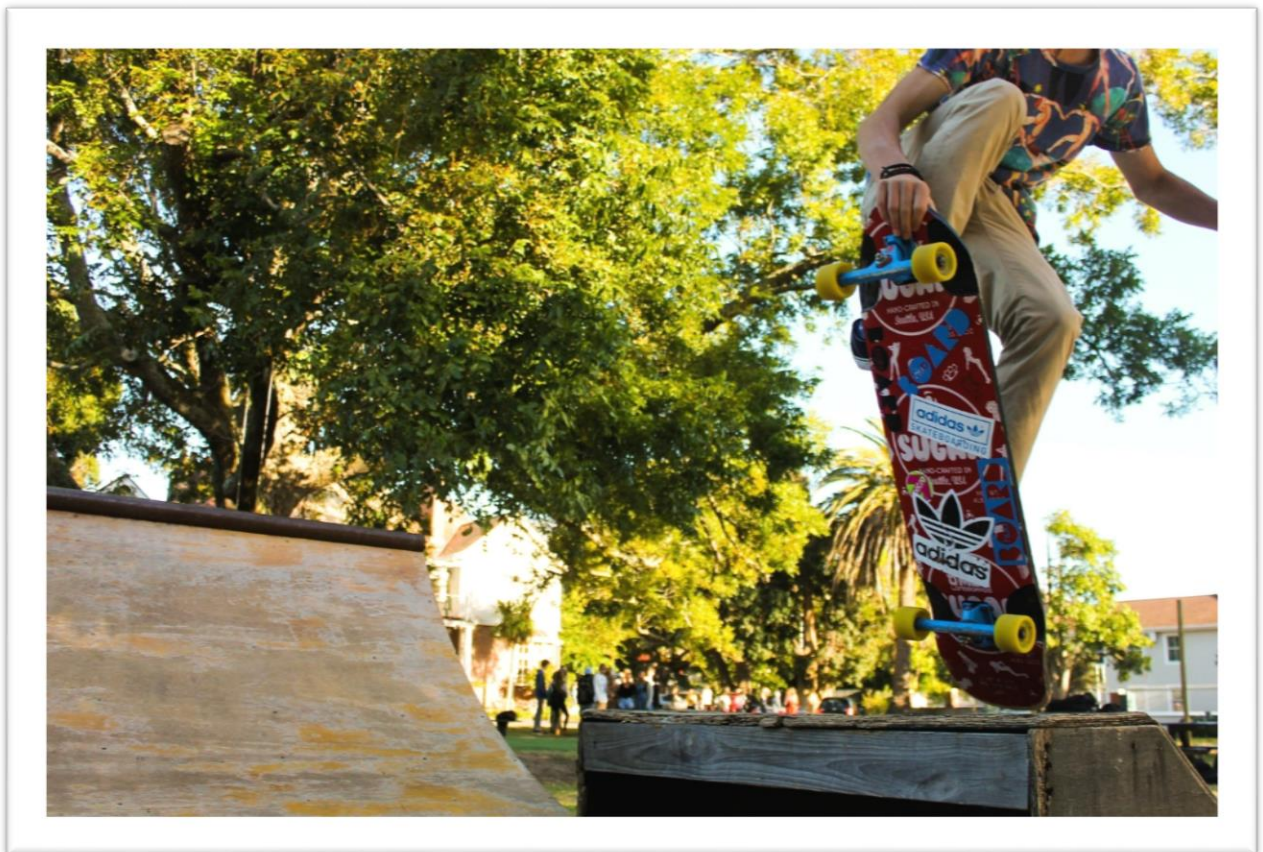




RINGERIKE  
KOMMUNE

# Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting for ungdomstrinnet i Ringerike



Internt dokument



RINGERIKE - nærmest det meste

# Veileder for fysisk aktivitet og stillesitting for ungdomsskoler i Ringerike

## 1. Skolen legger til rette for at elevene er fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse og gi bedre forutsetninger for læring.

