



SKOLEFRUKT

Fysisk aktivitet og måltider i skolen



Fysisk aktivitet og måltider i skolen

Prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" ble i 2004 satt i gang av Utdannings- og forskningsdepartementet og Helsedepartementet. Hovedmålet med prosjektet har vært å utvikle modeller, der daglig fysisk aktivitet og gode rammer for sunne måltid er integrert i skolehverdagen. Modellene skal bidra til at helsemyndighetenes anbefalinger om 60 minutters daglig fysisk aktivitet og retningslinjene for skolemåltidet blir kjent.

Fysisk aktivitet og sunne måltider er sammen viktige komponenter i et helhetlig helseperspektiv i rammen av et godt læringsmiljø, og er et ledd i å følge opp Opplæringslovens §9a som skal sikre alle elevers rett til et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Knyttet til prosjektet er det utviklet en veileder som beskriver modeller og tiltak deltakerskolene har valgt å innføre. Veilederen gir tips om organisatoriske forutsetninger for å lykkes med satsingen og inneholder nyttige lenker. Målgruppen for veilederen er skoler og skoleeiere som ønsker ideer og inspirasjon i arbeidet.

Veilederen blir løpende oppdatert og ligger tilgjengelig på nett på: <http://skolenettet.no/lom> og www.utdanningsdirektoratet.no på "Underveis i Kunnskapsløftet".

Dette heftet er en kortversjon av veilederen og trekker frem hovedmomenter for skolens arbeid med å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet og sunne måltider i skolehverdagen.

Hvorfor satse på fysisk aktivitet og måltider i skolen?

Viktigheten av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for barn og unges helsetilstand er godt dokumentert, og det rapporteres i økende grad om positive effekter på elevenes konsen-

trasjon og læringsutbytte. Fysisk aktivitet og sunt kosthold har en rekke positive helseeffekter, og er nødvendig for normal vekst og utvikling. De senere årenes vektøkning blant barn og unge har vakt bekymring, og knyttes både til lavt fysisk aktivitetsnivå og ugunstig kosthold. Fysisk aktivitet og god ernæring i barneårene er viktig for god helse i voksen alder, og har betydning for barn og unges trivsel og læringsmiljø.

Ettersom alle barn i skolepliktig alder tilbringer store deler av hverdagen sin på skolen, har norske utdannings- og helsemyndigheter satt et spesielt fokus på skolen som en arena for å etablere gode kost- og aktivitetsvaner og sikre sunne måltider og daglig fysisk aktivitet. Gjennom arbeid i skolen er hensikten å nå sentrale nasjonale målsettinger om å utjevne sosiale ulikheter i kosthold og fysisk aktivitet, samt sikre like muligheter for alle, uavhengig av evner og funksjonsnivå.

Hva sier Kunnskapsløftet?

Kunnskapsløftet vektlegger at skolen og lærebedriften skal ha stor frihet til å bruke lokalsamfunn og egne sterke sider som kilde til å skape god og meningsfull opplæring. Kunnskapsløftet viser også til skolens sentrale rolle som sosial læringsarena og understreker betydningen av at det legges til rette for at barn og unge kan prøve ut og lære seg sosiale ferdigheter i ulike aktiviteter sammen med både jevnaldrende og voksne. Slike ferdigheter kan utvikles gjennom fysisk aktivitet og i gjennomføringen av skolemåltidet.

Tilrettelegging for daglig fysisk aktivitet og måltider i skolen har betydning for læringsmiljø og læringsutbytte og som en mulighet til å realisere kompetansemål knyttet til prinsippene om lokal frihet og tilpasset opplæring.

Forslag til hvordan tilrettelegge for daglig fysisk

Evalueringen av prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" identifiserer to hovedmodeller for daglig fysisk aktivitet. Disse kan gjennomføres innenfor skolens eksisterende rammer eller ved å utvide skoledagen.

