



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



RINGERIKE
KOMMUNE

Midtveisrapport for HOPP på ungdomstrinnet i
Ringeriksskolen
2024



Innhold

Forord	3
1. Bakgrunn og formål	3
2. Metode	5
3. Evaluering av funn	6
Hvilke tiltak er gjort?	6
Resultatmål	7
Felles kommunale føringer	8
HOPP-kontakter	8
HOPP-nettverk	8
Fysisk aktiv læring (FAL), frokost og film med RØRE Viken	8
HOPP -festival	9
Verdensdagen for psykisk helse	10
Felles fagplan og fagsamling i MAH	10
Positive endringer	10
Kunnskap og bevissthet	10
Mer fysisk aktivitet og FAL/ Motivasjon og læringsmiljø	11
Helsefremming på systemnivå	13
Utfordringer	14
Motstand og manglende eierskap	14
Tidspress og prioriteringer	15
Involvering av foresatte og elever	15
4. Sammendrag og veien videre	17



Forord

Dette er en kortfattet rapport av midtveiseevaluering på ungdomstrinnet i Ringeriksskolen. Evalueringen er en del av HOPP (Helsefremmende OPPvekst) i Ringerike og har til hensikt å belyse status og fremdrift av HOPP i ungdomstrinnet. Rapporten legges til grunn for videre arbeid med HOPP, og med kosthold og fysisk aktivitet på ungdomstrinnet i Ringeriksskolen. Evalueringen er gjennomført av prosjektgruppa til HOPP Ringerike. Prosjektleder for HOPP, Lene Carine Vik, har skrevet rapporten.

1. Bakgrunn og formål

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.

Høsten 2022 ble det skrevet en [kartleggingsrapport](#) som belyser praksis og rutiner for fysisk aktivitet og kosthold på ungdomstrinnet i Ringerike. Resultatet fra kartleggingen viste at det var potensial for å øke aktivitetsnivået til elevene gjennom skoledagen. Fagkompetanse, fysiske begrensninger i ute- og innemiljøet, tid til planlegging og organisering av store elevgrupper er eksempler på barrierer for å sette i gang med fysisk aktivitet. Det ble presisert behov for å prioritere tid over en lengre periode med gradvis implementering av fysisk aktivitet som en større del av skolehverdagen i ungdomstrinnet. Det ble også avdekket store variasjoner mellom og innad på ungdomstrinnene når det gjelder praksis rundt mat og måltider. Eksempler på dette er hvor mange anledninger skolen serverer/legger til rette for å ha med kaker, godteri og lignende, hvor god tid elevene har til å spise, og hva som serveres i kantinene. Å jobbe med skole-hjem samarbeidet, holdningsarbeid, bedre utvalg i kaninene



og utarbeide felles føringer for skolemåltidet ble utpekt som eksempler på hva som kan styrke praksis for mat og måltider på ungdomstrinnet.

Prosjektgruppen for HOPP i Ringeriksskolen har i samarbeid med skolene og nettverksgruppen i HOPP fulgt opp arbeidet i etterkant av kartleggingen. Følgende rapport vil belyse status og fremdrift basert på midtveisevaluering av HOPP på ungdomstrinnet i Ringeriksskolen. Tre 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.

- Hvilke tiltak er gjort?
- Hvilke positive endringer har prosjektet ført til?
- Hvilke utfordringer har oppstått?



