



NORDLANDSFORSKNING
NORDLAND RESEARCH INSTITUTE



«Den viktigste faktoren er hverandre!»

I denne studien som Nordlandsforskning har gjort på to skoler i Alstahaug kommune har vi fulgt implementeringen av økt fysisk aktivitet i litt over to skoleår. Studien viser at den ene av skolene har lyktes i stor grad i å innføre økt fysisk aktivitet, mens den andre skolen har møtt flere utfordringer i starten og dermed fortsatt er i startgropen når det gjelder å arrangere økt fysisk aktivitet.

«Den viktigste faktoren er hverandre!»

Sluttrapport fra prosjektet
«Mer fysisk aktive elever i skolen»

Publisert: Januar 2018
Skrevet av:
Annelin Gustavsén
Clara Luckner Strømshvik

NF rapport nr.: 1/2018
ISBN nr: 978-82-7321-732-5 (trykt)
978-82-7321-733-2 (digital)
ISSN nr: 0805-4460



NORDLANDSFORSKNING
NORDLAND RESEARCH INSTITUTE

Postboks 1490
N-8049 Bodø
Norge

Tlf: +47 75 41 18 10
nf@nforsk.no
www.nordlandsforskning.no

NF rapport nr.: 1/2018



NORLANDSFORSKNING
NORDLAND RESEARCH INSTITUTE

«Den viktigste faktoren er hverandre!»

Sluttrappport fra prosjektet
«Mer fysisk aktive elever i skolen»

Publisert: Januar 2018

Skrevet av:

Annelin Gustavsen

Clara Luckner Strømsvik

NF rapport nr: 1/2018

ISBN nr:

978-82-7321-732-5 (trykt)

978-82-7321-733-2 (digital)

ISSN-nr: 0805-4460



NORDLANDSFORSKNING
NORDLAND RESEARCH INSTITUTE

RAPPORT

TITTEL: «Den viktigste faktoren er hverandre!» Sluttrapport fra prosjektet «Mer Fysisk aktive elever i skolen»	OFF.TILGJENGELIG: JA	NF-RAPPORT NR: 1/2018
FORFATTER(E): Annelin Gustavsen Clara Luckner Strømsvik	PROSJEKTANSVARLIG (SIGN): Annelin Gustavsen	FORSKNINGSLEDER: Ragnhild Holmen Waldahl
PROSJEKT: «Mer fysisk aktive elever i skolen»	OPPDRAGSGIVER: Alstahaug kommune	OPPDRAGSGIVERS REFERANSE:
SAMMENDRAG: I denne studien som Nordlandsforskning har gjort på to skoler i Alstahaug kommune har vi fulgt implementeringen av økt fysisk aktivitet i litt over to skoleår. Studien viser at den ene av skolene har lykkes i stor grad i å innføre økt fysisk aktivitet, mens den andre skolen har møtt flere utfordringer i starten og dermed fortsatt er i startgropen når det gjelder å arrangere økt fysisk aktivitet.	EMNEORD: Fysisk aktivitet, skole	KEYWORDS: Physical activity, schools
<i>Andre rapporter innenfor samme forskningsprosjekt/program ved Nordlandsforskning:</i> Annelin Gustavsen, Clara Luckner Strømsvik og Hege Gjertsen: «Mer fysisk aktive elever i skolen – en følgestudie av et forsøk i Alstahaug kommune» NF-notat 1008/2016	ANTALL SIDER: 105	SALGSPRIS: 100,00



INNHold

FORORD	2
SAMMENDRAG	3
1 INNLEDNING: FØLGEFORSKNING AV PROSJEKTET «MER FYSISK AKTIVE ELEVER I SKOLEN»	5
1.1 INNLEDNING	5
1.2 HOVEDFORMÅL OG PROBLEMSTILLINGER	6
1.3 ORGANISERING AV PROSJEKTET «MER FYSISK AKTIVE ELEVER I SKOLEN»	8
1.4 FORSKNINGSDESIGN OG DATAGRUNNLAG	8
1.5 ETISKE HENSYN OG PERSONVERN	11
1.6 FREMGANGSMÅTEN I DATAINNSAMLINGEN	12
1.7 OPPBYGNING AV SLUTTRAPPORTEN	13
2 SKOLEÅRET 2015/2016	14
2.1 INNLEDNING	14
2.2 SØVIK OPPVEKSTSENTER VINTER 2016	14
2.3 SØVIK OPPVEKSTSENTER MAI 2016	22
2.4 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE HØST/VINTER 2015/2016	27
2.5 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE JUNI 2016	32
2.6 OPPSUMMERING AV SKOLEÅRET 2015/2016	37
3 SKOLEÅRET 2016/2017	40
3.1 INNLEDNING	40
3.2 SØVIK OPPVEKSTSENTER OKTOBER 2016	40
3.3 SØVIK OPPVEKSTSENTER FEBRUAR 2017	46
3.4 SØVIK OPPVEKSTSENTER MAI 2017	48
3.5 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE OKTOBER 2016	53
3.6 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE FEBRUAR 2017	60
3.7 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE MAI 2017	65
3.8 OPPSUMMERING AV SKOLEÅRET 2016/2017	72
4 SKOLEÅRET 2017/2018	76
4.1 SØVIK OPPVEKSTSENTER OKTOBER 2017	76
4.2 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE OKTOBER 2017	79
5 DRØFTING AV FUNNENE I FORSKNINGSSTUDIEN I LYS AV PROBLEMSTILLINGENE	84
5.1 INNLEDNING	84
5.2 PROBLEMSTILLING 1: VIRKNINGER AV FYSISK AKTIVITET FOR LÆRINGSMILJØET	84
5.3 PROBLEMSTILLING 3: ORGANISERING AV FYSISK AKTIVITET	88
6 OPPSUMMERING OG AVSLUTTENDE REFLEKSJONER	102
REFERANSER	104

FORORD

Den foreliggende rapporten er sluttrapport fra prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen», som gjennomføres i Alstahaug kommune i perioden 2015-2018. Notatet oppsummerer og drøfter erfaringene som de deltakende skolene i prosjektet, Søvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole, har gjort i løpet av skoleårene 2015/2016, 2016/2017 og høsten 2017. Forskningsprosjektet er finansiert av Alstahaug kommune ved Frisklivssentralen.

Prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen» har til formål å bidra til at elevene blir mer fysisk aktive på skolen, gjennom å skape en kultur for læring med daglig fysisk aktivitet på timeplanen. Nordlandsforskning har fulgt skolene i litt over to år for å belyse erfaringene som skoleledelsen, lærerne og elevene har gjort med implementering av tiltak som skal øke fysisk aktivitet. I tillegg hadde vi til oppdrag å undersøke eventuelle virkninger som økt aktivitet har for skolemiljøet både når det gjelder elevenes læring, trivsel og sosial tilhørighet.