"Fagmodellen"

– fysisk aktivitet som en metode for å nå kompetansemål i fag

Fagmodellen handler om å bruke fysisk aktivitet i arbeidet med å nå kompetansemål i fag. Modellen sikrer tilrettelegging som involverer alle elever og lærere, og gjennomføres innenfor skolens rammer. Ved å integrere fysisk aktivitet i fagene oppnås variasjon i opplæringen, og aktiviteten bidrar også til å gi elevene et konsentrasjonsfremmende avbrekk i opplæringen, i tråd med anbefalinger i Kunnskapsløftet.

Hvordan kan skolen gå frem?

- utarbeid konkrete aktiviteter som inkluderer fysisk aktivitet for å nå kompetansemålene i fag
- utvikle og teste ut undervisningsopplegg/aktiviteter for ett fag om gangen
- innfør interne kompetansehevingrutiner av elever og personale
- inkluderer fysisk aktivitet som ferdighet i utarbeidelse av lokal læreplan

TROMSTUN

Tromstun skole er en 4-parallellers ungdomsskole som ligger i Tromsø med nærhet til idrettsanlegg og et rikt naturområde. Skolen legger vekt på å gjøre ferdige undervisningsopplegg, vurderingskriterier og konkretiseringspunkt tilgjengelig for alle gjennom emneplaner i et elektronisk arkiv under fag/år/emne. Skolen arbeider med å integrere fysisk aktivitet i teorifag gjennom a) implementering i fag og b) elevbedrift. I tillegg har skolen friluftsliv som obligatoriske temaer på alle trinn og som tilvalgsfag. Tilnæringsmåten "Bruk av natur" er planlagt integrert i samtlige undervisningsfag der det lokale arbeidet med Kunnskapsløftet (KL-06) i hvert enkelt fag sorteres i fire kolonner: 1) fagets kompetansemål fordelt på de ulike trinn, 2) kompetansemålene lokalt konkretisert, 3) de fem grunnleggende ferdighetene fra KL-06 og skolens fem utviklingsområder (hvor ett er bruk av natur) og 4) idébank for aktiviteter. Hvert emne i et fag representerer som oftest arbeidsperioder à seks uker. Emneplansystemet egner seg også utmerket som tilpasset opplæring

Lærere som har tatt på seg arbeidet med konkretisering av fagplaner, har fått tilbud om studietur og redusert undervisningsplikt i utviklingsperioden. For å frigjøre tid er undervisningsøktene økt fra 67,5 min til 70 min. Dermed undervises elevene 10 minutter for mye hver dag. Dette utgjør sju hele dager i løpet av et skoleår, som elevene avspaserer. Disse dagene benyttes til utviklingsarbeid, hovedsakelig: a) arbeid med emneplanhefter b) arbeid med tre-årsplaner for fag c) oppdatering på pedagogisk litteratur, kollegaveiledning eller annet utviklingsarbeid. Frikjøpt tid blir brukt til planlegging av fysisk aktivitet og måltider.

I tre-årsløpet har samtlige elever minst fire overnattinger i fjellet. Elever som fordyper seg i friluftsliv i programfag til valg, utvikles til "eksperter" på området, og er ressurser for de øvrige elevene ved obligatoriske turer.

<http://tromstun.tromsoskolen.no>

aktivitet i skolen

”Midttime/friminutt-modellen”

– organisert fysisk aktivitet gjennom midttimeordning eller utvidet friminutt

Denne modellen gir elevene en lengre økt med sammenhengende fysisk aktivitet, enten i form av fri lek eller organiserte aktivitetstilbud. Organiserte tilbud når flere elever, og tilrettelagte utearealer fremmer aktiviteten. Midttimeordningen sikrer et godt avbrekk i undervisningen og bidrar til å fremme det sosiale miljøet og sosiale ferdigheter blant elevene. Varierte aktiviteter sikrer god deltakelse i en stor bredde av elevmassen.