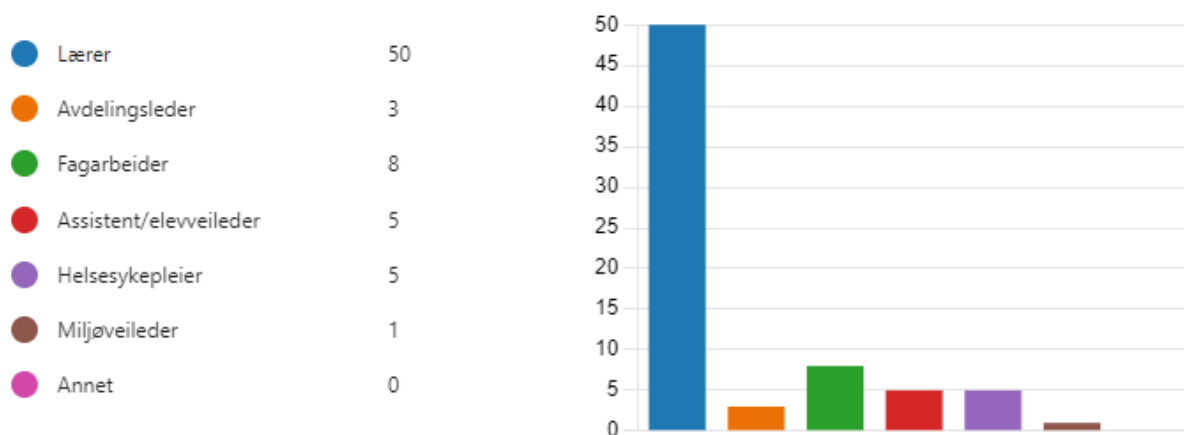
2. Metode

Prosjektleder for HOPP i Ringerike har gjennomført midtveisevalueringen og skrevet rapporten. Dette kan prege vinklingen på rapporten da det stiller krav til prosjektleders subjektive tolkninger. Prosjektgruppa og folkehelsekoordinator har gitt innspill til rapporten, videre har rektorgruppa fått mulighet til å komme med tilbakemelding før ferdigstilling.

Midtveisevalueringen er i stor grad basert på svar fra digitale spørreskjema. Spørsmål og framgangsmåte ble utformet og vedtatt av prosjektgruppa til HOPP Ringerike. Alle spørreskjema ble sendt ut, besvart og samlet inn elektronisk via appen Forms i Microsoft Office. Spørreskjemaene bestod av en kombinasjon av vurdering av påstand, valg og utdypende tekst. Det ble sendt ut spørreskjema til følgende grupper:

- Ansatte ved ungdomstrinnene* (Totalt 72 svar)
- Rektorer (Totalt 4 svar)
- Elever (Totalt 119 svar)
- FAU-representanter (Totalt 30 svar)

*Ansatte ved ungdomstrinnet er representert ved ulike stillinger. De fleste som har svart er lærere. Diagrammet nedenfor viser antall svar fra forskjellige stillinger/roller.



Figur 1) Diagrammet viser antall svar fra ulike roller av ansatte ved ungdomstrinnet i Ringeriksskolen.



Svarene fra midtveisevalueringen og erfaringer fra prosjektarbeidet er lagt til grunn for å svare på evalueringsspørsmålene som følger.

3. Evaluering av funn

I den påfølgende teksten besvares evalueringsspørsmålene. Formålet er å belyse hvilke tiltak som er gjort, hva som har fungert godt og hvilke utfordringer som har oppstått.

Hvilke tiltak er gjort?

Nedenfor følger en kort beskrivelse av hvilke tiltak som er gjort i forbindelse med HOPP i ungdomstrinnet.



Resultatmål

I etterkant av kartleggingen fra 2022 ble det satt resultatmål for ungdomstrinnet. Målene skal være rettesnorer for valg av tiltak og prosjektgruppen vil vurdere måloppnåelse underveis og ved prosjektslutt.

	Resultatmål for ungdomsskole:
1	Det skal utarbeides klare kommunale føringer for kosthold i grunnskolen som legger til rette for så lik praksis som mulig.
2	Det skal utarbeides klare kommunale føringer for fysisk aktivitet i grunnskolen som legger til rette for så lik praksis som mulig.
3	Kosthold skal inngå i skolenes planverk (årsplan).
4	Fysisk aktivitet skal inngå i skolenes planverk (årsplan).
5	Skolens ansatte skal kjenne til, og praktisere/tilrettelegge for å følge de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i skolen.
6	Skolens ansatte skal kjenne til, og praktisere/tilrettelegger for å følge de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet.
7	Fysisk aktiv læring skal være en integrert del av skoledagen i Ringeriksskolen.
8	Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak for ansatte innen kosthold og betydningen dette har for elevenes helse på kort og lang sikt.
9	Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak for ansatte innen fysisk aktivitet og motoriske ferdigheter, og betydningen dette har for elevenes helse på kort og lang sikt.
10	Det skal utarbeides tiltak som fremmer fysisk aktivitet og styrker elevenes motoriske ferdigheter.
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 elevenes helse og livskvalitet.
14	Skolenes mattilbud er i tråd med nasjonale anbefalinger for mat og måltider i ungdomsskolen.



Felles kommunale føringer

Det er utarbeidet felles retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet. Disse har utgangspunkt i nasjonal faglig retningslinje og anbefalinger, læreplanen, med noen lokale tilpasninger. Det er også utarbeidet tilhørende veileder for retningslinjene. Retningslinjene tredde i kraft fra og med august 2022. Retningslinjene og veilederne ligger åpent på kommunens nettside ([Ringerike kommune - HOPP i Ringerike](#)).

