementene har i stor grad vært positive, og stikkord fra tilbakemeldinger er glede, mestring og samhold.

3. Evalueringsdesign

Det er satt i gang ulike tiltak i barneskolen og SFO. Mange enkelttiltak har vi evaluert fortløpende og justert underveis. I midtveisevalueringen er det ønskelig å se på prosjektet fra et fugleperspektiv. Det overordnede formålet er å utforske om vi er på vei til å nå prosjektets resultatmål. To evalueringsspørsmål har blitt valgt ut for å kunne belyse hva som har fungert bra, hvilke utfordringer som har oppstått, samt hva som bør justeres for å nå målene ved prosjektslutt.

Hva er de største endringene prosjektet har ført til?

Hvilke utfordringer har oppstått i prosjektarbeidet?

3.3. Data og metode

Prosjektleder for HOPP i Ringerike har gjennomført denne evalueringen og skrevet rapporten. Dette kan til en viss grad prege vinklingen på rapporten da det stiller krav til prosjektleders subjektive tolkninger. Prosjektgruppa og folkehelsekoordinator har også gitt innspill og bidratt i rapporten. Videre har rektorgruppa fått mulighet til å komme med tilbakemelding før ferdigstilling.



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



I midtveiseevalueringen har vi valgt både kvantitative og kvalitative metoder. Kvantitative data ble hentet gjennom digitale spørreskjemaer. Dette ble benyttet for å nå ut til målgruppene våre, uten at det krever mye ressurser i form av tid eller personell. Spørreskjemaene bestod av en kombinasjon av vurdering av påstand, valg og utdypende tekst. Hensikten med spørsmålene var å vurdere grad av måloppnåelse, samt skape refleksjon over egen skole/SFO sin praksis. Det ble sendt ut spørreundersøkelse til rektorene ved kommunens 9 barnetrinn, med informasjon om å distribuere aktuell lenke til sine ansatte. Det var 4 spørreskjemaer til ulike grupper ansatte:

- Ansatte i barneskole (totalt 47 svar)
- Ansatte i SFO (totalt 25 svar)
- Rektor og HOPP-kontakt i barneskole (5/9 har svart)
- Foreldrerepresentanter gjennom FAU (totalt 12 svar)

Prosjektleder har hatt statusmøter med rektorer og HOPP-kontakter gjennom våren 2023. Målet med møtene var å identifisere hva som har fungert bra og hva som har vært utfordrende med implementering av HOPP. Statusamtalene ga verdifull innsikt og anses som kvalitative data om skolens praksis, da det gir tyngde til prosjektleder sin skjønnsmessige vurdering av måloppnåelse.

4. Funn, analyse og diskusjon

Prosjektet har i stor grad blitt gjennomført som planlagt med tanke på hva som er blitt utarbeidet og hvilke tiltak som er satt i gang. Denne delen i rapporten vil ta for seg de to evalueringsspørsmålene, og presentere aktuelle funn i undertitler. Hvert funn diskuteres etter hvert som de presenteres.

4.1. Hva er de største endringene som har skjedd siden oppstart?

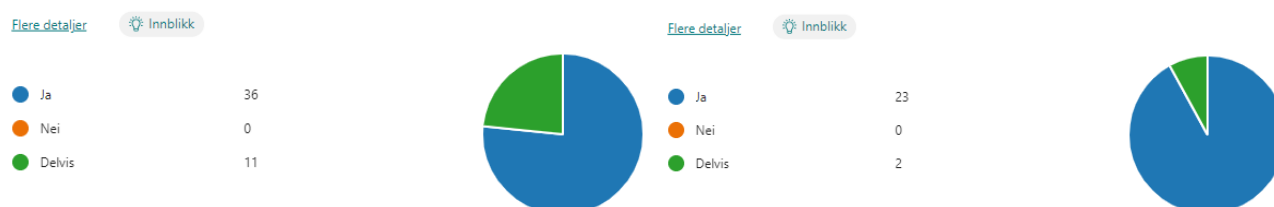
Planverk og kjennskap til retningslinjer