Midttime/friminuttmodellen kan være i form av en samlet lengre økt midt på dagen, alternativt kan det tilrettelegges for færre og lengre friminuttsøkter (f. eks. 2-3 økter på 15-30 minutter)

Hvordan kan skolen gå frem?

- sett av tid til aktivitet ved å omorganisere eller utvide skoledagen
- tilrettelegg attraktive innearealer og uteområder
- sørg for nok aktivitetsskapende utstyr tilpasset inne- og uteaktiviteter
- sørg for ansvarlige for organisering av aktivitetene (f.eks. tilsynslærere, kroppsøvlingslærere eller elever)
- tilby organisert fysisk aktivitet umiddelbart før eller etter skoletid ved å ha bemannet gymsal eller tilby aktivitet i skolegården

SVELGEN

Svelgen skule er en kombinert 1-10-skole i Bremanger kommune med 190 elever. Skolen har tilrettelagt for daglig midttimeordning ved å starte skoledagen fem minutter tidligere og ved å ta tid fra friminuttene. Midttimen er på 45 minutter, og over 30 minutter blir aktivt brukt på aktivitetene. Tre dager i uken er det obligatorisk fysisk aktivitet i midttimen, mens elevene de to andre dagene kan bruke tiden til lekser eller valgfri fysisk aktivitet. Den praktiske gjennomføringen består i at skolens idrettshall blir delt opp i tre ulike aktiviteter som varierer fra dag til dag. Elevene velger selv den aktiviteten de vil delta i, og enten tilsynslæreren eller de tidligst ankomne elevene rigger til. De mest populære aktivitetene er innebandy, enmannskanonball og volleyball. Tiendeklasse har ansvaret for å rydde opp. Det er alltid et lavterskeltilbud tilgjengelig, og skolen har jobbet ekstra med å tilrettelegge for de inaktive elevene. Denne gruppen er blitt fulgt opp av lærer med kroppsøvlingskompetanse, og det er brukt tid på samtale om hva de har lyst å gjøre. Det er blitt etablert en ordning der denne gruppen kan få være i en mindre sal og gjøre sin egen aktivitet sammen.

Forslag til hvordan tilrettelegge for skolemåltid

Gode rammer for måltidet er viktig for å sikre at alle elever opplever matpausen som et trivelig avbrekk fra den organiserte opplæringen. For tilrettelegging av skolemåltidet har skolene satset på to modeller eller en kombinasjon av disse. Noen av skolene har tatt utgangspunkt i at elevene har med egen mat, mens andre gir tilbud om matservering på skolen.

Daglig tilbud om frukt og grønnsaker

Denne modellen gir elevene et daglig tilbud om frukt og grønnsaker. Tilbud om frukt og grønnsaker kan organiseres som en del av skolemåltidet eller som egen fruktpause tidligere eller senere på skoledagen. Enkelte skoler gir gratis tilbud gjennom støtte fra kommunen, mens andre organiserer tilbudet som et abonnement betalt av foresatte. Mange skoler har god erfaring med å involvere elever på omgang i opptelling, utdeling og eventuelt oppdeling. Vaktmester, renholdspersonale og andre assistenter er ofte tilgjengelige voksenressurser å bruke i organiseringen av et frukt- og grønttilbud. Sosial- og helsedirektoratet har utviklet nasjonale retningslinjer for skolemåltidet som har ligget til grunn for skolens arbeid. Se presentasjon side 10.