Vi vil rette en stor takk til Alstahaug kommune ved Frisklivssentralen som oppdragsgiver for et faglig spennende prosjekt. Likeledes vil vi takke prosjektleder Kari Mentzoni på Frisklivssentralen, rektorer, lærere og elever på Søvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole som har vært villige til å snakke med oss om sine erfaringer og som har tatt imot oss på feltarbeid. Vi retter også en stor takk til professor Trond Bliksvær på Nord Universitet som har bidratt med refleksjoner underveis i forskningsprosjektet og som har kvalitetssikret denne rapporten.

Bodø, januar 2018

SAMMENDRAG

Denne rapporten utgjør sluttrapport for et følgeforskningsprosjekt der Nordlandsforskning har studert implementeringen av prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen» på to skoler, Søvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole i Alstahaug kommune. Vi besøkte skolene og gjennomførte tre feltbesøk i skoleåret 2015/2016, tre feltbesøk i skoleåret 2016/2017 og et feltbesøk i oktober 2017. Vi gjennomførte også spørreundersøkelse til elever, lærere og foreldre i det første skoleåret. Disse er gjengitt i arbeidsnotatet «Mer fysisk aktive elever i skolen: Et underveisnotat fra følgeforskning av et prosjekt i Alstahaug kommune» (Gustavsen, Strømsvik og Gjertsen 2016). Denne sluttrapporten inneholder funnene fra feltbesøkene, samt en diskusjon og drøfting av funnene.

Søvik oppvekstsenter kom tidlig i gang med å innføre korte avbrekk med fysisk aktivitet i forbindelse med dobbelttimene, som de kaller for «fem-minutters». Disse kan gjennomføres som leker, danser eller spill, og kan også ha faglig innhold. De arrangeres både innendørs og utendørs. Elevene gir for det meste gode tilbakemeldinger på disse aktivitetene, og etterlyser ofte «fem-minutters» hvis de ikke blir avholdt. Lærerne forteller at det kan by på utfordringer å gjennomføre «fem-minutters» når det er lærerbytte i dobbelttimen, og at de ikke alltid arrangeres to ganger hver dag. Oppvekstsenteret har også trivselslederaktiviteter, men sa opp medlemskapet i Trivselslederprogrammet da de var misfornøyde med oppfølgingen. Vi får varierte tilbakemeldinger på hvor godt aktivitetene fungerer, og har inntrykk av at aktivitetene fungerer best på starten av skoleåret. Uavhengig av trivselslederaktivitetene observerer vi at det er stor aktivitet i skolegården der barne- og mellomtrinnet oppholder seg, men at det er noe lavere aktivitet på ungdomsskolesiden. Likevel får vi fortalt at det også er aktivitet blant de eldste elevene, og elevene opplyser at de liker aldersblandede aktiviteter. Søvik oppvekstsenter har et godt uteområde, og bruker nærområdet i stor grad i undervisningen. Det første skoleåret vi følger skolen har de ikke lærere med spesiell kompetanse i kroppsøving, men vi har inntrykket at timene i kroppsøving fungerer godt. Skolen lykkes i å ansette en kroppsøvingslærer det andre skoleåret, og elevene gir veldig gode tilbakemeldinger på hvordan timene fungerer. Elevene som vi intervjuer gir uttrykk for å like fysisk aktivitet, og de ønsker mer aktivitet på skolen.

Sandnessjøen ungdomsskole har opplevd større utfordringer i innføringen av prosjektet enn oppvekstsenteret. Det første skoleåret gjør skolen forsøk med å gjennomføre korte avbrekk med fysisk aktivitet i timene ved bruk av en syv minutters «workout-applikasjon.» Dette fungerer dårlig, får vi fortalt, blant annet på grunn av mangel på plass i klasserommet. Lærere er delte i sine syn på tiltaket; noen gir uttrykk for avmakt og for at de ikke har tid til å ha fysisk aktivitet i timene, og andre fremstår som ildsjeler. Det andre skoleåret gjør skolen en endring i timeplanen for å finne tid til 20 minutter fysisk aktivitet hver dag, som de omtaler som «fysikken.» Her får elevene tilbud om å velge fra en rekke aktiviteter i idrettshallene som skolen har til disposisjon, eller delta i en turgruppe utendørs. Når tiltaket starter opp blir elevene fordelt på aktiviteter klassevis, men ettersom skolen erfarer at mange elever ikke deltar endres dette til at elevene selv får velge hvilken aktivitet de skal delta på. Det innføres også et system for at elevene kan komme med forslag til aktiviteter. Fritt valg av aktivitet og elevinnflytelse oppgis å føre til at færre elever faller utenfor aktivitetene, men elevene vi intervjuer gir uttrykk for at mange skulker unna likevel. De forteller også, mens «fysikken»

fortsatt er et ferskt innslag i skolehverdagen, at aktivitetene fungerer dårlig og at de savner at lærerne styrer aktivitetene, men vi får inntrykk av at dette fungerer bedre under siste feltbesøk. Elevene gir fortsatt uttrykk for at det ikke alltid fungerer og at mange elever ikke deltar, og lærerne gir jevnt over mer positive tilbakemeldinger angående «fysikken» enn det elevene gjør. Elevene vi intervjuer sier de ønsker at lærerne skal være strengere med elever som ikke deltar.

Prosjektet bærer preg av nybrottsarbeid på skolene, spesielt på ungdomsskolen. Oppvekstsenteret virker å ha bedre rammebetingelser for å innføre økt fysisk aktivitet enn ungdomsskolen, av flere årsaker. For det første har oppvekstsenteret et bedre uteområde, og for det andre virker aldersblandede aktiviteter mobiliserende på alle, også de eldste elevene, som er vanskeligere å engasjere enn yngre elever, som har et høyere aktivitetsnivå. Dette gjør også at kjønnsforskjeller blir mindre tydelig, mens vi har et inntrykk av at jentene på ungdomsskolen er noe vanskeligere å engasjere enn guttene. I tillegg har elevene lekt og vært aktiv i miljøet på oppvekstsenteret siden de var barn, som gjør at det er lettere for dem å være aktiv, mener informanter. I tillegg til å være velkjent, er også miljøet lite og trygt, som er viktige rammefaktorer for å skape aktivitet. På ungdomsskolen i byen er ikke uteområdet like innbydende, miljøet er nytt for elevene som alle kommer fra andre skoler, og de kan ikke nyte av «effekten» som oppstår på oppvekstsenteret når de har aldersblandede aktiviteter, der de «store elevene dras med av de små.» Likevel har vi inntrykket av at ungdomsskolen er i ferd med å utvikle et tiltak som fungerer, og de viser evne til å være fleksibel og gjøre tilpasninger etter hvert som utfordringer dukker opp.