*Visste du at det er sammenheng mellom fysisk aktivitet og skoleprestasjoner? Forskning viser at de ungdommene som beveger seg mest og er i best fysisk form, gjør det skarpere på skolen enn de som er dårligere fysisk form (1, s. 62)*

Fysisk aktivitet og god utholdenhet har positivt påvirkning på hjernens struktur og funksjon, det vil si på elevenes korttidsminne, oppmerksomhet og evnen til å planlegge og gjennomføre oppgaver. Fysisk aktivitet før, under og etter læring bedrer skoleprestasjoner på kort og lang sikt (1;2). Å beherske grunnleggende motoriske ferdigheter bedrer elevenes kognitive evner og skoleprestasjoner (1). Fysisk aktivitet er i tillegg positivt for selvbildet, motivasjon og selvtillit (1;3). Fysisk aktivitet påvirker også stressnivået i kroppen – fysisk aktive elever reagerer ikke like sterkt på stress (1;2).

Aktiviteter som gjør at hjerterefrekvensen øker reduserer graden av symptomer som konsentrasjonsvansker, impulsivitet og hyperaktivitet (1). Læring gjennom bevegelse får elevene til å forstå, erkjenne og huske på en helt annen måte. Bevegelse gir sansemotoriske, følelsesmessige og sosiale erfaringer som er med på å forme de kognitive prosessene og dermed læring (4).

*Vi sanser og forstår verden gjennom bevegelse. Elevene oppfatter og forstår ting helt annerledes om kroppen også er med på læringen (4)*

Vi mennesker er skapt for bevegelse. Under halvparten av ungdommene tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet. Aktivitetsnivået blant ungdom går vesentlig ned i overgangen mellom barneskolen og ungdomsskolen. Derfor er det ekstra viktig å legge til rette for at elevene kan være aktive i skoletiden. Det er også i ungdomstiden mange faller fra organiserte fritidsaktiviteter (5).

Det er ikke nødvendig at de 60 minuttene gjennomføres sammenhengende. Aktivitetene kan fordeles utover dagen og bør være varierte og allsidige. Helsedirektoratet anbefaler også aktivitet med høy intensitet minst tre ganger i uken. Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere ungdommer. Tiden i ro bør begrenses og brytes opp (6).

Gjennom skoledagen har man flere forskjellige muligheter til å være fysisk aktive.

60 minutter fysisk aktivitet gjennomføres som:

- a) Fysisk aktiv læring (FAL)
- b) Kroppsøving
- c) FYSAK
- d) Aktiv skolevei
- e) Friminutt
- f) Uteskole
- g) Brain breaks
- h) Annet

### a) Fysisk aktiv læring (FAL)

Fysisk aktiv læring (FAL) er en pedagogisk metode som handler om å integrere fysisk aktivitet i undervisningen. Å ivareta elevenes behov for bevegelse er viktig, og en studie fra Stavanger viser at FAL hadde positiv innvirkning på klassemiljøet og at elevene verdsatte å samarbeide under aktivitet (7). Erfaring fra egen og andre kommuner viser at det er viktig å timeplanfeste fysisk aktiv læring for at det skal bli gjennomført regelmessig.

Praktiske tips til gjennomføring av FAL:

- Små grupper gir mindre venting og mer aktivitet
- Enkelt utstyr, som for eksempel: laminerte bokstaver, laminerte tall, terninger, erteposer, kjepler og kortstokk
- Fysisk aktivitet kan være en del av arbeidet med det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring» (8).

### b) Kroppsøving

Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut ifra egne forutsetninger (9).

### c) FYSAK

Målet med FYSAK er å bidra til bedre fysisk form, økt trivsel på skolen og bedre miljø for læring (17).

### d) Aktiv skolevei

En aktiv skolevei klargjør hjernen for læring og barn som er aktive før skoledagen lærer bedre enn elever som har vært i ro i forkant av læring (1).