Organisering av fullt mattilbud

Denne modellen tar utgangspunkt i å gi alle eller en gruppe av elevene tilbud om fullt mattilbud på skolen. Kantinedrift kan gi tilbud til elever som ikke har med matpakke, og etablering av et slikt mattilbud kan knyttes til kompetansemål i fag gjennom tilpasset opplæring eller integrering i Mat og helsefaget. Slik organisering vil bidra til å løse utfordringer rundt tilberedning av mat til kantinetilbud. Råde ungdomsskole har innenfor rammen av tilpasset opplæring etablert et eget kantine-tilbud hvor kompetansemål fra flere fag samles. Hop skole produserer mat til kantinen i Mat og helsefaget ved hjelp av ressurser til kokk og tilgang til storkjøkken. Flere skoler organiserer faste felles måltider på tvers av klassetrinn for å gjøre skolemåltidet til en sosial samling mellom elever på ulike trinn. På noen skoler har elevene med egen matpakke, mens andre skoler dekker bord med brød og pålegg og der utgiftene dekkes av skolen eller gjennom foreldrebetaling. Fellesmåltider sikrer tilsyn av voksne ved at lærere eller andre voksne spiser sammen med elevene.

SAGATUN SKOLE

Sagatun skole, Balestrand, er en 1-7 skole med 174 elever. 88 av disse, dvs drøyt 50 %, abonnerer på Skolefrukt ved at de foresatte melder på og betaler på www.skolefrukt.no. Dersom foresatte trenger hjelp til påmeldingen, gir kontormedarbeideren som er skolefruktansvarlig, den nødvendige assistanse. Skolen får varer en gang i uken, og vaktmester setter inn i skolefrukt-svaskapene. Skolefruktansvarlig foretar opptelling og utdeling til ordenselever som hver skoledag henter varene i skolefruktkasser for utdeling til abonnenter i de respektive klassene. Noen av klassene serverer frukten før spisefri. Skolen er godt fornøyd med kvalitet og drifting av ordningen.

RÅDE UNGDOMSSKOLE

Råde ungdomsskole har 250 elever og ligger i Råde kommune. Skolen har satset på elevdrevet kantine. Under L-97 ble kantinen drevet av elever med tilvalgsfaget "praktisk prosjekt". Ved innføring av Kunnskapsløftet falt tilvalgsfag bort, og skolen måtte tenke nytt. Skolen laget da et tilbud med fokus på elevbedrift ved å plukke ut kompetansemål i seks ulike fag fra Kunnskapsløftet. Læringsmålene er knyttet til markedsføring, hygiene, mål/vekt, mestring og trivsel, ernæring, salg, miljø, service og budsjett. Tilbudet inngår i timeplanen med to timer i uken på 8., 9. og 10. trinn, og har fast et gjennomsnitt på 14 elever fra hvert trinn. Skolen har 40 minutter spisetid, og med seks selgere i aksjon går salget unna på åtte minutter slik at kantineelevene fremdeles har 30 minutters matpause igjen. Mat- og helselæreren på skolen har sju timer per uke knyttet til tilbudet. Elevbedriften får i tillegg til salg til andre elever, alle bestillinger av mat til møter og kurs som holdes på skolen. Rundt 2/3 av elevene foretrekker å kjøpe mat fra kantinen. Mat og drikke selges til selvkost der to halve rundstykker med pålegg, melk og frukt kan kjøpes for 10 kroner. Egne miljøgrupper på fjerde trinn er etablert for å ta ansvar for opprydning med en rulleringsordning på grupper av fire elever.

www.rade.kommune.no

SØRVIK SKOLE

Skolemåltidet ved Sørvik skole, som er en 5-10 skole i Harstad kommune

Elevene ved Sørvik skole tilbys abonnement på melk, frukt og lunsj. Lunsjen består av tre brødskiver med pålegg etter en fast ukemeny. Elevene abonnerer over en periode, og matkostnadene er beregnet til kr 5,-/elev pr dag. Maten handles hos lokale aktører. Et rom tilknyttet skolekjøkkenet brukes til å forberede lunsjen slik at kjøleskap, fryseboks, oppskjæremaskin og oppvaskmaskin er tilgjengelig.