Elevene vi har snakket med gir uttrykk for å like å være aktive, og de gir også uttrykk for å ha god kunnskap og bevissthet om fysisk aktivitet, kosthold og helse. Alle ønsker seg mer fysisk aktivitet på skolen og har klare meninger om hva de liker å gjøre. Utfordringene virker å være å finne aktiviteter som evner å engasjere alle elevene, og funnene peker i retning av at færre melder seg ut i leker enn når det bedrives idrett.

1 INNLEDNING: FØLGEFORSKNING AV PROSJEKTET «MER FYSISK AKTIVE ELEVER I SKOLEN»

1.1 INNLEDNING

I denne sluttrapporten presenterer vi resultatene fra følgeforskningen som Nordlandsforskning har gjennomført av prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen» som gjennomføres i Alstahaug kommune fra høsten 2015 over en treårsperiode. Målgruppen for dette prosjektet er barne- og ungdomsskoleelever i kommunen. Oppdragsgiver for forskningsprosjektet er Alstahaug kommune ved Frisklivssentralen, og Nordlandsforskning fulgte to skoler i forskningsprosjektet; Søvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole. Søvik oppvekstsenter er en liten, fådelt skole som har barnehage og elever fra 1.-10. klasse, som ligger 17 km fra Sandnessjøen og har 80 elever i skoleåret 2016/2017. Sandnessjøen ungdomsskole er lokalisert i byen Sandnessjøen, omfatter klassene fra 8.-10. trinn, og har 260 elever.

Hovedmålene med prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen» er å bidra til at elevene, gjennom å være mer fysisk aktive i skolen, kan få et mer positivt forhold til fysisk aktivitet, også i et lengre tidsperspektiv, og bedre elevenes konsentrasjon og samhold i skolehverdagen. Følgeforskningen fulgte prosjektet fra oppstart, og vi samlet inn erfaringene og synspunktene til elever, lærere, foreldre, rektorer og prosjektleder 1-3 ganger hvert skoleår.

I Helsedirektoratets nye anbefalinger om kosthold, ernæring, fysisk aktivitet og stillesitting (2014) handler de største endringene om fysisk aktivitet og om å redusere stillesitting for barn, ungdom, voksne og eldre. Levekårsundersøkelsen for Nordland i 2014 (Fylling m.fl. 2014) viser at aldersgruppen 15-24 år i gjennomsnitt sitter i ro i 5,17 timer på fritiden på en vanlig hverdag. Fysisk aktivitet er en viktig forutsetning for god helse og et godt liv. Mer fysisk aktivitet i skolen vil også kunne bidra til å redusere overvekt blant barn og unge, som er et økende problem i Norge (Øen 2012, Juliusson 2010). Også Stortingets helsekomité mener at fysisk aktivitet i skolen er viktig, og støtter et forslag om at alle grunnskoler skal ha en time fysisk aktivitet hver dag (VG, 30.11.2017).

Fra et forskningsståsted mener vi at prosjektet «mer fysiske aktive elever i skolen» kan ses som et godt eksempel på et innovasjonsprosjekt i offentlig sektor. Prosjektet har i utgangspunktet sentrale komponenter av innovasjon forstått som utvikling av nye ideer, utvelgelse av fruktbare ideer, implementering av disse ideene i skolehverdagen og spredning av nye praksiser (Sørensen og Torfing 2011). Utfordringen vi står overfor i dag er stadig mer inaktive barn og unge, med de negative helsemessige konsekvenser dette medfører for mange. Det kreves innovative løsninger for å møte disse utfordringene. Hvordan kan skolen best organisere fysiske aktiviteter for å fange opp flest mulig barn og unge, også de som til nå lett faller utenfor fellesaktiviteter som f.eks. fotballtrening? Dette henger tett sammen med hvordan aktiviteter organiseres i skolehverdagen, hvor man nettopp lett tenker i de samme baner, og hvor aktivitetene særlig for litt eldre barn lett får et konkurransepreg. I følgeforskningen var vi også opptatte av å følge gjennomføringen av prosjektet med tanke på hvordan man klarer å forankre prosjektet hos ulike aktører i skolene.

1.2 HOVEDFORMÅL OG PROBLEMSTILLINGER

I beskrivelsen av forskningen som ble oversendt oppdragsgiver definerte vi at følgeforskningen har kunnskapsmål på tre nivåer, som igjen svarer til tre hovedproblemstillinger som formuleres nedenfor. Forskningen skal for det første gi kunnskap om hvilken betydning prosjektet har for læringsmiljøet i de skolene som blir involvert. For det andre skal prosjektet gi kunnskap om de mer langsiktige effektene for elevene, blant annet i forhold til aktivitet, også på fritiden, samt sosiale og helsemessige effekter. For det tredje skal prosjektet gi kunnskap om hvilke rammebetingelser (ressurser, aktører, organisering, forankringsprosesser, m.m.) som er hemmende og fremmende for å kunne innføre et slikt tilbud i skolehverdagen. Slik kunnskap vil bidra til å sikre overføringsverdi for andre skoler og kommuner som ønsker å lære av Alstahaug og sette i gang tilbud for å øke elevers fysiske aktivitet i skolehverdagen.

Da vi formulerte problemstillingene før prosjektet startet opp, ble disse formulert med tanke på en mulighet for å kunne utvide studien til å følge elever over 5-10 år etter at prosjektet var avsluttet. Problemstilling 2 er utarbeidet med tanke på en slik lengre studie. I denne sammenhengen ville det vært aktuelt å gjennomføre en kvasiekseptimentell studie, der vi hadde fulgt elever som har deltatt i prosjektet og en kontrollgruppe som ikke har vært med i prosjektet, for å kunne sammenligne gruppens forhold til fysisk aktivitet. På det nåværende tidspunkt har vi ikke de nødvendige ressursene for å gjennomføre en slik studie, så derfor har vi kun vært i stand til å besvare problemstillingene 1 og 3 i denne studien. Likevel har vi inkludert også problemstilling 2 i denne beskrivelsen, for å gi en korrekt gjengivelse av prosjektets opprinnelige mål.

