

Liv og røre i Larvik kommune



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE



Overordnet mål

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring



Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



Mål

Elever i grunnskolene er fysisk aktive i minst en time daglig

Verktøy

- Fysisk aktiv læring (FAL) og avbrekk fra stillesitting
- Fysisk aktivitet for SFO
- Frivillige verktøy

Kosthold og matglede



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Verktøy

- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Frivillige verktøy

Holdningsarbeid



Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Verktøy

Felles samarbeidsplan og et felles årshjul for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten

Liv og røre er i tråd med fagfornyelsen



Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg

Demokrati og medborgerskap som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kunnskap om demokratiets forutsetninger, verdier og spilleregler, og gjøre dem i stand til å delta i demokratiske prosesser

Bærekraftig utvikling - Gjennom arbeid med temaet skal elevene utvikle kompetanse som gjør dem i stand til å ta ansvarlige valg og handle etisk og miljøbevisst



Hva får skolene?

Grunnskoler:

- 50.000 per år i to år, til frikjøp av Liv og røre-ambassadør
- Startpakke for fysisk aktiv læring
- Gratis kompetansehevende kurs, ekskursjoner og fagsamlinger
- Mulighet for å søke tilskuddsordning for å forsterke satsningen på egen skole

I tillegg får kommunene 50 000,-



Forskning på Liv og røre v/Universitetet i Sørøst-Norge

Liv og røre modellen fører til (på ungdomsskolen):

- Mer skolebasert fysisk aktivitet
- Bedre fysisk form
- Mer sosiale og inkluderende skolemåltider
- Bedre vitalitet (trivsel og velvære)
- Bedre livskvalitet blant jentene

Pågående forskning - prosessevaluering av pilot på videregående skole:

- Positiv innvirkning på skoletrivsel, læringsklima, samarbeid og relasjoner

Per nå er det 4 doktorgrader og 15 mastere knyttet til Liv og røre



Foto: Kristine Mellefoss

Liv og røre

Berg skole



I overordnet del i Kunnskapsløftet 2020 står det:

Skolen skal respektere og dyrke fram forskjellige måter å **utforske** og skape på. Elevene skal lære og utvikle seg gjennom sansning og tenkning, estetiske uttrykksformer og **praktiske aktiviteter**.

For de yngste barna i skolen er lek nødvendig for trivsel og utvikling, men også i opplæringen som helhet gir lek muligheter til kreativ og meningsfylt læring.

Kreative og skapende evner bidrar til å berike samfunnet. **Samarbeid** inspirerer til nytenkning og entreprenørskap, slik at nye ideer kan omsettes til handling.

Hva gjør vi på 3.trinn:

- Bruker klasserom, grupperom, ganger, gymsal og uteområdet til å løse vanlige oppgaver i de ulike fagene.
- Får elevene opp av stolen og vekk fra pulten. Aktiviteter med både høy og lav intensitet.
- Tar “5minuttere” med lek og dans i timene.
- “Kast ballen” og “De grønne forskerspirene”
- **Fokuserer på læring, samarbeid og inkludering.**





De grønne forskerspirene

- Vi har jobbet med:
Hva er energi?
Solenergi
Vindkraft



Til alle temaene har vi planlagt og gjennomført et eksperiment.





“5 minutter”





Erfaringer har vi gjort oss denne høsten:

1. Elevene har blitt bedre til å samarbeide,
2. Elevene nevner timene med “liv og røre” som de morsomste og de timene de har lært mest i.
3. Elevene er mer motiverte til å gjøre en god jobb. De glemmer alt og alle rundt seg.
4. Elevene løser flere oppgaver og er flinkere til å reflektere over hva de har lært.
5. Gode tilbakemeldinger fra foreldre som sier de har barn som sovner raskere om kvelden. De er slitne i kroppen, ikke i hodet.

Det elevene forteller om hjemme er “liv og røre” timene!

Hva mener elevene om “Liv og røre” prosjektet?