Dette skoleåret lønnes en assistent en time før og en time etter lunsj daglig for å klargjøre, rydde opp, forberede neste dag, bestille varer mv. Skolen har anskaffet to kurver pr klasse: en til brødskiver og den andre til fat, bestikk, margarin og pålegg. Av miljøhensyn brukes ikke engangsbestikk og -fat. To elever fra hver klasse henter kurvene med lunsj til klasserommene hvor de kan smøre mat og spise i 20 minutter med tilsyn. Etter lunsjen tar elevene med kurvene tilbake til skolekjøkkenet. Gjennomføringen er laget så enkel at hvem som helst kan overta dersom det er nødvendig. Etter hvert kan det bli aktuelt å involvere elevene i større grad. Det er mulig å trekke inn enkeltelever eller grupper som trenger tilpasset opplæring, elever i tilvalgstimmer eller elever i Mat og helse. Skolelunsjen ser ut til å bidra til at elevene "holder" hele skoledagen.

Hvordan løse utfordringer knyttet til tid?

Å skaffe tid til 60 minutter daglig fysisk aktivitet og 20 minutter matpause er en utfordring. Samtidig er det viktig å unngå at aktivitet og måltider konkurrerer om den samme tiden – begge deler er like nødvendig. Det er hovedsakelig tre måter å finne tid til daglig aktivitet og tilstrekkelig med spisetid: utvidelse av skoledagen, tid fra friminutt og tid fra timeplanfestet tid.

Elevmedvirkning/elevansvar

Stor grad av medvirkning øker motivasjonen for å delta, og elevrådet bør involveres på et tidlig tidspunkt. Skolerte elever kan være gode instruktører og tilretteleggere for medelever både når det gjelder fysisk aktivitet og organisering av skolemåltidet. Betydningen av elevmedvirkning er dessuten fremhevet i Kunnskapsløftet, og områdene fysisk aktivitet og måltider/kantiner er særlig egnede områder for elevbedrift og entreprenørskap.

Tilpasset opplæring

Tilpasset opplæring er et av hovedprinsippene i Kunnskapsløftet. Fysisk aktivitet og måltider på skolen/kantinedrift, kan være egnede arenaer for å nå kompetansemål gjennom tilpasset opplæring. Skolen bør kartlegge behov og legge til rette for relevante og varierte tilbud som involverer alle elever, med særlig fokus på utsatte grupper.

Uteskole

Uteskole er i tråd med anbefalinger i Kunnskapsløftet om variasjon i opplæringen og lokal tilpassing. Stadig flere skoler benytter uteskole i undervisningen, også på ungdomsskoletrinnet. Nytteeffekten for fysisk aktivitet er ved uteskole blant annet varierte motoriske utfordringer, aktivitetstilbud med lavt utstyrskrav, økte muligheter for at store elevgrupper kan være i aktivitet samtidig og aktivitet på

elevenes premisser. Skolemåltidet kan naturlig integreres i opplegget gjennom medbrakt eller tillaget mat laget ute i naturen. Uteskole kan gi elevene varierte erfaringer og ferdigheter i tillaging og servering av mat ute i naturen. Skolen må vurdere hvilke områder i skolegården og i skolens nærområde som kan brukes til uteskole, også "asfaltskoler" kan finne relevant areal for uteskole. Eksempler på undervisningsopplegg som kan gjennomføres uten dørs, finnes på www.friluftsrad.no under "skoletilbud". På nettstedet www.friluftsliviskolen.no vil det i løpet av 2007 finnes en oversikt på materiell og kurs for skolepersonell innen friluftsliv, fysisk aktivitet og naturopplevelser i skolen. Landslaget for fysisk fostring i skolen har materiell til mange ulike aktiviteter og driver kursvirksomhet rettet mot lærere. Den norske Turistforening gir også tips både til fysiske aktiviteter og matlagingsaktiviteter for barn og unge i naturen. Se også www.miljolare.no