Nedenfor skisserer vi tre de hovedproblemstillingene som er sentrale i forskningsprosjektet:

1) Prosjektet skal gi kunnskap om hvilken betydning forsøket «mer fysisk aktive elever i skolen» har for læringsmiljøet i de skolene som blir involvert i forsøket.

Den første hovedproblemstillingen dreier seg om hvordan mer fysisk aktivitet i skolen har på læringsmiljøet. Her ønsker vi å undersøke om økt fysisk aktivitet har noe å si for elevenes konsentrasjon, samhold og klassemiljø. Det er også relevant å undersøke hvordan elevene selv opplever tiltakene. Hva oppleves positivt? Sentrale underproblemstillinger er:

- Har mer fysisk aktivitet i skolen økt elevenes konsentrasjon?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen økt elevenes prestasjoner?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen bedret klassemiljøet (mer samhold/trivsel, mer ro i timene osv.)?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen hatt eventuelle andre effekter i skolehverdagen?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen ført til økt aktivitet i fritiden?
- Hvilke tilbakemeldinger gir elevene på prosjektet?

Det er også interessant å se nærmere på om det er noen former for aktivitet eller måter å organisere aktivitetene på som gir bedre effekt enn andre. Hvilke metoder fungerer bra på de ulike skoletrinnene? I følgeforskningen blir det spesifisert at hovedfokus er på mellom- og ungdomstrinnet.

2) Prosjektet skal gi kunnskap om de mer langsiktige effektene for elevene; aktivitetsmessig, sosialt og helsemessig, karakterer.

Den andre hovedproblemstillingen tar for seg hvilken betydning mer fysisk aktivitet i skolen har for elevene på lengre sikt, inkludert elevenes sosiale situasjon. Det vil også være viktig å se nærmere på om mer fysisk aktivitet i skolen er med på å endre elevenes levevaner også på fritiden, ikke minst med tanke på fysisk aktivitet, deltakelse i sosiale sammenhenger og kosthold. Det dreier seg om hvorvidt elevene tar det økte aktivitetsnivået med seg fra skolen inn i fritiden, og om de får et mer positivt forhold til fysisk aktivitet. Dette peker mot prosjektets samfunnsnytte på litt lengre sikt. Sentrale underproblemstillinger er:

- Har mer fysisk aktivitet i skolen bidratt til at elevene er blitt mer fysisk aktive på fritiden?
- Har mer fysisk aktivitet bidratt til mindre stillesitting (skjermbruk, annen inaktivitet)?
- Kan mer fysisk aktivitet i skolen hindre frafall fra videregående opplæring?

3) Prosjektet skal gi kunnskap om hvilke rammebetingelser (ressurser, aktører, organisering, forankrings prosesser) som er fremmende og hemmende for å kunne innføre et slikt tilbud i skolehverdagen.

Den tredje hovedproblemstillingen dreier seg om i hvilken grad og på hvilken måte skolene lykkes i å legge til rette for mer fysisk aktivitet for elevene i skolehverdagen. Her er det relevant å se nærmere på om det er noen elever som faller utenfor, og eventuelt hvorfor. Vi ønsker å se på både suksesskriterier for å lykkes med prosjektet, og forhold som oppleves utfordrende sett fra skolens side med tanke på å lykkes i å legge til rette for mer fysisk aktivitet i skolehverdagen. Hvilke erfaringer - positive og negative - fra selve planleggings- og implementeringsprosessen er særlig relevante, ut fra et innovasjonsperspektiv? Hva kan anses som vellykket, og hva kan ha overføringsverdi til andre skoler/kommuner som vil iverksette lignende tiltak? Sentrale underproblemstillinger er:

- Hvor mye mer tid er elevene fysisk aktive og på hvilken måte?
- Hvordan arbeider lærerne for å integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen?
- Hvilke skoletimer er berørt?
- Hvilke lærere involveres?
- I hvilken grad og hvordan forankres prosjektet blant lærerne på den enkelte skole?
- I hvilken grad og evt. på hvilken måte er foreldre/foresatte involvert?
- Klarer skolen å organisere tiltakene på en måte som forhindrer at noen elever faller utenfor?
- Opplever skolene behov for spesiell kompetanse og/eller ressurser?
- Kan vi utkrystallisere suksesskriterier og forutsetninger for å lykkes med å få mer fysisk aktivitet inn i skolen?

I problemstillingene som ble utformet har vi beskrevet hvordan vi vil undersøke tiltakenes *effekter*. Ettersom vi ikke har mulighet til å gjennomføre et kvasiekperimentelt studie, er det vanskelig å måle eksakte effekter av prosjektet i den forstand at vi blir i stand til å nøyaktig påvise hva tiltakene vi undersøker, har ført til. Det vil også være nødvendig å bruke andre måleinstrumenter enn de vi har tilgjengelige for å måle nøyaktige effekter, for eksempel helsetester, som krever utstyr og kompetanse som ikke er tilgjengelig for Nordlandsforskning, som er et samfunnsvitenskapelig institutt. I tillegg vil vi være avhengige av å kunne gjøre slike tester over tid. Vi kan derimot i vår forskningsdesign være i stand til å fange opp aktørenes

erfaringer og opplevelser i forhold til tiltakene i prosjektet, og de vil kunne fortelle om hvilke *virksomheter og resultater* som oppnås av tiltakene, og *hva de har ført til*. Vi vil derfor i rapporten bruke disse begrepene fremfor «effekt».

1.3 ORGANISERING AV PROSJEKTET «MER FYSISK AKTIVE ELEVER I SKOLEN»

Opptakten til prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen» var i et forprosjekt som ble gjennomført i løpet av våren 2015. Tre skoler i Alstahaug kommune var involvert. En av skolene trakk seg imidlertid fra prosjektet, slik at det ble kun to skoler som gikk inn i hovedprosjektet, som er de samme skolene som er inkludert i følgeforskningen. Det ble etablert en prosjektgruppe hvor rektorene og en lærer fra hver av skolene deltar, og prosjektleder Kari Mentzoni ved Frisklivssentralen i Alstahaug, Kirsten Toft, enhetsleder for helse, og Connie Pettersen, enhetsleder for oppvekst og utdanning i Alstahaug kommune sitter i en styringsgruppe for prosjektet (Alstahaug kommune 2015).

Hovedprosjektet ble utformet i løpet av forprosjektet, hvor man også utformet de ulike delmålene. Et viktig hovedmål i denne fasen var å få skolene med. Viktigheten av at rektorene var dedikert ble understreket, ettersom man anså dette som viktig med tanke på å legge til rette for gjennomføringen av prosjektet i skolene. I forprosjektet hadde man fokus på eksisterende utfordringer for å lykkes med prosjektet, men også på hvilke muligheter som finnes.

