



TELEMARK
fylkeskommune

LSN Universitetet
i Sørøst-Norge



SPAREBANKSTIFTELSEN
SPAREBANKEN SØR

Liv og røre i Telemark

Planleggingsdag om «Liv og røre» med vekt på ASK (Active Smarter Kids) – fysisk aktivitet i fag og holdningsarbeid

Målgruppe er lærere, rektorer, skolehelsetjeneste, ledende helsesykepleier, tannhelsetjeneste og ansvarlig for Liv og røre i kommunen

Fredag
16.august 2019
kl. 09.00–15.30
Holla 10-årige skole,
Ulefoss



Foto: Dan Riis

Liv og røre i Telemark skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO



Prosjektet som bidrar med én time daglig fysisk aktivitet, bedre kosthold og et bedre psykososialt miljø i grunnskolene er på skolens og elevens premisser og tar ikke tid fra fagene.

ASK og retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO

Tiltaket bygger på den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK), en modell for fysisk aktivitet i fag som et metodevalg og variasjon i undervisningen. I tillegg bygger den på de nye faglige retningslinjene for mat og måltider i skole og SFO. De sier både noe om gjennomføringen av skolemåltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke. Holdningsarbeid i samarbeid med tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten er også en del av prosjektet.

Samarbeidsprosjekt

«Liv og røre i Telemark» er et samarbeidsprosjekt mellom Telemark fylkeskommune og Universitetet i Sørøst-Norge, støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør. Det bygger på et forprosjekt fra Kragerø kommune.

Undersøker endringer

Telemark fylkeskommune bidrar med ressurser, kompetanse og gratis kursing. I forskningsdelen av prosjektet blir det på utvalgte ungdomsskoler undersøkt om det har skjedd endringer i elevenes fysiske aktivitet og kosthold og i skolens psykososiale miljø.



Foto: Sondre Bilet

Program 16. august

Husk
egnet tøy
og sko til å
være ute!

- 09.00–09.15 Servering av kaffe og te
- 09.15–09.25 Velkommen
- 09.25–10.00 Om Liv og røre-modellen
v/ Jorunn Borge Westhrin, prosjektleder Liv og røre i Telemark, Telemark fylkeskommune
- 10.00–10.05 5-minutter'n – avbrekk fra stillesitting
- 10.05–10.35 Ungdomstrinnet:
Hvordan gjør vi det? Erfaringer med ASK – systematisk opplegg
Suksesser og utfordringer
v/ ressurslærer Lill Torunn Gulseth, Rønholt skole
- 10.35–10.50 Beinstrekk, kaffe og te
- 10.50–11.20 Barnetrinnet, 5. - 7. trinn:
Erfaringer med ASK på barnetrinnet
v/ ressurslærer Ellen Navestad Amundsen, Langesund barneskole
- 11.20–11.50 Holdningsarbeidet i Liv og røre
v/ Inger Elisabeth Borge, rådgiver folkehelse, Telemark fylkeskommune
- 11.50–12.45 Utelunsj med Liv og røre- mat rundt bålpanna
- 12.45–13.30 Praktisk økt. Fysisk aktivitet i fag

Lærere

13.45–15.30
Praktisk økt fortsetter.
Stasjoner ute med aktiviteter
Planlegge Liv og røre-undervisning på egen skole.

Det serveres lun dessert og bålcaffe underveis, klokka 14.30

Skole- og tannhelsetjeneste

13.45–15.30
Erfaringer med skole og tannhelsetjenestens oppgaver i Liv og røre. Liv og røre bag. Felles samarbeidsplan og årshjul.
v/ skolehelsesykepleier, Hanne Kleppan Hoksred, Bamble

Det serveres lun dessert og bålcaffe underveis, klokka 14.30