Tilrettelegging av skolens uteområde

Uteområder er sentralt både i gjennomføring av fysisk aktivitet og skolemåltid i uteskole og i friminuttene. Elever på skoler som har et variert og rikt uteområde, er mer aktive enn barn som har et "fattig" uteområde. Særlig mange ungdomsskoler har i liten grad tilrettelagt for fysisk aktivitet og skolemåltid i uteområdet. For å sikre integrering av skolemåltid som del av uteskole og uteaktiviteter, bør det vurderes å etablere fast bål plass/ildsted med tilhørende tilberedningsutstyr og egnede sittearealer. Ta kontakt med landskapsarkitekter eller andre ressurspersoner som kan bidra til å identifisere hvilke muligheter som er for fysisk aktivitet og måltider både i skolegården og i nærområdet, og søk veiledning både gjennom Rådgivningstjenesten for skoleanlegg, se <http://Utdanningsdirektoratet.skoleanlegg.no> og Nettverk for fysisk aktivitet <http://www.nih.no>

Mange kommuner har hjelpesentraler som tilbyr gratis utleie av enkelt utstyr for fysisk aktivitet.

Tilrettelegging av skolens innearealer

For mange skoler er det også en utfordring å tilrettelegge innearealer både for daglig fysisk aktivitet og måltider/kantine. På skoler hvor elevene må spise i klasserommet, bør det ses på muligheter for å skape en hyggelig ramme rundt måltidet, for eksempel ved å lage en spisekrok eller sette pultene sammen på en egnet måte. Kanskje går det an å utnytte tilfluktsrom, deler av hall eller andre store rom til spiseplass. Ved ombygging eller nybygg av skoler er det spesielt viktig å få avsatt tilstrekkelig og funksjonell plass til produksjon og spising av mat. Både i eksisterende og nye skolebygg kan det gi økt bruksutnyttelse å plassere kantine/matbod og spiseareal i tilknytning til skolekjøkkenet.

Ta kontakt med arkitekter og ressurspersoner på kommune- og fylkesnivå som kan bidra til å identifisere hvilke muligheter som finnes for kantine/spiseareal og fysiske aktiviteter i skolens innemiljø, og hvor det kan søkes om midler til utbedring av innearealet.

Kompetanseheving

Som et ledd i Strategi for kompetanseheving i Kunnskapsløftet har Utdanningsdirektoratet etablert en rekke nettverk av høgskoler og universitet, deriblant nettverk for fysisk aktivitet. Nettverket har på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet utviklet et kompetansehevingstilbud for skoler som ønsker å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet. Ca 20 høgskoler og universitet tilbyr nå kompetanseheving i form av kurs og veiledning av den enkelte skole, som en del av "Strategi for kompetanseheving i Kunnskapsløftet". Oversikt over aktuelle høgskoler og universitet finnes på <http://www.nih.no>.

Enkelte høgskoler har utviklet etter- og videreutdanningstilbud innen ernæring og kosthold. Høgskolen i Tromsø tilbyr en fleksibel videreutdanning i ernæring på 15 studiepoeng beregnet på personale i barnehage, SFO og skole. Flere offentlige og private organisasjoner innen kost og ernæring tilbyr kurs og kompetanseheving.

Begge direktoratene, opplysningskontorene for de ulike matvaregruppene og frivillige organisasjoner har nettsider, materiell og hjelpemidler som kan brukes i planlegging/gjennomføring av skolemåltidet og ev. i støtte-tiltak/undervisning.

Kompetanseheving av elever er også viktig. Utvalgte elever bør skolerens med tanke på å kunne organisere fysiske aktiviteter for sine medelever og for å delta i effektiv og hygienisk drift av kantine/matbod.