HOPP-kontakter

Alle skoler har en HOPP-kontakt. HOPP-kontaktene har et spesielt ansvar for å spre gode holdninger, delegere og følge opp HOPP-tiltak på sin skole. HOPP-kontaktene er viktige støttespillere til rektor/ledelsen, 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.

Fysisk aktiv læring (FAL), frokost og film med RØRE Viken

RØRE-prosjektet er et innovasjons- og folkehelseprosjekt i skolen ledet av Viken fylkeskommune. Det ble opprettet samarbeid mellom RØRE Viken og HOPP Ringerike, som



resulterte i midler til HOPP-tiltak i hele Ringeriksskolen. HOPP i Ringerike 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. For skoleåret 2022/2023 fikk vi bevilget midler til å lage en informasjonsfilm om HOPP i Ringerike. Filmen som ble laget er teksten på ulike språk og kan sees her: [HOPP - Det handler om livet Engelsk on Vimeo](#). Filmen er lagt inn i årshjulet til foreldremøte på alle trinn i Ringeriksskolen, sammen med presentasjon av HOPP og gruppeoppgave med refleksjonsspørsmål knyttet til filmen. For skoleåret 2022/2023 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.

Fem av skolene med ungdomstrinn har søkt og fått bevilget midler til egne prosjekter gjennom RØRE. Tre skoler har fått støtte til forkosttilbud, to skoler har fått støtte til utstyr for å drive FAL.

HOPP -festival

Det som tidligere har vært en markering av verdens aktivitetsdag i kommunen ble i 2023 erstattet med HOPP-festival i barnehager og skoler i Ringerike. Målet med dagen var matglede, bevegelsesglede og samhold. Nedenfor er noen eksempler på hvordan dette ble markert ved ungdomstrinnene i Ringeriksskolen:

- Musikk i friminuttene. Langbordlunsj i klasserom og FAL-økter. Ungt entreprenørskap hadde denne uken salg av matretter i tråd med HOPP.
- Aktivitetsdag og felles lunsj utendørs.
- Natursti og servering av smoothie til alle elevene.
- Sjøppelplukking.
- Tradisjonelle leiker med potetløp, sekkeløp, stylder, tautrekking osv.



Verdensdagen for psykisk helse

Verdensdagen for psykisk helse ble markert på ungdomstrinnene med rebusløp. Rebusløpet var et samarbeid med «Ung i Ringerike» og HOPP-kontaktene i skolene. Det ble laget ulike poster til de [de fem hverdagsgledene](#).

Felles fagplan og fagsamling i MAH

Det er utviklet en felles fagplan og en oppskriftsbok i Mat og helse-faget i Ringerike. Høsten 2023 ble alle skolene invitert til felles fagsamling for alle som underviser i faget. Det planlegges for en årlig fagsamling hver høst fremover.

Positive endringer

Kunnskap og bevissthet

Svar fra midtveisevalueringen tilsier at det er en større bevissthet rundt å tilrettelegge for fysisk aktivitet i skolen, spesielt knyttet til FAL, siden oppstart av HOPP. De fleste (68 av 72) ansatte ved ungdomstrinnet svarer at de helt eller delvis kjenner til de kommunale retningslinjene for fysisk aktivitet, og 67 av 72 svarer at de praktiserer/tilrettelegger for å følge disse. Dette er en større andel enn ved kartleggingen i 2022, da 45 av 64 svarte at de kjente til Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet.

En av de ansatte svarer følgende på spørsmål om hva som har vært positivt med HOPP på ungdomstrinnet:

«Er mer bevisst når jeg planlegger undervisningen. Jeg tilrettela for aktivitet i undervisningen før også, men tenker mer på hva og hvorfor nå.»



Økt kunnskap og erfaring med FAL viser seg i praksis. En ansatt skriver:

*«En positiv endring er at jeg har blitt mer bevisst på det læringsfremmende ved FAL.
Variasjonen fungerer godt.»*

Utsagnet om økt bevissthet rundt fysisk aktivitet og betydningen det har i skolen går igjen i flere av svarene, både fra ansatte og rektorgruppa.