Kartleggingsrapporten fra 2020 viste at nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO var lite kjent. Kosthold var ikke nevnt i skolens planverk utenom i Mat- og helsefaget, eller i SFO sitt planverk med unntak av månedsmenyer der det ble servert mat. Det stod heller ikke noe om Mat og måltider i Ringerikes handlingsplan for grunnskole og SFO. I dag er HOPP et tiltak i enhetens



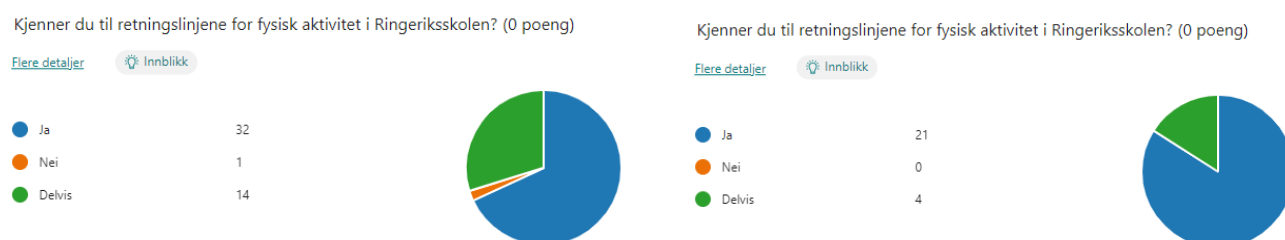
virksomhetsplaner i sektor Utdanning og familie i Ringerike. Det er nå utformet retningslinjer og veileder for mat og måltider i kommunens barneskoler og SFO. Dette betyr at målsettingen om at mat og måltider skal inngå i skolens og SFO sin årsplan er delvis nådd. Dette baserer seg på spørreundersøkelsen til rektor og HOPP-kontakt der 3/5 svarer at mat og måltider er nevnt i skolens overordnede planer. Videre svarer, til forskjell fra kartleggingen i 2020, samtlige ansatte i barneskole og SFO at de kjenner til retningslinjene for mat og måltider (figur 3).

Kjenner du til retningslinjene for mat og måltider i skolen?



Figur 3) Diagrammet til venstre viser andel ansatte i barneskolen som kjenner til retningslinjene for mat og måltider. Diagrammet til høyre viser andel ansatte i SFO som kjenner til retningslinjene for mat og måltider. Blå= Ja, Orange= Nei, Grønn= Delvis.

På lik linje som med kosthold kom fysisk aktivitet, foruten kroppsøvingfaget, lite til syne i skolen sitt planverk når kartleggingen ble gjennomført i 2020. SFO hadde fysisk aktivitet som eget fokusområde i sin handlingsplan i Ringerike. Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting var lite kjent i personalet. I midtveisevalueringen svarer 5/5 rektorer at fysisk aktivitet er nevnt i skolens overordnede planer. Funn fra midtveisevalueringen viser at retningslinjene for fysisk aktivitet og stillesitting er godt kjent hos ansatte i SFO og skole (figur 4).



Figur 4) Diagrammet til venstre viser andel ansatte i barneskolen som kjenner til retningslinjene for fysisk aktivitet. Diagrammet til høyre viser andel ansatte i SFO som kjenner til retningslinjene for fysisk aktivitet. Blå=Ja, Orange=Nei, Grønn=Delvis.