Delmålene/hovedsatsingsområder i prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen» kan oppsummeres som følger:

- Økt aktivitet i friminuttene, etablere system med «trivselsledere» som leder aktivitet
- Mer fysisk aktivitet inn i teoretiske fag
- Øke lærernes kompetanse i kroppsøvningsfaget

Fra prosjektleder ble det i utgangspunktet, før hovedprosjektet startet opp, understreket at det er viktig at alle lærerne kan føle eierskap til prosjektet. For å få til dette har det vært gjort et bevisst valg at skolene selv skal få velge hvilke aktiviteter de skal gå i gang med. Prosjektleder understreket også ved oppstart av hovedprosjektet at viktige suksesskriterier for å lykkes med prosjektet vil være følgende:

- Det må settes av tilstrekkelig med *tid* på skolene for at lærerne kan jobbe med prosjektet, delta på lærermøter osv. Dette er rektorenes ansvar.
- Flere/alle lærere på skolene må få et *eierforhold* til prosjektet. Én lærer kan ikke drive arbeidet alene.

1.4 FORSKNINGSDESIGN OG DATAGRUNNLAG

Følgeforskning innebærer å foreta systematisk innsamling av data med siktemål om å analysere virkninger av et forsøk på å skape endring innenfor et bestemt område (Lindøe m.fl. 2002). Forskerne er ute etter å forstå hvorfor ting blir som de blir i en prosess, det vil si at de ønsker å se på *virkningene* av tiltaket og å *synliggjøre* veiene fram mot målet, for etterpå å oppsummere erfaringene (Baklien 2004). Forskerne stiller med andre ord spørsmål ved *hva* som skjer og *hvorfor* det skjer, og retter søkelyset mot konteksten og mot virkninger i vid

forstand, både tilsiktede og utilsiktede, positive som negative. Følgeforskningen av «Mer fysisk aktive elever i skolen» fulgte de ulike fasene i prosjektet, og vi har ikke bare vært interessert i hva prosjektet har ført til, men også veien dit – hvilke valg blir tatt og hvilke løsninger blir valgt for å nå målene? I hvilken grad blir målene nådd, basert på hvem sine forventninger? Vi fokuserer dermed både på virkninger, og prosessen som førte frem dit.

Vi beskriver nedenfor tre delundersøkelser som svarer på problemstillingene som er beskrevet ovenfor. Vi la i tillegg opp til å samle inn relevant informasjon, som for eksempel timeplaner og annen skriftlig dokumentasjon.

1.4.1 DELUNDERSØKELSE 1: KVALITATIVE INTERVJU

I den første delstudien ble det gjennomført intervjuer med ulike instanser/aktører på flere tidspunkt underveis i følgeforskningen. Hovedformålet med denne undersøkelsen var å innhente kunnskap om erfaringer med prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen.» For det første ønsket vi å undersøke hvordan ledelsen og lærerne ved skolene erfarer gjennomføringen av prosjektet, derav hvilke utfordringer og suksesskriterier de møter i gjennomføringen av aktivitetene, og deretter virkningene av tiltakene. For det andre ønsket vi å innhente kunnskap om hvordan elevene opplever og vurderer prosjektet. Vi stilte blant annet spørsmål om hvordan elevene opplever aktivitetene og gjennomføringen av dem, hvilke ønsker og tanker de selv har i forhold til fysisk aktivitet, hvilke aktiviteter de liker best, hvordan de mener at skolen kan arrangere fysisk aktivitet, og hvordan man kan få alle elevene med på aktiviteter. Vi ba også elevene gjøre rede for virkningene av fysisk aktivitet, blant annet hvordan aktivitetene virker inn på lærings- og klassemiljøet. Vi valgte å intervjuer de samme lærerne og elevene gjennom tre år, men erfarte noen få ganger at noen informanter ikke var tilgjengelige. Hvis dette var lærere eller rektorer, ble de intervjuet på ettertid på telefon, dersom vi oppfattet det som nødvendig å få snakke med den informanten med tanke på datatilfanget. Vi gjennomførte også intervjuer med leder for prosjektet og prosjektmedarbeider på Frisklivssentralen.

I tabellen under gir vi en oversikt over hvilke instanser/aktører vi har intervjuet i prosjektet, og når intervjuene ble gjennomført.

Tabell 1. Oversikt over informanter i prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen.»

Informanter	Antall høst/vinter 2015/2016	Antall Vår/sommer 2016	Antall Høst 2016	Antall vinter 2017	Antall vår 2017	Antall høst 2017
Prosjektleder		1	1		1	
Prosjektmedarbeider					1	
Rektor Søvik	1	1	1	1	1	1
Rektor Sandnessjøen	1	1	1	1	1	1
Lærere Søvik	4	3	5	3	3	2
Lærere/ansatte Sandnessjøen	4	3	3	3	3	2
Elever Søvik	7	7	6	4	6	6
Elever Sandnessjøen	8	7	7	3	7	6
Totalt antall informanter	25	23	17	15	20	18

Kvalitativ metode er velegnet for å kunne få utfyllende kunnskap om hvordan aktører opplever og forstår en situasjon, samtidig som en i større grad kan fange samspillet mellom ulike forhold. En viktig oppgave for denne følgeforskningsstudien var å løfte fram lærernes og elevenes erfaringer og vurderinger rundt de ulike tiltakene som ble iverksatt eller skulle bli iverksatt for å øke fysisk aktivitet i skolen. Et slikt «nedenfra»-perspektiv gir informasjon om hvordan et prosjekt blir opplevd av for dem som tiltaket er beregnet på; det er lærerne og elevene som skal utføre prosjektet, og det er også de som vil oppleve de eventuelle effektene av det. Man kan også si det slik at de blir *brukerne* av prosjektet. Dette perspektivet er viktig å ivareta ettersom målsettinger kan være sammensatte, og mål kan eksistere på ulike nivå og bli gitt ulike fortolkninger. Det var viktig å få klart på et tidlig tidspunkt i studien hvilke mål instansene som organiserer prosjektet, og menneskene som jobber med det, har på vegne av elevene, og hva elevene selv ønsket å oppnå med prosjektet. Deretter kunne vi undersøke hvilke resultater prosjektet har, og vurdere hvordan disse oppleves i forhold til forventningene til de ulike aktørene.

