


# Løper



**MER OPPLAGT NÅ** En foreløpig evaluering av tiltaket i Nord-Trøndelag gir positive resultater. Mange lærere rapporterer om at elevene har fått mer overskudd. Foto: Åsen skole

# i mattetimen



Ved Åsen skole i Levanger er fysisk aktivitet en helt naturlig ting i skolehverdagen. Et prosjekt i regi av Fylkeskommunen står bak, og en av bidragsyterne i arbeidsgruppa er fysioterapeut Maia Skaret Engblom.

**TEKST** Anne Kristiansen Rønning  
fysioterapeuten@fysio.no

**BARNA** som går på mellomtrinnet ved skolen har en time med fysisk aktivitet hver dag, i skoletiden. Mellom klokka 10.15 -10.45 er det gjerne løping, stafett eller en annen fysisk øvelse, kombinert med fag.

– Vi tror at fysisk aktivitet hver dag i seg selv er en gevinst for elevene, både på kort og lang sikt. Dessuten viser forskning at fysisk aktivitet fremmer læring, konstaterer Ingunn Olsnes Aune, som er avdelingsleder på mellomtrinnet og har undervisning i 5. og 7. klasse.

– En konsekvens av prosjektet er en mindre teoritung skoledag. Hver dag har elevene fra 5.-7. klasse fysisk aktivitet i tredje time i tillegg til bolken på formiddagen. En annen positiv effekt av ordningen er at elevene får en time hver dag der de er aldersblandet i 5.-7. trinn, sier læreren.

I timene med fysisk aktivitet har de faste grupper, slik at de slipper å bruke tid på å dele inn i lag. Aktivitetene foregår utendørs. Eksempler på øvelser kan være: Mattestafett, mattebingo, memoreringsstafett i engelsk, glosestafett, ordklassebingo i norsk, stave ord riktig på norsk og engelsk, natursti, orientering, styrke og ballspill. De har først en aktivitet med faglig innhold, før de avslutter med en aktivitet uten faglig innhold.

## Engasjert fysioterapeut

– Jeg synes det er helt topp, sier Maia Skaret Engblom, som i mange år har jobbet som barnefysioterapeut i Namsos kommune og

Midtre Namdal samkommune. Samkommunen består av Namdalseid, Namsos, Fosnes og Overhalla.

Engblom sitter i prosjektgruppa for tiltaket.

– Det hele begynte med at jeg bor i Overhalla og sitter i kommunestyret for AP. Slik ble jeg kjent med Anders Bjøru, som var oppvekstsjef i kommunen. Jeg er veldig opp-tatt av å øke den fysiske aktiviteten i skolene, og har i årenes løp sendt han innspill, fakta og meninger på e-post, smiler Engblom, og fortsetter humoristisk:

– Jeg har vel kanskje vært en møteplager opp gjennom åra. Men jeg mener det er så viktig å bidra til at barn får være fysisk aktive. Det kan ikke settes høyt nok opp på dagsordenen.

I jobben som fysioterapeut har Engblom jobbet mye med å følge opp barn med fedme og overvekt, og hun skrev følgende i et innlegg i Namdalsavisa i 2013:

«Vi må se mulighetene med å bruke fysisk aktivitet i alle fag, ikke bare gymtimen. Fysisk aktivitet må bli en naturlig del av pedagogikken på lik linje med teoretiske fag. Vi som politikere har en plikt til å løfte viktigheten av dette og kreve handling både på lokalt og nasjonalt nivå. La oss nå bestemme oss for å snu den negative trenden og gi de som skal føre samfunnet vårt framover en god og aktiv start på framtiden!»

Anders Bjøru hadde Engblom i bakhodet da han skiftet jobb høsten 2013 og begynte



**ENGELSKOPPGAVER PÅ VEGGEN UTE** Elevene på Åsen skole får ikke de engelske glosene servert på pulten. De må ut og finne dem. Foto: Åsen skole

som daglig leder for Oppvekstprogrammet i Nord-Trøndelag fylkeskommune.

– Da jeg startet i jobben lå det i handlingsplanen at vi skulle arbeide for 60 minutters ekstra fysisk aktivitet i skolene. Jeg tok tak i det, og da jeg skulle sette sammen en arbeidsgruppe, var det naturlig å be med Maia. Hun har et sterkt engasjement og en fagkunnskap som har vært svært nyttig. Maia har gitt meg mange gode tips og vært et verdifullt innslag i gruppa, som ellers har bestått av pedagoger, sier Bjøru.