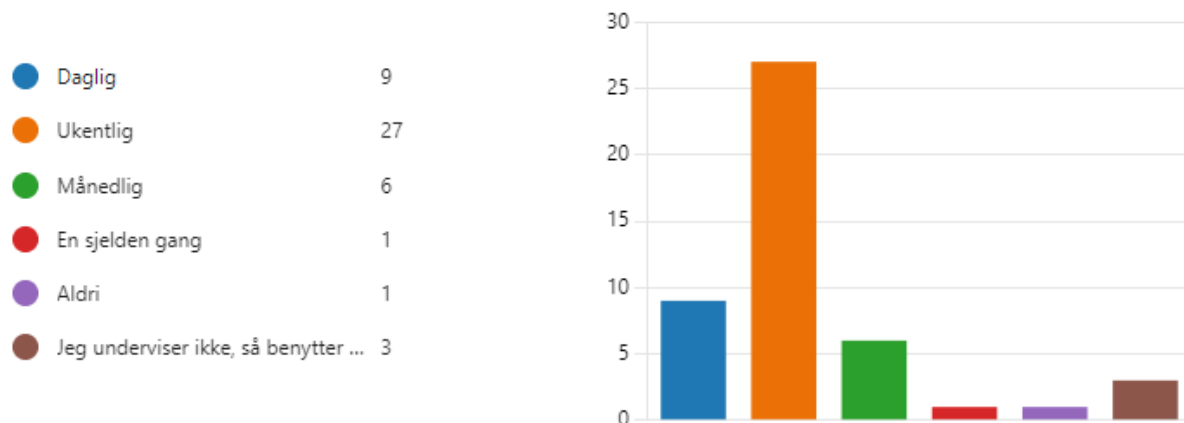
Fysisk aktivitet og stillesitting (i barneskole og SFO)

FAL og aktivitetspauser

Flere lærere hadde lange tradisjoner for å bruke fysisk aktivitet i undervisningen, dette kom frem i kartleggingen fra 2020. Det kom også frem at de som la opp til dette har spesielt engasjement og interesse for fysisk aktivitet. Mange benyttet det likevel ikke, eller tilfeldig av og til. Det er gjort flere tiltak for å styrke fysisk aktivitet i skolehverdagen. RØRE-ambassadører og HOPP-kontakter, felles idebank og felles fagdag er noen eksempler. Ikke minst kommer det å tilrettelegge for FAL til syne i retningslinjene til barneskolen. Funn fra midtveisevalueringen viser at de fleste lærere nå tilrettelegger jevnlig for FAL (figur 5).

Hvor ofte benytter du fysisk aktiv læring (FAL) i undervisningen? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)



Figur 5) Diagrammet viser hvor ofte lærere benytter FAL i undervisningen.

Et av resultatmålene i HOPP er at FAL skal være en integrert del av skolehverdagen i Ringeriksskolen. Funn fra midtveisevalueringen viser at det har blitt et større fokus på FAL og fysiske avbrekk fra undervisningen generelt på skolen. Fokus over tid, lett tilgjengelige opplegg og utstyr legger til rette for at flere enn ildsjelene bruker FAL og fysiske avbrekk i undervisningen. Noen sitater fra ansatte om hva som har skjedd siden oppstart av HOPP følger nedenfor.



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



«Det som har skjedd er at det er mer fokus på fysisk læring på hele skolen. Opplever ingen særlig endring på læringsmiljø eller konsentrasjon da undervisningen var tilrettelagt for fysisk aktiv læring også før HOPP.»

«Det har blitt mer info og fokus, og flere kampanjer har blitt satt i gang. En økt bevissthet har også bidratt til at man finner på andre aktiviteter. Det skaper inspirasjon.»

«Lærerne er med bevist på fysisk aktiv læring, legger opp til korte avbrekk i hverdagen.»

«Vi har blitt mer aktive i læringen»

«Som ansatt har jeg oftere (en tidligere) fått påfyll av idéer til fysisk aktiv læring jeg kan bruke i min undervisning. Det har vært bra.»

«Vi ansatte er mer bevisste på at ting kan læres på andre måter enn bare fra bøker.»