Ringerike er en langstrakt kommune, men likevel oppfordrer skolen elevene som har mulighet, til å gå/sykle til skolen og legger til rette for en aktiv skolevei. Aktiv skolevei gir, i tillegg til bedre forutsetninger for læring, trafikktraining og viktige helsegevinster. Det er også påvist sammenheng mellom bruk av skoleskyss og nedsatt balanse og bevegelighet i rygg og hofter (10). Barn som sykler til skolen hver dag har bedre kondisjon, lavere BMI og mindre risiko for å utvikle overvekt (11).

I løpet av skoleåret deltar elevene på en skoleaksjon/aktivitetskampanje. Skolen bør velge to aksjoner, men kan velge en. Aktivitetskampanjene skal inngå i skolens årshjul.

Forslag til aktivitetskampanjer: Aktiv skolevei i regi av HOPP (høst og vår) og Beintøft (høst). Elever som er avhengig av buss til skolen, gis ulike alternativer til å sette kryss på skjemaet til Aktiv skolevei. Alternativene er for eksempel gå/sykle en tur før eller etter skoledagen eller gå av et busstopp før skolen.

### e) Friminutt

Friminutt er en god arena for fysisk aktivitet. Her er det viktig å inkludere alle elevene, særlig de som ikke selv tar initiativ til fysisk aktivitet.

Eksempler på hvordan bidra til økt fysisk aktivitet, inspirert av [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet \(mhfa\)](#) (17):

- Gjøre utstyr lett tilgjengelig for elevene
- Skolegårdsoppmerking: f.eks. basketbane og ulike spill
- Oppmerking av egen aktivitetssone. Aktivitetssoner kan bidra til at elevene deltar i fysisk aktivitet med høyere intensitet
- Lærere og assistenter som selv deltar i aktivitet inspirer elevene til å være mer aktive!
- Utnevne en lærer eller assistent til å fungere som aktivitetsansvarlig. Rollen kan gå på rundgang, og den aktivitetsansvarlige har ansvar for innkjøp av utstyr samt å sørge for nødvendig vedlikehold av utstyr
- Opplæring av lærere og elevveiledere i aktivitetsledelse slik at de kan organisere og tilrettelegge for aktiviteter når de har inspeksjon.
- Gymsal eller andre områder kan åpnes for ulike elevstyrte aktiviteter i friminutter
- Samarbeide med skolens foreldreutvalg om å oppgradere utearealet og å fornye skolens utstyr – f. eks. badminton rackets, bordtennis, bandymål, utesjakk, nye baller mm.

#### **f) Uteskole/undervisning utendørs**

Undervisning ute gir elevene mulighet til å være mer i fysisk aktivitet, jobbe kreativt og samarbeide med andre. Ute kan elevene bruke kroppen og sansene på en annen måte enn i klasserommet (12). Å være ute i naturen gir muligheter for allsidig bevegelse og fysisk aktivitet, og dette fører til læring, faglig utvikling, konfliktløsning, samarbeid og mestring hos elevene (13).

#### **g) Brain breaks**

Aktivitetspauser er kortvarige aktiviteter i klasserommet som har som mål å bidra til økt fysisk aktivitet og å forbedre læringssituasjonen. Med aktivitetspauser får elevene et avbrekk fra stillesitting. Aktivitetene oppleves som morsomme og miljøskapende av både elever og lærere. I tillegg utfordrer aktiviteten hjernen og kan bedre konsentrasjonen. Aktivitetspauser krever lite forberedelse og utstyr (14).

#### **h) Annet**

For eksempel: UNICEF-runder, TV-aksjonen, aktivitetsdager/idrettsdager, digital aktivitetsfest.

## **2. Vi har et fysisk skolemiljø som stimulerer til fysisk aktivitet innendørs og utendørs.**

Skolens fysiske miljø dreier seg om hvordan ute- og inneområdene er utformet og tilrettelagt. Forskning viser at ryddige og rene omgivelser, hvor ting repareres raskt hvis noe går i stykker, bidrar positivt til elevenes læring og utvikling (15).

Skolens utearealer byr på muligheter for lek, fysisk aktivitet og sosialt samvær, uavhengig av alder og funksjonsnivå (16).