1:

Opplæringsloven og Kunnskapsløftet

Arbeidet med fysisk aktivitet og sunt kosthold er blant annet forankret i: Opplæringslovens §9a som sier at "alle elever har rett til et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring"

Læringsplakaten hvor det står at skolen og lærebedriften skal : "sikre at det fysiske og psykososiale arbeids-og læringsmiljøet fremmer helse, trivsel og læring"

Prinsipper for opplæringen, under motivasjon for læring og læringsstrategier, hvor det står at "Fysisk aktivitet fremmer god helse og kan bidra til større motivasjon for læring"

2:

Nasjonale anbefalinger og retningslinjer

Helsemyndighetenes anbefalinger er retningsgivende for skolens arbeid for et godt læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Fysisk aktivitet

De norske anbefalingene for fysisk aktivitet er utgitt av Sosial- og helsedirektoratet og er i tråd med internasjonale anbefalinger. For barn og unge gjelder følgende:

Barn og unge anbefales å være i fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag, og aktiviteten bør ha både moderat og høy intensitet. Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen, og den bør være så allsidig og engasjerende som mulig.

Skolemåltidet

Retningslinjer for skolemåltidet er utgitt av Sosial- og helsedirektoratet.

Skoler bør tilby:

- Minst 20 minutt spisepause
- Fullt tilsyn 1.-4. klasse
- Frukt og grønnsaker
- Lette og magre melketyper
- Enkel brødmate til de som ikke har med matpakke
- Kaldt drikkevann

Skoler bør ikke tilby:

- Brus/soft og snacks/godteri
- Kaker/boller daglig

Ungdomsskoler og videregående skoler bør ha:

- Mattilbud i kantine/matbod

For mer fagstoff og informasjon om materiell se temaside til fysisk aktivitet og ernæring på www.shdir.no

3:

Generelle prinsipper og strategier for implementering av nye satsinger i skolen:

Sosial- og helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet utarbeidet 2006 en rapport om forebyggende innsatser i skolen. Denne inneholder blant annet en sammenfatning av prinsipper og strategier for implementering av forebyggende innsatser, med overføringsverdi også for gjennomføring av daglig fysisk aktivitet og skolemåltid

Definering av behov og vurdering av organisatoriske forutsetninger

- Definering av skolens behov
- Aktiv støtte fra skoleledelsen
- Sikre tilslutning fra personalet
- Fordeling og prioritering av ressurser
- Informere/engasjere foreldre

Implementeringsfasen

– gjennomføringen

- Fokuser på og tilrettelegg for systematisk arbeid over tid
 - Skoleledelsens rolle som tilrettelegger og oppfølger
 - Opplæring og kompetanseutvikling
 - Utvikle skolens samarbeidskultur
 - Utvikling av felles forståelse og integrering i skolens mål og planer
- Gjennomføring med fokus på lokale tilpasninger

Evaluering og vedlikehold

- Etablere interne evalueringsrutiner
 - Evaluere gjennomføringen – hva er gjort?
 - Evaluere effekter – virker det?
- Opprettholde og videreføre læring og kompetanseutvikling blant lærerne
- Opplæringsstrategier for nye ansatte
- Etablere vedlikeholdsrutiner

DVD om 8 skolars satsing på fysisk aktivitet og måltider i skolen.

Hovedfilmen er en 20 minutters presentasjon av de forskjellige skolenes satsing på prosjektet fysisk aktivitet og måltider i skolen.

I tillegg er det 8 kapitler med mer utfyllende intervjuer og opptak fra de forskjellige skolene.

1. Tromstun: Helhetlig tilnærming.
Tilpasset opplæring: "Gutta på skauen".
Unge ledere (Young mentors).
Fysisk aktivitet og fag. Elevkantine.
Fylkesmannens rolle.
2. Svinndal: Frukt til alle, ulike aktiviteter i midttid og eventyrskog
3. Lakkegata: Byskole med uteskole i flerkulturelt skolemiljø
4. Apeltun: Kantine og felles måltid.
Daglig fysisk aktivitet
5. Grünerløkka: Småskalaaktivitet i klasserom
6. Sønsterud: Fysisk aktivitet. Dugnad
7. Jara: Ulike tilbud fysisk aktivitet
Åsnes kommune: Helhetlig kommunesatsning på helse
8. Råde: Kantine og fag