Flere lærere forteller om at økt fokus på FAL og avbrekk fra stillesitting har positive effekter på klassemiljø, trivsel og læring. Nedenfor følger noen av lærernes sitater om erfaringer med FAL og aktivitetspauser.

«Vi ser at ungene responderer konsentrasjonsmessig bedre med fysiske avbrekk»

«Fysisk aktivitet bidrar til økt konsentrasjon hos elevene. Fysisk aktivitet bidrar også til økt trivsel blant elevene.»

«Mer glede og latter ved fysisk aktivitet.»

«Elever har godt av fysiske avbrekk i løpet av dagen og det er viktig for konsentrasjon og oppmerksomhet.»

«Vi ser hvor glade og positive elevene blir til et avbrekk med fysisk aktivitet i skoletimene. Vi ser at det virker positivt inn med et avbrekk med aktivitet for videre skolearbeid i timer.»

«Ser at elevene er positive og blir glade av disse avbrekkene og det er tydelig at konsentrasjonen blir bedre etter aktivitet.»

«Elevene ber om pauser i timene når de har jobbet intenst. Gir bedre ro etterpå.»

«Jeg ser at flere har godt utbytte av Hopp. Små avbrekk i hverdagen, og aktiv læring skaper mindre uro.»

«Større fokus på "hverdagsaktivitet" og aktive pauser. Nye måter å undervise på, gladere barn!»

«konsentrasjon er bedre. Godt samarbeid, bedre klassemiljø.»



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



«Elevene har blitt bedre på overganger, fordi undervisningen er mer variert og oppstykket.»

Funnene viser også at fysisk aktive avbrekk kan skape mer uro og vanskeligheter for lærerne å samle elevene igjen.

«Pausene kan føre til at noen klarer å konsentrere seg bedre etter pausen, for andre kan det være at det fører til mer urolighet. Elevene klarer ikke å "lande" igjen.»

«Elevene synes det er gøy og vi opplever bedre konsentrasjon, men utfordringen er å få elevene til å roe seg når de er tilbake.»

«Fine avbrekk i timene når elevene blir litt urolig. Kan ta litt tid å lande igjen»

Fysisk aktivitet i SFO

Det har blitt utarbeidet retningslinjer og veileder for fysisk aktivitet og stillesitting i SFO. Ansatte i SFO deltok også på felles fagdag om HOPP og FAL. Utover dette er det ikke satt i gang spesifikke tiltak for fysisk aktivitet for SFO-ansatte. Dette kommer til syne i midtveisevalueringen, da de fleste ansatte beskriver at de ikke har opplevd nevneverdig endringer siden oppstart av HOPP. Fra kartelggingen i 2020 viste funn fra SFO at det var stor variasjon i de ansattes kunnskap, interesse og engasjement for fysisk aktivitet, og som nevnt tidligere var anbefalingene for fysisk aktivitet og stillesitting lite kjent. Om HOPP i noen grad har ført til en endring i praksis på SFO når det gjelder fysisk aktivitet er vanskelig å si, men alle kjenner til, og de fleste ansatte praktiserer retningslinjene i noen grad ifølge dem selv (figur 6). En FAU-representant svarer i midtveisevalueringen at de opplever at SFO har større fokus på fysisk aktivitet. SFO-ansatte svarer at barna får utfolde seg i stor og svært stor grad i fysisk aktiv leik på SFO (figur 7).



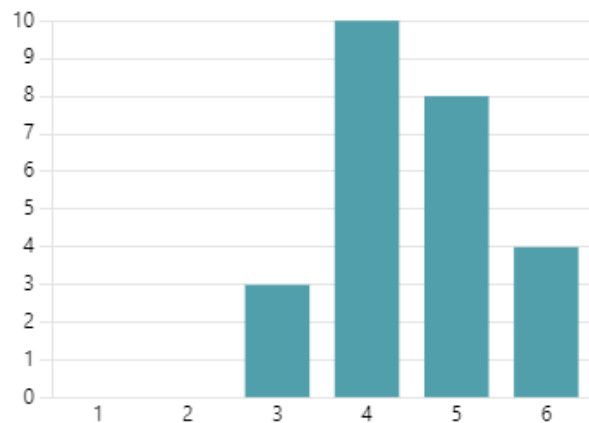
I hvilken grad praktiserer du retningslinjene for fysisk aktivitet i jobbhverdagen? (1= i svært liten grad, 6= i svært stor grad)