### Mindre aktive enn pensjonister

Prosjektet har kommet i gang gjennom et samarbeid mellom Oppvekstprogrammet, Høgskolen i Nord-Trøndelag (HiNT) og Nord-Trøndelag Idrettskrets. Åsen er en av 13 skoler i Nord-Trøndelag som deltar. Må-

let for arbeidsgruppa er at ordningen på lengre sikt skal bli permanent.

Nå håper Bjøru at forskere skal interessere seg for dette.

– HiNT er involvert, og det skrives for tida et par bacheloroppgaver om opplegget vårt. Vi har imidlertid et ønske om forskning på et høyere nivå. Vi har også søkt om støtte fra et regionalt forskningsfond, men fått avslag. Uansett; vi gir oss ikke, og vil prøve flere ganger, påpeker han.

Bjøru understreker at det er utrolig viktig å bidra til at barn og unge kan være fysisk aktive.

– Inaktivitet er et av samfunnets store utfordringer. I gjennomsnitt setter seksåringer stille 50 prosent av dagen, niåringer 60 prosent og femtenåringer hele 70 prosent av dagen. En undersøkelse gjennomført av

Helsedirektoratet fastslår at dagens femtenåringer er mindre aktive enn pensjonister, slår han fast.

### Mer opplagte elever

Arbeidsgruppa har hentet inspirasjon utenfra. Trudvang skole i Sogndal har allerede hatt programmet noen år, og Lier kommune begynte med det høsten 2013, ifølge Bjøru.

– 13 skoler er med der nå. Drammen kommune er også i gang; der er målet å få med alle skoler på sikt. Og i Danmark har dette nå fått innpass over hele landet, konkluderer lederen.

En foreløpig evaluering av tiltaket i Nord-Trøndelag gir positive resultater. Mange lærere rapporterer at elevene har fått mer overskudd.

– Det er viktig for oss at den fysiske ak-

## Skoleuka ser omtrent slik ut:

- Mandag og fredag er 3. time en kroppsøvingstime.
- Tirsdag, onsdag og torsdag er det fysisk aktivitet med faglig innhold, mest fra basisfagene norsk, matematikk og engelsk. Alle elevene på mellomtrinn er blandet i disse timene. De er delt inn i tre grupper på tvers av klasser som har fysisk aktivitet sammen.

## En vanlig skoledag for elevene fra 5. -7. trinn ved Åsen skole:

**0830-1000:** Fag

**1000-1015:** Friminutt (de fleste elevene er i aktivitet)

**1015-1045:** Fysisk aktivitet

**1045-1100:** Mat

**1100-1130:** Friminutt (mye aktivitet)

**1130-1300:** Fag

**1300-1315:** Friminutt (mye aktivitet)

**1315-1400:** Fag



**ENGASJERT FYSIOTERAPEUT** Maia Skaret Engblom mener at et av de viktigste folkehelse tiltakene som kan gjøres på landsbasis er å få opp den fysiske aktiviteten i skoletida. Foto: Pål Morten Skaret

tiviteten starter tidlig på dagen. Det har effekt til langt utover ettermiddagen. Selv har jeg en sjuendeklassing som har blitt en annen gutt etter at skolen hans begynte med dette. Før var han ofte uopplagt da han kom hjem fra skolen, nå er det helt annerledes, sier Bjøru.

Arbeidsgruppa har laget et opplegg der elevene får høy pulsøkning.

– Vi ønsker at pulsen deres kommer opp i 150, 160. Det fører til en utviding av blodårerene, også i hjernen, og det har effekt på innlæringen. I tillegg kommer de naturligvis i bedre form, sier Bjøru. Som ser at mange lærere fra 1. til 4. klasse synes programmet er spennende. Mens det foreløpig ikke er den samme interessen fra ungdomsskolen.

– Mange ungdomsskolelærere ser ut til å konsentrere seg mye om fag og prestasjo-

ner. Ikke alle ser at mer fysisk aktivitet ikke reduserer prestasjonene, men tvert om, sier Bjøru.

### Vannfast papir

Vannfast papir gjør at det fint går an å ha en mattestafett, selv om det regner. Dette er en del av utstyrspakken fylkeskommunen har levert ut til skolene som deltar. De får også annet utstyr, som frisbee, fluesmekkere, kje-gler, tennisballer og terninger. Skolene velger for øvrig selv hvordan de vil legge opp aktivitetene.

– Er det dyrt å tilrettelegge skoledagen på denne måten?

– Nei, det koster ingenting, det handler bare om å bruke tiden på en litt annen måte. Det eneste som koster er utstyrspakkene vi har laget. Det innebærer også en inspira-

sjonsperm med 270 forslag til aktiviteter, samt tips til hvordan lærerne kan legge inn den fysiske aktiviteten i skoledagen, sier Bjøru.