Det kan også se ut til at det er større kjennskap til retningslinjene for mat og måltider blant ansatte, enn hva det var tidligere. I midtveiseevalueringen svarer 65 av 72 ansatte at de helt eller delvis kjenner til retningslinjene, sammenlignet med 25 av 64 som svarte det samme under kartleggingen i 2022. Det nevnes at skolene er mer bevisste på hva de handler inn til kantine, i møter, i Mat -og helsefaget, og hvor ofte de legger til rette for/tilbyr kaker og andre søtsaker. En ansatt skriver:

«Det er nytt fokus i forhold til "kos"... man kan kose seg med aktiviteter, ikke bare mat»

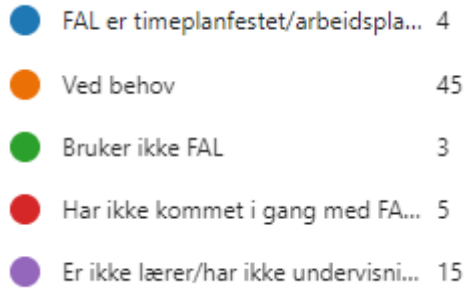
På spørsmål om hva HOPP har ført til av endring på skolen svarer en rektor at de har:

«(..) endret varer som selges i kantina, tenker mer gjennom når det skal være servering på møter osv.»

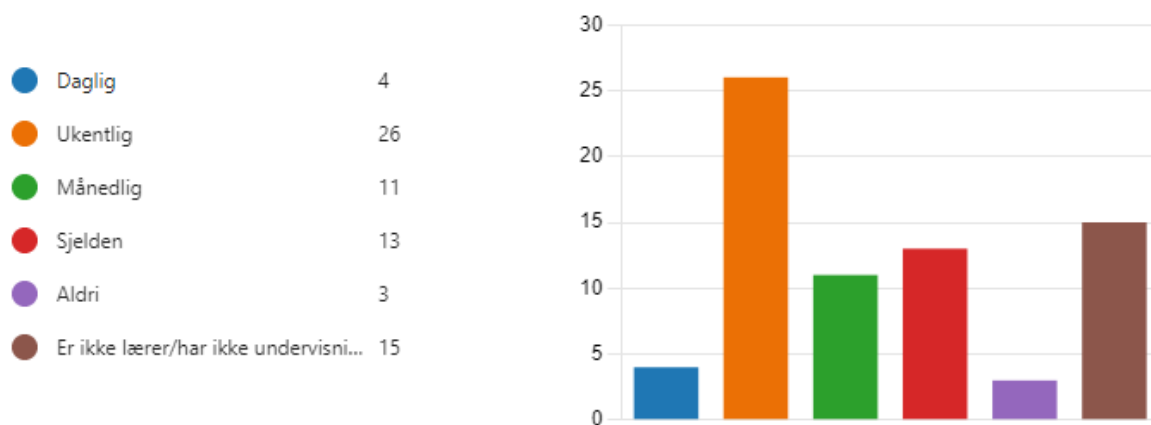
Elevenes tilbakemeldinger angående reduksjon av søtsaker som tilbys eller serveres på ungdomstrinnet er ikke entydig positive. Det er heller ikke alle elever som oppfatter dette som negativt. En elev uttrykker det slik: 'Det er positivt at man kun kan kjøpe sunne alternativer i kantina.'

Mer fysisk aktivitet og FAL/ Motivasjon og læringsmiljø

I likhet med kartleggingen i 2022 viser midtveiseevalueringen at mange lærere bruker FAL i undervisningen (figur 2). I midtveiseevalueringen svarer de fleste av de som bruker FAL at de gjør dette ukentlig (figur 3).



Figur 2) Figuren viser hvor stor andel som bruker FAL i undervisningen.



Figur 3) Diagrammet viser hvor ofte de ansatte bruker FAL i undervisningen.

Erfaringene og svarene fra midtveiseevalueringen tyder på at det er blitt mer fysisk aktivitet og FAL på ungdomstrinnet siden oppstart av HOPP. Økt fokus og felles retningslinjer kan være noe av årsaken til dette. En ansatt understøtter dette i sitt sitat:

«Det som er positivt med HOPP er at det gir variasjon av metoder i klasserommet. Det er blitt «lov» til å leke, gå ut, bryte av tradisjonell klasseromsundervisning.»

Videre skriver en annen ansatt:

«Det er fint at vi skal ha fokus på fysisk aktiv læring. Dette er bra for læringsmiljø, klasse miljø og konsentrasjon.»