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

4.52

Gjennomsnittlig vurdering



Figur 6) Stolpediagrammet viser i hvilken grad de ansatte i SFO angir at de praktiserer retningslinjene for fysisk aktivitet i jobbhverdagen.

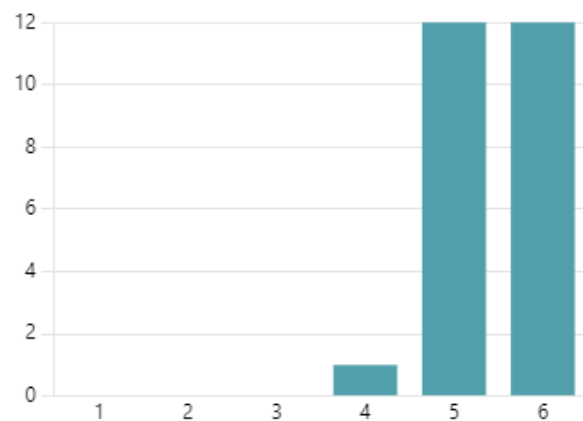
I hvilken grad for barna utfolde seg i fysisk aktiv leik på SFO? (1= i svært liten grad, 6=i svært stor (0 grad) pc

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

5.44

Gjennomsnittlig vurdering



Figur 7) Stolpediagrammet viser i hvilken grad de ansatte i SFO angir at barna får utfolde seg i fysisk aktiv leik på SFO.



Mat og måltider (i barneskole og SFO)

Tid til å spise og skjermbruk

Tilbake til 2020 varierte tiden elevene fikk til å spise fra 15-25 minutter for elever på mellomtrinnet, og fra 20-40 minutter for de minste. Ifølge retningslinjene for mat og måltider bør elevene få minst 20 minutter spisepause for å få tid og ro til å spise seg mette. Funn fra midtveisevalueringen viser at de absolutt fleste elevene får 20 minutter eller mer til å spise (figur 8). Én svarer likevel at elevene får mindre enn 20 minutter til å spise.

Hvor lang tid får elevene til å spise? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

● Mindre enn 20 minutter	1
● 20 minutter	22
● Mer enn 20 minutter	24



Figur 8) Figuren viser hvor mye tid elevene får til å spise.

I kartleggingsundersøkelsen i 2020 kom det frem at SFO-ansatte generelt var opptatt av å legge til rette for hyggelige, sosiale måltider. Skjerm var lite benyttet under måltidet, det var kun noen få som sa at det ble brukt av og til. Derfor er det overraskende at nesten halvparten av SFO-ansatte som har svart på spørreundersøkelsen svarer at skjerm blir brukt ukentlig i SFO (figur 9). I spørsmålet står det for øvrig hvor ofte skjerm benyttes under måltidet i *skolen* og ikke *SFO*, selv om dette er spørreskjemaet til SFO-ansatte om mat og måltider på SFO. Dette kan være grunnlag for feiltolkning og dermed misvisende svar.



3. Hvor ofte benyttes skjerm under måltidene i skolen? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

Innblikk

Daglig	0
Ukentlig	12
Månedlig	4
Noen få ganger i året	5
Aldri	4



Figur 9) Figuren viser hvor ofte det benyttes skjerm under måltidet i SFO ifølge ansatte på SFO.

I skolen er skjerm under måltidet mer vanlig enn på SFO. Flertallet svarer at skjerm benyttes ukentlig, og daglig bruk av skjerm under måltidet er like vanlig som de som svarer månedlig bruk (figur 10).