En evaluering som ble gjort ved årets slutt viser at elever som har vært passive i kroppsøving, nå er mer aktive i disse timene. Man ser også at ordningen er positiv for sosiale relasjoner og samarbeid mellom elevene. I tillegg viser det seg at mange elever etterlyser aktiviteter de dagene de ikke har det.

### Se med andre øyne

– Mitt bidrag er den faglige biten, å forklare hvorfor det er så viktig at barn må røre seg mer enn de gjør. Det er så viktig å forebygge, jeg vil gjerne unngå å måtte behandle muskel- og skjelettplager hos skoleelever. En del barn er aktive på fritida, men det er også

## Fysisk aktivitet i skolen

I Nord-Trøndelag har Oppvekstprogrammet i fylkeskommunen, HiNT og Nord-Trøndelag Idrettskrets gått sammen for å gjøre skolebarn mer fysisk aktive. Foreløpig er det et prosjekt, men målet er at ordningen skal bli permanent.

### Arbeidsgruppen:

- Består av fysioterapeut Maia Skaret Engblom, Oppvekstprogrammet, Nord-Trøndelag Idrettskrets, Høgskolen i Nord-Trøndelag og ansatte i skolen.
- Har laget en modell som viser hvordan 60 minutter daglig fysisk aktivitet kan gjennomføres i skoledagen. Den fysiske aktiviteten knyttes til de andre skolefagene.
- Har gitt skolene 270 ulike forslag til aktiviteter, samt nødvendig utstyr. Gir også skolene tilbud om kurs.

### Skolene som deltar i pilotprosjektet:

- Meråker skole, Meråker.
- Åsen skole, Levanger.
- Sandvollan skole, Inderøy.
- Steinkjer og Byafossen skole, Steinkjer.
- Malm og Folla skole, Verran.
- Høknes barneskole, Namsos.
- Utøy skole, Inderøy.
- Skatval skole, Stjørdal.
- Leka skole, Leka.
- Namdalseid skole, Namdalseid.
- Statland skole, Namdalseid.



**STARTET PROSJEKT** Anders Bjøru er daglig leder for Oppvekstprogrammet i Nord-Trøndelag fylkeskommune. Han brenner for å få ungene mer fysisk aktive. Foto: Nord-Trøndelag fylkeskommune

svært mange som ikke er det. Hverdagsaktivitet er utrolig viktig, også i forhold til den motoriske utviklingen, sier Engblom, og fortsetter

– Målet vårt er å gi elevene korte økter der de får opp pulsen. Aktivitetene bygger på bevegelsesglede.

Spørsmålet de jobbet etter i arbeidsgruppa, var klart og tydelig: «Hvordan legge til rette for 60 minutter daglig fysisk aktivitet for alle elever i Nord-Trøndelag, uten å forlenge skoledagen?»

– Jeg tror det er bra at jeg er med, jeg har litt andre øyne enn pedagogene. For meg er det viktig å ha kontakt med skolehelsetjenesten ved de ulike skolene når programmet starter for alvor, det betyr mye å ha dem med på laget. Min rolle som barnefysioterapeut videre vil fvære å holde øye med de barna som trenger litt ekstra støtte. Forsk-

ning i Danmark viser at det er de motorisk svake barna som viser størst framgang når slike tiltak settes inn. Vi vet at det er en sammenheng mellom motorisk utfordringer og lese- og skrivevansker, så her vil det være en dobbel gevinst for de som trenger det mest, konstaterer Engblom.

Hun ser at det er viktig å ha det forankret i ledelsen i skolene.

– Man må ha rektorer som vil det. Om ikke, lykkes man ikke.

### Stor gevinst

Fysioterapeuten er opptatt av å gjøre vyer om til handling.

– Før trodde man at det hjalp på konsentrasjonen å være fysisk aktiv, nå viser forskning at det er slik. Så nå synes jeg vi skal begynne å ta konsekvensene av det, sier Engblom. Hun er sikker på at et av de vik-

tigste folkehelseiltakene som kan gjøres på landsbasis er å få opp den fysiske aktiviteten i skoletida.

– Det vil føre til mer utjevning i samfunnet. Flere vil kunne lykkes både med skolen og det som kommer etterpå, sier fysioterapeuten og politikeren Maia Skaret Engblom.

Bjøru på sin side slår fast:

– Helsedirektoratet har regnet på kostnader og gevinst ved å innføre 60 minutter daglig fysisk aktivitet i skolen. Det vil koste 7.500 kroner per elev per år. Gevinsten er beregnet til 27 ganger innsatsen.

Målet er at ordningen skal bli fast fra høsten 2015, med alle de 105 skolene i fylket. Arbeidsgruppa ønsker også å se på hvordan opplegget kan tilpasses barnehager. ■