Det er flere som påpeker at avbrekk fra undervisningen med fysisk aktivitet og/eller bruk av FAL gir mer motivasjon og bedre læringsmiljø i klassen og fremmer læring. Mer fysisk aktivitet i skolehverdagen blir også trukket frem av elevene om hva som er bra med HOPP. Nedenfor følger sitater fra 3 elever:

«Jeg liker HOPP, fordi vi kan få bevege oss. Vi har mere energi, så da er det godt å bevege seg noen økter i stedet.»

«Det er gøy.»

«Jeg synes det er bra at man er inkluderende.»

Helsefremming på systemnivå

HOPP i Ringerike er et universelt tiltak som skal nå alle barn og unge. Forankring og implementering av felles retningslinjer i hele grunnskolen kan ha bidratt til å skape en følelse av fellesskap og gjort det «tryggere» å gjøre endring i praksis. I et av sitatene ovenfor skriver en ansatt at det er blitt «lov» til å bryte med tradisjonell klasseromsundervisning. Det er flere sitater fra ansatte som understøtter betydningen av helsefremming på systemnivå. For eksempel:

«Det er fint å kunne snakke om søvn, mat og gode rutiner i en felles setting og vite at det er viktig og prioritert.»

«At vi har noe å skylde på når vi sier elevene ikke får ha med seg godteri og slikt på skolen»

«Det å sette forebygging og helsefremming i et system og at det skal være på en måte obligatorisk i kommunen har nok større effekt enn det å kun jobbe med den enkelte.»



Utfordringer

Det har vært stort engasjement og interesse for HOPP i Ringerike. På den andre siden er HOPP et endringsarbeid som også omfatter flere utfordringer. Nedenfor følger noen sentrale utfordringer vi har møtt på midtveis i prosjektet på ungdomstrinnet.

Motstand og manglende eierskap

Motstand fra ansatte har vært knyttet til holdninger, tradisjoner eller manglende innsikt på området. Det er arbeidet med å implementere retningslinjer for mat og måltider som har skapt mest motstand. Enkelte ansatte har opplevd føringene som påtvungne, og noen ansatte sier det er vanskelig å motivere kollegaer til å endre praksis.

«Det er vanskelig å få de ansatte til å tro på det, samt være motivert for endring.»

Det er en allmenn erfaring at det kan være utfordrende å endre vaner som man trives med. Dette gjelder spesielt når disse vanene også blir verdsatt av personene rundt oss.

«Å endre på «belønning» når elever som trenger det skal jobbe til noe sunt, minsker ønsket om å gjøre jobben for de fleste. Motivasjonen øker når de litt usunne produktene er «målet»»

Etablerte praksiser er utfordrende å snu. Støtte fra ledelsen er avgjørende for å lykkes med implementering av retningslinjene. Om ledelsen har en tydelig og positiv holdning til endring, er det lettere for ansatte å få det til i praksis. Noen ansatte fra enkelte skoler opplever manglende støtte fra ledelsen.

«HOPP er ikke integrert på noe vis eller planlagt, styrt eller snakket om fra ledelsen.»

Motstand og manglende eierskap utfordrer implementeringen av HOPP. Forankring og eierskap hos ledelse i alle ledd er av betydning for vellykket implementering. Behov for å øke bevissthet og kompetanse om betydningen av helsefremmende tiltak er fortsatt til stede.



Tidspress og prioriteringer

Ansatte har ofte travle arbeidsdager, og det å integrere HOPP i en allerede travel timeplan kan være en utfordring. Selv om intensjonen med HOPP er at tiltak gjøres «i stedet for», og ikke «i tillegg til», er HOPP en prosess som krever tid, spesielt i starten. Man skal ha tid til å sette seg inn i hva det betyr, reflektere og forstå hva det vil si, for så å gjøre endringer i praksis -igjen -og igjen -og igjen, til det til slutt blir en vane. Det kan være å ty til annerledes «belønning» om elevene fortjener noe ekstra, erstatte «fredagskaka» med aktivitet eller andre alternativ, lage lapskaus på bål som alternativ til pølse på tur, forberede og bruke FAL eller bryte opp stillesittende undervisning med fysisk aktivitet. Når travle hverdager toppes med sykdom er det lett å forstå at «ekstraarbeid» som HOPP bortprioriteres. Undervisning eller elevsaker går foran det å delta på nettverkssamling med HOPP. «Brennende» saker går foran å ha FAL-økter med personalet i utviklingstid. Skolene står overfor prioriteringer hele veien, og som alt annet vil fokuset på HOPP variere. En av rektorene uttrykker at vi må være tålmodige når vi implementerer HOPP, da det kan ta tid å få alle aspekter på plass.