Hvor ofte benyttes skjerm under måltidene i skolen? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

Innblikk

Daglig	8
Ukentlig	28
Månedlig	8
Noen få ganger i året	1
Aldri	2



Figur 10) Figuren viser hvor ofte det benyttes skjerm under måltidet på skolen, ifølge ansatte i barneskolen.

Mange lærere opplever at skjermen er en metode for å skape ro til å spise i klassen. Det som spilles av, er i stor grad faglig relatert. For mange lærere er elevenes spisepause også deres spisepause, og dette må tas med i betraktningen. I møte med personalet på en av barneskolene i Ringerike skapte tema skjerm under måltidet delte meninger. Flere i personalet har erfaring med å legge til rette for



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



sosiale og inkluderende måltider, men opplever at resultatet ofte blir mer uro, krangling og lite hyggelige måltider. Noen opplever også at barna er mest opptatt av å prate og ikke får spist seg mette. Ved å sette på eksempelvis Supernytt opplever mange større ro, og læreren påser at elevene får spist. Likevel er det flere lærere som ønsker å bryte tradisjonen med skjerm under måltidet, for å bedre kunne legge til rette for måltids glede, inkludering og fellesskap. Noen reflekterte over at måltider utendørs og i mat- og helseundervisning ofte er både hyggelige og rolige, og at dermed potensialet for gode måltider uten bruk av skjerm er til stede.

Foreldreveiledning og matpakker

Det er ulikt i hvilken grad foresatte og foreldre blir opplyst av skole og SFO om arbeidet med HOPP ifølge skolene. Det har ikke vært noen felles rutiner for hvordan det skal legges frem for foresatte, før nå til høsten 2023 (se avsnitt om opplysningsarbeid til foresatte). Likevel svarer de fleste FAU-representantene at de kjenner til skolens arbeid med HOPP, og at de verdsetter at skolen fremmer arbeid med fysisk aktivitet og mat og måltider. Noen ønsker også mer informasjon om HOPP.

I samsvar med kartleggingen i 2020 viser funn fra midtveisevalueringen at elevenes matpakker fortsatt er svært varierende. Innholdet i matpakkene blir i størst grad beskrevet som varierende, «mye sunt og usunt», noen beskriver matpakker med mye frukt og grønnsaker, grove skiver med sunt pålegg eller middagsrester. Andre matpakker kan bestå av mye søtt, kjeks, muffins, kaker og lignende. Vi har ikke datagrunnlag for å kunne si noe om endringer i matpakkene. Likevel er det en ansatt som beskriver at de har sett endring i matpakkene:

«Positiv effekt av å ha fokus på sunne matpakker. Gjorde det til noe kult hvis man hadde med grønnsaker, frukt osv. i matpakka. Det endte med at elever gikk hjem og sa de ville ha det og at det ikke var greit å ha med typ sjokoladepålegg og annet slikt.»

Mattilbud og markering av spesielle anledninger

Det har generelt vært få anledninger hvor det har blitt servert mat i skolesammenheng ifølge kartleggingen fra 2020. Det var flere andleinger i SFO, og her var ofte tilbudet preget av hvem som jobbet og hva barna ønsket seg. Nå viser funn fra midtveisevalueringen at både SFO og barneskole,



med unntak av ett tilfelle, følger anbefalingen om at tilbud av søt bakst og lignende forbeholdes maks 5 anledninger i året (figur 11 og 12).

1. Hvor ofte serveres kake eller andre søtsaker til elevene? (Tenk på de gangene skolen serverer og de anledningene skolen åpner for at elevene selv kan ta med)

[Flere detaljer](#)

● Daglig	0
● Ukentlig	0
● Månedlig	1
● 1-5 ganger i året	41
● Aldri	5



Figur 11) Figuren viser hvor ofte skolen serverer kake eller andre søtsaker til elevene i løpet av et år.