På Sjøvik oppvekstsenter ble elever fra 6. klasse og 8. klasse (av 2015/2016) inkludert i vår følgeforskning, for observasjon og intervjuer. I praksis betydde observasjon av disse trinnene også at vi observerte elever fra andre trinn, siden en del undervisning er sammenslått på grunn av at klassene er små. Ved Sandnessjøen ungdomsskole fulgte vi to av 8. klassene (av 2015/2016) gjennom følgeforskningen av prosjektet. Både på oppvekstsenteret og på ungdomsskolen ble klassene intervjuet hver for seg i gruppeintervju. Lærere ble også intervjuet i grupper dersom det lot seg gjøre – det viste seg i praksis å bare være mulig å gjøre dette på Sjøvik oppvekstsenter – og ellers ble lærerne intervjuet hver for seg. Prosjektleder og prosjektmedarbeider ble intervjuet på telefon, og rektorene ble intervjuet i individuelle intervju.

Årsakene til at vi valgte å samle informanter til gruppeintervju dersom det var mulig, var først og fremst at i gruppeintervjuer vil informantene beskrive og reflektere over sine erfaringer og gi til kjenne sine synspunkter i en situasjon der de er i dialog med andre informanter. Informantene kan ha like eller ulike opplevelser av det samme fenomenet, og deltakere engasjeres ofte på måter som bringer frem mer informasjon og flere synspunkter enn en ellers vil få frem i enkeltintervjuer, som er gunstig for datatilfanget (Silverman 2000). Samtidig kan det gis rom for hver enkelt til å utdype tematikken som står på agendaen, og det sparer tid for både forsker og informanter.

Vi har under intervjuene benyttet oss av semi-strukturerte intervjuguider.

1.4.2 DELUNDERSØKELSE 2: OBSERVASJON I KLASSEROMMET

For å få bedre kunnskap om hvordan prosjektet «mer fysiske aktive elever i skolen» blir gjennomført i de ulike skolene og hvordan elever og lærere erfarer de ulike tiltakene, ønsket vi i tillegg til intervju å gjennomføre observasjoner i klassene som ble valgt ut til å delta i forskningsprosjektet over prosjektperioden. Vi lyktes å gjennomføre observasjon de fleste gangene vi besøkte skolene, men ettersom skolehverdagene ikke er like, hendte det seg at spesielle hendelser gjorde at skolehverdagen ikke var representativ for de «vanlige» skolehverdagene. Et eksempel på en slik spesiell hendelse er at det foregikk et arrangement i en av idrettshallene en dag vi besøkte ungdomsskolen, og de kunne derfor ikke bruke de delene av hallene den dagen til fysisk aktivitet. Derfor ble observasjonsgrunnet den dagen

ikke representativ for en vanlig skoledag. Det var vanskelig å sikre at vi besøkte skolene bare på dager da det ikke foregikk spesielle arrangementer eller aktiviteter, ettersom vi ble gjort oppmerksom på disse hendelsene først samme dag som vi besøkte skolene.

1.4.3 DELUNDERSØKELSE 3: SPØRREUNDERSØKELSE TIL ELEVER, FORESATTE OG LÆRERE

Den tredje delundersøkelsen omfattet spørreundersøkelser til elever, foresatte og lærere som er tilknyttet skolene hvor prosjektet «mer fysiske aktive elever» prøves ut. Formålet med spørreundersøkelsene var å kartlegge hvordan elever, foresatte og lærere vurderer tiltakene med mer fysisk aktivitet i skolen. Dette omfatter både organiseringen og gjennomføringen av tiltakene og innholdet i tiltakene.

Surveyene ble gjennomført som en internettbasert spørreundersøkelse i dataprogrammet Questback, som er en elektronisk programvare for slike formål og som vi har lang erfaring med. Undersøkelsene ble formidlet ved at det ble sendt ut en link til undersøkelsen som respondentene klikket seg inn på for å besvare undersøkelsen. Skolene la til rette for at elevene kan få gjennomføre undersøkelsene i skoletiden. Etter at spørreskjemaene ble samlet inn ble dataene behandlet og analysert i statistikkprogrammet SPSS.

I den første runden med spørreundersøkelser på høsten 2015 sendte vi spørreskjemaet til begge skolene, med anmodning om at elever i 8. klasse på Sandnessjøen ungdomsskole og elever fra 5.-8. klasse¹ på Søvik oppvekstsenter svarte på undersøkelsen. 85 prosent av 8. klassingene på ungdomsskolen svarte, som vi anser som et tilfredsstillende antall. Derimot fikk vi bare svar fra to elever fra Søvik oppvekstsenter, så derfor gjorde vi et nytt forsøk på å sende ut surveyen til oppvekstsenteret i april 2016. Også denne gangen gikk surveyen til 5.-8. klasse, men vi modifiserte spørreskjemaet ved å fjerne enkelte spørsmål fra undersøkelsen som gikk til 5.-7. klasse, slik at disse kun ble stilt til 8. klasse. Årsaken til at vi gjorde dette var at vi anså det som tenkelig at noen av disse spørsmålene kunne være vanskelige å svare på for de yngste elevene som mottok undersøkelsen. Denne undersøkelsen ble besvart av 75 prosent av elevene, som vi vet av erfaring er en god svarprosent. Resultatene fra surveyen er publisert i underveisnotatet som ble publisert etter at det første året med følgeforskning var over,² og vil ikke blir tatt med i denne rapporten.

1.5 ETISKE HENSYN OG PERSONVERN

Da vi gjennomførte intervjuene ga informantene samtykke til at vi gjorde lydopptak av intervjuene, og ble rutinemessig informert om at kun forskerne har tilgang til lydopptakene og at de slettes senest ved prosjektslutt. Informantene signerte også informasjonsskriv som ble distribuert ved forskningsprosjektets oppstart (foreldre signerte på elevenes vegne), der informantene ble informerte om deres rettigheter som informanter i et forskningsprosjekt, hvordan vi oppbevarer datamaterialet, og hvordan vi går frem for å sikre informantenes anonymitet. Det er likevel vanskelig å sikre informanter full anonymitet når vi gjennomfører forskning i navngitte miljøer, spesielt personer som identifiseres ved yrke, så informantene

¹ Årsaken til at vi sendte ut spørreundersøkelsen til klasser som ikke i utgangspunktet deltar i følgestudien er at det er få elever på oppvekstsenteret, og at vi måtte søke å hente inn svar fra flere elever for å sikre dataenes reliabilitet.