Vi er bevisste på betydningen av skolens fysiske inne- og utemiljø, og ser etter muligheter for å tilrettelegge for fysisk aktivitet og deltakelse på vår skole.

## Referanser

1. Hjelle, O. P. Sterk hjerne med aktiv kropp. 1.utg. Oslo: Kagge forlag; 2018. 216 s.
2. Hansen, A. Hjernesterk: Hvordan fysisk aktivitet styrker hjernen. Oslo: Cappelen Damm; 2017. 251 s.
3. Sigmundsson, H. & Haga, M. Barn og motorisk kompetanse. Tidsskrift for Den norske legeförening. 2000; 120: 3048-50. Tilgjengelig fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/barn-og-motorisk-kompetanse>.
4. Flekkøy, K. G. Elever lærer mer i alle fag når de får bevege seg. [Internett]. Oslo: Forskning.no; 17.februar 2021 [oppdatert 17.februar 2021; hentet 3.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-menneskekroppen-norges-idrettshogskole/elever-laerer-mer-i-alle-fag-nar-de-far-bevege-seg/1810634>
5. Nystad, W. Folkehelse rapporten – Fysisk aktivitet i Norge. [Internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 30.juni 2014 [oppdatert 20.mai 2022; hentet 3.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>.
6. Helsedirektoratet (2022). Barn og unge 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 09. mai 2022; hentet 20.mai 2022). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge/barn-unge-6-17-ar-rad-anbefaling-fysisk-aktivitet>
7. Skage, I. Fysisk aktivitet i skole, fra kunnskap til praksis [akademisk avhandling]. Stavanger: Universitetet i Stavanger; 2020. 167 s. Tilgjengelig fra: [https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2681841/Ingrid\\_Skage\\_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2681841/Ingrid_Skage_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Kunnskapsdepartementet (2017). Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
9. Kunnskapsdepartementet (2019). Læreplan i kroppsøving (KRO01-05). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob>
10. Sjolie A.N. Active or passive journeys and low back pain in adolescents. Eur Spine J. 2003 Dec;12(6):581-8. doi: 10.1007/s00586-003-0557-4. Epub 2003 Aug 20. PMID: 12928857; PMCID: PMC3467993. Tilgjengelig fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3467993/>
11. Børrestad, L. A. B. 2012. Statens vegvesen (2012) Nasjonal gåstrategi - Strategi for å fremme gåing som transportform og hverdagsaktivitet. Statens vegvesens rapporter nr. 87. Statens vegvesen Vegdirektoratet: Oslo
12. Utdanningsdirektoratet. Uteskole – hvordan bruke uteskole for å støtte elevenes læring? [Internett]. Oslo: Utdanningsdirektoratet; 25.mai 2021 [Oppdatert 25.mai 2021; hentet 9.august 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/uteskole/#a153244>
13. Kilskar, H. K. Uteskole – hvorfor det? [Internett]. Utdanningsnytt.no; 5.mars 2017 [oppdatert 6.august 2019; hentet 3.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.utedanningsnytt.no/fagartikkel-forskning-lek-og-laering/uteskole--hvorfor-det/169155>
14. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Aktivitetspauser [Internett]. [oppdatert 15.august 2018; hentet 29.april 2022]. Tilgjengelig fra: <https://mhfa.no/aktivitetspauser>
15. Utdanningsdirektoratet. Temaene i Elevundersøkelsen – Fysisk læringsmiljø [Internett]. [oppdatert 24.september 2021, hentet 28.juni 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/brukerundersokelser/Om-temaene-i-Elevundersokelsen/Fysisk-laringsmiljo/>
16. Tverga. Skolegård - Veileder for bedre skolegård [Internett]. [lest 09.august 2022]. Tilgjengelig fra: <https://tverga.no/veileder/skolegardsprosjekter/>
17. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. FYSAK på timeplanen [Internett]. [Oppdatert 15.august 2018, hentet 29.april 2022]. Tilgjengelig fra: <https://mhfa.no/fysak-pa-timeplanen>