2. Hvor ofte serveres kake, is eller andre søtsaker til elevene? (Tenk på de gangene SFO serverer og de anledningene SFO åpner for at elevene selv kan ta med)

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

● Daglig	0
● Ukentlig	0
● Månedlig	0
● 1-5 ganger i året	22
● Aldri	3



Figur 12) Figuren viser hvor ofte SFO serverer kake eller andre søtsaker til elevene i løpet av et år.

Selv om mange SFO-er ikke har hatt tradisjon for servering av søtsaker er det flere SFO-ansatte som opplyser om endringer som «mindre søtsaker tilgjengelig på jobb», og «mer frukt og grønt» under måltidet på SFO. På spørsmål om hva som har skjedd siden oppstart av HOPP svarer rektor og HOPP kontakt ved to av skolene følgende når det gjelder mat og måltider:



«(..)SFO og mat og helse har fokus på kosthold i tråd med retningslinjene. Skolen forholder seg til innkjøpsliste. Ingen stor tradisjon for å ha kaker med i klassene, så det har vært problemfritt.»

«(..)Endret mattilbud på SFO. Sunnere måltid, men som barna liker godt. Mye glede rundt måltidene. Ved feiring av diverse aktiviteter har vi valgt noe annet enn f.eks. is. Vannmelon er mest populært!»

Flere av de ansatte i barneskolen har også svart at det er færre anledninger hvor søtsaker serveres i skolesammenheng. Noen merker også en forskjell på hva som er tilgjengelig på personalmøtene. Nedenfor er noen sitater fra ansatte i barneskolen.

«Mye mindre kaker og søtsaker på skolen i løpet av året. Elever får ikke ha med kaker lenger. Spiser kun på juleavslutning og sommeravslutning. Byttet ut pølser med frukt på aktivitetsdag.(..)»

«Det er ikke lenger sjokolade, kaker eller andre søtsaker på lærerværelset eller på arbeidsrommene»
«Fokus på sunn mat i matpakker, på mat og helse, ved ulike arrangementer.»

4.2. Hvilke utfordringer har vi møtt så langt?

For å implementere prinsippene i HOPP, avhenger det utover forankring av retningslinjer i planverk, også i stor grad av ansattes motivasjon og interesse til å gjøre nødvendige endringer. Forskning viser at slikt endringsarbeid er tidskrevende og særlig når det gjelder temaer som kosthold og fysisk aktivitet som alle har et personlig og nært forhold til. Dette er noe vi også har erfart midtveis i prosjektet. Det er flere ledd som må på plass;

- Forankring i kommunens ledelse og på den enkelte skole
- Felles forståelse av ønsket praksis
- At alle tar del i prosjektet og bidrar på sin arena
- At hver skole får være i prosessen lenge nok til at det faktisk skjer endring på systemnivå

Punktene ovenfor er en grov oversikt over prosessen for implementering av HOPP i Ringerike. Linjene er flytende, og vi ser for eksempel at vi stadig må jobbe med forankring. Etter statusmøte med skolene er det klart at det er svært ulikt hvorvidt skolene opplever at HOPP er en del av deres hverdag. Det er også ulikt hvordan HOPP er informert om via rektor og ut til personalet.

Skolen har et stort ansvar, og mange oppgaver utover undervisning pålegges skolene. Mange lærere og skoleledere kjenner på at HOPP har blitt «nok et prosjekt» å gripe over, som kommer i tillegg til andre oppgaver.



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



«HOPP er et fint tiltak, men som alt mulig annet som implementeres og pålegges i skolen trengs det å jobbes mer med det for at det skal bli en del av arbeidshverdagen og skolehverdagen. Det er fortsatt uenighet om hvordan ting organiseres og mange gjør "som de selv vil".»