² Annelin Gustavsen, Clara Luckner Strømsvik og Hege Gjertsen: 'Mer fysisk aktive elever i skolen – en følgestudie av et forsøk i Alstahaug kommune.' NF-notat 1008/2016.

ble informerte før de ga samtykke til intervju om at de kan være indirekte identifiserbare, det vil si at personer som kjenner til dem eller skolen kan gjenkjenne dem gjennom for eksempel sitater. Vi legger størst fokus på å sikre elevens anonymitet, og deler derfor ingen personkarakteristika av informantene når vi presenterer resultatene fra intervjuene. For å minimere gjenkjennelsen av informanter i teksten, henviser vi til alle lærere med hunkjønnssform, og til elever med hankjønnssform, der det er naturlig å skrive pronomen i setningen, selv om både lærer- og elevinformantene våre er av begge kjønn. Forskningsprosjektet ble meldt inn og godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD).

1.6 FREMGANGSMÅTEN I DATAINNSAMLINGEN

Datainnsamlingen har vi tilpasset prosjektets fremdrift. Vi så at det ikke var grunnlag for å gjennomføre observasjon på noen av skolene på høsten 2015, da første feltbesøk var planlagt. Observasjon ble gjennomført på Søvik oppvekstsenter i desember 2015, i januar og mai 2016, og intervjuene ble gjennomført i desember 2015 og mai 2016. På Sandnessjøen ungdomsskole gjennomførte vi observasjon i november 2015, i mars og i juni 2016, og intervjuer ble gjennomført i desember 2015 og i juni 2016.

Som nevnt i forrige avsnitt møtte vi på vanskeligheter da vi skulle gjennomføre en spørreundersøkelse på skolene. Dette er en av årsakene til at vi valgte å ikke gjennomføre en spørreundersøkelse i løpet av skoleåret 2016/2017, men vi besluttet heller, i samråd med oppdragsgiver, å gjennomføre tre feltbesøk med observasjon og intervjuer på skolene. Det er flere årsaker til dette valget. For det første er det få respondenter på Søvik oppvekstsenter, og spørreundersøkelser er best egnet overfor større utvalg (Ringdal 2007). I tillegg måtte vi ha utarbeidet ulike spørreskjema for skolene, ettersom de har valgt ulike måter å organisere fysisk aktivitet på, og de vitnet også det første året om ulike forutsetninger og utfordringer ved å innføre fysisk aktivitet. For det tredje er kvalitativ metode bedre egnet for å fange opp dynamikken og hva som skjer i prosesser; når et fenomen er i stadig endring er det vanskelig for forskerne å vite på forhånd hvilke spørsmål man skal stille, og en god spørreundersøkelse avhenger av at man stiller de riktige spørsmålene, for man får bare svar på det man spør om. Derfor valgte vi å omdisponere midlene som var satt av til å gjennomføre en spørreundersøkelse til å heller gjennomføre et ytterligere besøk på skolene for å avholde intervju og utføre observasjon. Derfor ble datainnsamlingen for høsten lagt til et tidligere tidspunkt enn året før. Vi gjennomførte første runde med intervjuer og observasjoner for det andre skoleåret som vi fulgte prosjektet i oktober 2016, andre runde i februar 2017 og tredje runde i mai 2017.

I 2017 fikk Frisklivssentralen mindre midler tilgjengelig til å bruke på forskning enn antatt, så vi valgte å avslutte prosjektet i 2017, og ikke ved utgangen av det inneværende skoleåret, som opprinnelig var planen. Derfor besøkte vi skolene kun en gang i skoleåret 2017/2018, i oktober 2017.

1.7 OPPBYGNING AV SLUTTRAPPORTEN

Denne rapporten er sluttrapport som prosjektet. I kapittel 2 redegjør vi for prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen». I kapitlene 2-4 presenterer vi funnene som ble gjort under de tre skoleårene vi gjennomførte forskningen. I kapittel 5 beskriver og drøfter vi funnene som er omtalt i kapitlene 2-4, og der det er hensiktsmessig drøfter vi våre funn i lys av eksisterende litteratur. I kapittel 6 presenterer vi en oppsummering og avsluttende refleksjoner. Kapitlene 1-2 er delvis tatt fra det tidligere publiserte underveisnotatet fra prosjektet (Gustavsen, Strømsvik og Gjertsen 2016).

2 SKOLEÅRET 2015/2016

2.1 INNLEDNING

I dette kapitlet skal vi presentere funnene som ble gjort under forskningsprosjektet på Søyvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole i løpet av skoleåret 2015/2016. Vi deler opp presentasjonene av funnene etter de to rundene med intervjuer som ble gjort på hver skole, og ettersom observasjonene ikke nødvendigvis ble gjennomført på samme tidspunkt som intervjuene, presenterer vi funnene fra observasjonen sammen med resultatene fra de intervjuene som ble gjort nærmest i tid til observasjonene. Vi presenterer først funnene fra Søyvik oppvekstsenter, deretter funnene fra Sandnessjøen ungdomsskole. De påfølgende kapitlene vil følge samme format, med unntak av at vi gjennomførte intervju og observasjoner på samme dag som vi besøkte skolene.

2.2 SØVIK OPPVEKSTSENTER VINTER 2016

2.2.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Utvalget av lærerinformanter fra Søyvik oppvekstsenter representerer både mellomtrinnet og ungdomsskolen, og vi snakker med fire lærere første gang vi besøker skolen.

Deltakelse på kurs

To av informantene sier at de har deltatt på kurset i stedsbasert læring, og de forteller at de lærte hvordan de kan bygge opp en digital database, der lærere som har gjennomført undervisning utendørs kan legge det inn i databasen, slik at den fungerer som en idebank. En informant forteller at kurset har ført til at hun har blitt mer bevisst på hvordan man kan bruke fysisk aktivitet i timene. Informanten forteller at det er tydelig at elever setter pris på det, at de liker at det skjer noe spennende, og at de blir mer motiverte. Ordstafett og hentediktat som går ut på at elevene kombinerer løping, lesing og skriving blir nevnt som konkrete eksempler. Lærerne formidler at dette fungerer godt som oppbrytning av en dobbeltime.

På spørsmålet om kunnskapen lærerne fikk på kurset var nyttig, og om den har blitt satt i praksis, får vi blant annet til svar:

Det gjorde det i starten, når man er på kurs bruker man ting, så dabber det av. Men vi har prøvd litt... Kurset var nyttig i forhold til ideer og lekideer. Men det er en virkelighet. Litt mer fagspesifikk (rettet mot vedkommendes fag) hadde vært greit.

En annen lærer sier at hun ønsker gjerne å ha mer fysisk aktivitet i timene, men sier at hun: «... Håper å få flere gode tips til hvordan jeg kan bruke fysisk aktivitet til skolehverdagen uten at det er mye mer jobb for meg. Jeg er klar over at ungene har godt ut av det.»