Involvering av foresatte og elever

Når det gjelder medvirkning og involvering av elever og foresatte har vi potensialet for utvikling. Flere av svarene på midtveisevalueringen fra elever og FAU-representanter forteller at HOPP er lite kommunisert - både fra skolen og kommunen (figur 4). Foresatte etterspør mer informasjon om hva som skjer når det gjelder HOPP, og hvorfor. De fleste FAU-representantene svarer i midtveisevalueringen at de synes det er viktig at skolen har fokus på fysisk aktivitet og kosthold (figur 5). Dette er også i samsvar med erfaringer fra skolenes foreldremøter og HOPP-møte med det kommunale foreldreutvalget.

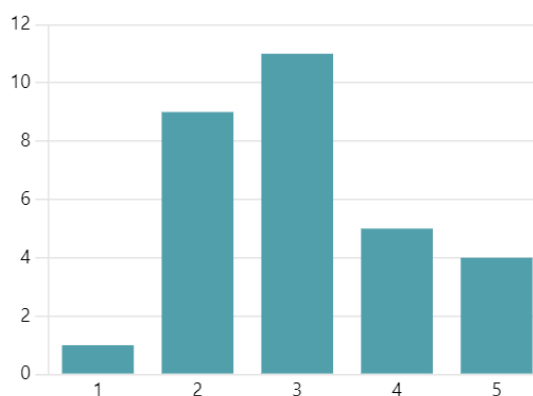


Fysisk aktivitet og gode matvaner er av stor betydning for unges helse, læring og livskvalitet. I hvilken grad opplever du at skolen fremmer dette? (1= i liten grad, 5= i stor grad)

[Flere detaljer](#)

Innblikk

3.07
Gjennomsnittlig vurdering



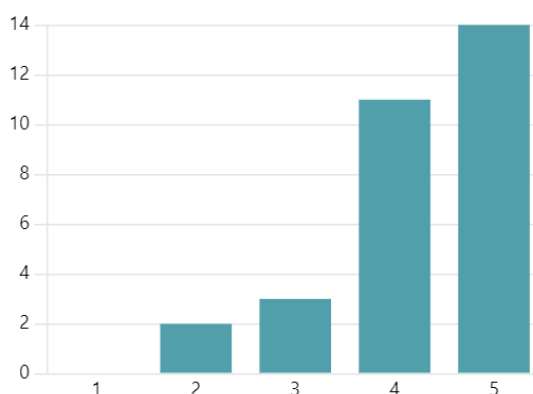
Figur 4) Viser fordeling av svar og gjennomsnittsskår fra FAU-representantene.

I hvilken grad synes du det er viktig at skolen har fokus på fysisk aktivitet og kosthold? (1= lite viktig, 5=svært viktig)

[Flere detaljer](#)

Innblikk

4.23
Gjennomsnittlig vurdering



Figur 5) Viser fordeling av svar i diagram og gjennomsnittsskår fra FAU-representantene.

I likhet med svar fra FAU-representantene i midtveisevalueringen svarer flere elever at de ikke har hørt om HOPP eller vet hva det går ut på. Det er derfor et stort potensial for å øke



kjennskap og medvirkning fra elever og foresatte i videre arbeid med HOPP på ungdomstrinnet i Ringeriksskolen.

4. Sammendrag og veien videre

Det er flere positive endringer midtveis i HOPP-prosjektet på ungdomstrinnet i Ringerike. Vi ser en økt bevissthet og det er flere eksempler på endring i praksis. For eksempel ser det ut til at flere lærere tar i bruk FAL, og at det er færre anledninger hvor søtt serveres. Det kan tyde på at tiltak på systemnivå gir positive resultater, samtidig er det viktig å merke seg at effekten er skjør. Skoler som ikke opprettholder fokus og engasjement, mangler også de positive resultatene som tiltakene kan gi. Det er ulikt hvor godt den enkelte skole har kommet i gang med HOPP. Alle skoler er forskjellige, med ulike kulturer, ressurser og utfordringer. Selv om vi etterstreber en mer lik praksis i arbeid med HOPP betyr ikke det at alt skal være likt. Fremover blir det viktig å opprettholde et positivt fokus på HOPP på ungdomstrinnet, og styrke medvirkning av elever og foresatte. Behovet for å øke bevisstheten og kompetanse om betydningen av helsefremmende tiltak er fortsatt til stede, på lik linje med forankring og eierskap på ledernivå.