Sitatet ovenfor er av en ansatt i barneskolen og beskrivelser godt prosessen vi er i. Det er ulike oppfatninger og holdninger til arbeidet med HOPP, og utfordringsbildet er sammensatt. Det er blant annet ulikt hvorvidt den enkelte ansatte opplever HOPP som meningsfylt. Noen mener at tema fysisk aktivitet og mat og måltider ikke er skolen og SFO sitt ansvar, men et foreldreansvar. Noen mener også at tiltakene blir for inngripende, og at dette virker negativt for motivasjonen. Andre opplever at tiden ikke strekker til. Sitatene nedenfor gir et bilde av hvor komplekst utfordringsbildet er.

«Jeg prøver å sette av tid til det ukjentlig, men merker at det er mye som spises av undervisningstid, ikke alltid like lett å prioritere.»

«Jeg har veldig mange arbeidsoppgaver som er viktigere for meg. Av og til er HOPP en tilleggsbelastning. Jeg føler meg dårlig i jobben min fordi jeg ikke får inn nok FAL.»

«Virker inngripende for noen, dette har ført til at enkelte blir motstander av hopp. Det kan fort bli personavhengig.»

«tar for mye tid fra andre oppgaver»

«Som faglærer er det sjelden elevene hopper i mine timer»

«Jeg tenker at den viktigste jobben i forhold til barns kosthold må gjøres i de enkelte hjem.»

Gjennom våren og høsten 2023 skal HOPP-teamet ut på personalmøter i alle skolene. Sett i ettertid skulle dette kanskje vært gjort tidligere, for å sikre at ansatte får den samme introduksjonen. Fra midtveisevalueringen fremkommer ønske om mer informasjon om HOPP, spesielt fra foresatte og ansatte i SFO.

Utfordringsbildet viser at det er en vei å gå for å oppnå en mer lik praksis innenfor fysisk aktivitet og mat og måltider på barnetrinnet og i SFO i Ringerike. Det er store sprik i holdninger og sterke tradisjoner innad i de ulike skolene. Et av sitatene ovenfor nevner at noen av tiltakene kan virke for inngripende og bidrar til å skape motstand. En presiserer at det er viktig å finne den gode balansen, slik at arbeidet skal bli en positiv del av arbeidshverdagen. En annen skole mener det må jobbes med



lojalitet til bestemmelser. Midtveiseevalueringen adresserer utfordringer som gir oss god anledning til å justere tiltak fremover.

5.1. Kort sammendrag av funn

Funnene fra midtveiseevalueringen viser at mange tiltak er gjennomført som planlagt, og at det er flere positive endringer å spore. Det er mer bevissthet i skole og SFO på mat og fysisk aktivitet. Felles retningslinjer for fysisk aktivitet og mat og måltider er godt kjent i personalet, men det er ulikt i hvilken grad de praktiseres. De fleste lærere tilrettelegger for FAL ukentlig og daglig, og mange ser positive effekter av FAL og fysiske aktivitetspauser i form av glade elever, bedre konsentrasjon og godt klassemiljø. Det er få andelinger (maks 5 ganger) i løpet av året hvor det serveres kaker eller andre søtsaker i regi av barneskolen og SFO. Det er ulikt hvor godt HOPP er implementert på den enkelte skole. Utfordringer som har oppstått underveis går på ulike holdninger til HOPP, tid og andre oppgaver i skolen, manglende forankring og mangelfull informasjon.

6. Konklusjon og veien videre

Midtveiseevalueringen adresserer utfordringer og suksesser som gir oss et bilde på hvor vi er når det gjelder å nå målsettingene i prosjektet. Resultatmålene sett i betraktning av funn er vi i rute med HOPP i barneskole og SFO midtveis i prosjektet. Det gjenstår likevel et godt arbeid med forankring og implementering i den enkelte skole og SFO for at vi skal kunne nå resultatmålene innen prosjektstutt. Den største jobben fremover blir å finne en god balanse mellom å skape motivasjon, eierskap og lojalitet til bestemmelser.