Om fysisk aktivitet på skolen i teoretiske fag

Lærerne sier først og fremst at de savner en definisjon på hva fysisk aktivitet er. En lærer formulerer det slik: «... Ja, hva er fysisk aktivitet? At man reiser seg opp fra stolen og er i aktivitet eller at man får opp pulsen? Det må defineres klarere.»

En lærer forteller at elevene er en del aktive, uten at de nødvendigvis får høy puls av det. En annen lærer sier at det kan være vanskelig å kombinere læring og fysisk aktivitet:

Jeg lurer på hvordan man ser for seg at dette kan kobles mot fag ... man holder på med en aktivitet som å lese en bok i engelsk, og å legge inn en aktivitet i det, hva forventes ... forventes (det) at de skal springe? Da blir koblingen fjern. Hvis målet er fysisk aktivitet og ikke læring i engelsk ... Målet er vel læring? ... Det må gå hand i hand, ellers blir det negativt.

Andre informanter påpeker at det kan være uheldig å skulle bruke for eksempel ti minutter til fysisk aktivitet når man bare har en time i et fag hver dag. En av lærerne deler med oss at vedkommende har begynt å innføre små avbrudd i undervisningen, som hun sier at elevene setter pris på. I denne lærerens fag bruker de dramatisering, noe som ikke fører til mye puls, men fungerer som et oppbrudd i undervisningen. Her gjør elevene blant annet dramaøvelser.

Vi ber lærere vi snakker med beskrive eksempler på undervisning som integrerer fysisk aktivitet. En lærer sier:

Vi har matteverksted på fredager. En økt er fysisk aktivitet. Ganghopp kaller jeg det. Da ligger svarene på golvet. En elev skal lese det. Den andre skal finne svaret. Så må de hoppe mellom svarene. Da rører de på seg. Og så har vi prøvd gangestafett. En gang med hele klassen. Det var ikke så vellykket. Både på grunn av gruppa og Konkurransen endte med krangel, det ble uenighet om hvem som vant. Selve aktiviteten er grei, men ... De hører ikke nok etter. Frie tøyler skaper eskalasjon.

En annen lærer forteller at hun arrangerer ordstafett i timene, der elevene skal løpe frem og lese ordene og så løpe tilbake.

En annen informant mener at det er en utfordring at det gjennomføres mange prosjekter og satsinger samtidig. Det finnes grenser for hvor mye som kan kjøres samtidig, blir vi fortalt. Læreren tilføyer samtidig at det er viktig at fysisk aktivitet må være en naturlig del av skolehverdagen, at det må «ligge i pannelappen» slik at det blir rutine, men at skolen ikke har kommet dit enn så lenge. Å etablere trivselslederaktiviteter utgjør det første steget, forteller lærerne.

Trivselslederaktivitetene

Lærerne sier at de oppfatter systemet med trivselsledere som positivt på alle nivå, både med tanke på at elevene er mer i fysisk aktivitet og at sosiale bånd knyttes og forsterkes. Det at trivselslederne får elevene i aktivitet i friminuttet, gjør ifølge en lærer, inspeksjonsjobben i friminuttet «nesten overflødig.» Informantene sier at de registrerer at elevene gleder seg til å gå ut i friminuttet og at de fleste deltar i aktivitetene.

En lærer tematiserer forholdet mellom eierskap og trivselslederaktiviteter. Aktiviteter som elevene selv styrer fører til mer engasjement hos elevene enn aktiviteter i regi av lærere, forteller hun, og utdypet dette:

Jeg tenker på en del av de dramaktiviteter vi har kjørt. Jeg kjørte dem i høst i forbindelse med å bli kjent. Og så døde det litt ... og så trivselsledere da, de får en bok og et ansvar ... alle blir

med. Samme leken som i høst, men da var det lærerstyrt og gikk ikke videre, når var den elevstyrt og nå holder de på med den i friminuttet.

Utfordringer knyttet til mer fysisk aktivitet

Når det kommer til å integrere fysisk aktivitet i fag gir informantene uttrykk for at de har behov for mer kunnskap om hvordan dette kan og skal foregå. Elementet «fysisk aktivitet» framstår som isolert, og lærerinformantene etterspørres føringer for hvordan de kan integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Lærerne har, utover fellessamling, ingen arena hvor ideer og erfaringer med prosjektet kan utveksles, og det gis uttrykk for at planlegging og å sette ting i system er viktig. En av lærerne stiller seg undrende til hva som forventes av dem. Koblingen mellom fag og fysisk aktivitet framstår, ifølge informantene, som uklar, da aktivitet bare kommer på toppen av faget. Det er behov for kunnskap om hvordan dette går hånd i hånd, sånn at det ikke oppstår motsetninger mellom læreplanmålene og prosjektets mål om å øke fysisk aktivitet.

En lærer formulerer sine tanker om dette:

Matte er enkelt å integrere (med aktivitet) og naturfag (er) litt (enkelt). Gym er jo ... selvsagt. Naturfag, da kan man bruke uterommet. Matte, da fungerer stasjonsarbeid. Det merkes på elevene at de er vant til matteverksted. De jobber i mindre grupper.

Å inkludere alle elevene i fysisk aktivitet

Vi spør om det finnes elever som faller utenfor når det gjelder deltakelse i fysisk aktivitet. En lærerinformant sier at det er det, men at de prøver å gjøre oppleggene spennende for elever som har vanskelig for å delta i det sosiale.

Det fremkommer av intervjuene at det er ulike forutsetninger for å innføre aktivitet på henholdsvis barne- og ungdomstrinnene. En informant fra barnetrinnet forteller at det ikke er så stor forskjell i aktivitet for barnetrinnselever, da alle disse gjerne er aktive fra før, men at forskjellene er større blant elevene på ungdomstrinnet.

Medbestemmelse

Vi spør i hvilken grad lærerne er blitt involvert i prosjektet. Lærerne sier at de har fått beskjed om at skolen skal delta i dette prosjektet, og at formålet er å innføre en time aktivitet hver dag. Lærere bekrefter at det ikke finnes noe system eller føringer for hvordan fysisk aktivitet skal flettes inn i fagene, og mener at det er opp til dem selv. De gir uttrykk for at det er uklart hvordan dette skal skje rent praktisk. Det har blitt diskutert mellom lærere i kollegiet hvordan fysisk aktivitet helt konkret kan implementeres i fagene, og lærerne har lenge hatt et ønske om at elevene er mer aktive, uavhengig av prosjektet, får vi fortalt.

Behov for mer kompetanse og ressurser

Vi spør lærerne om de opplever et behov for mer kompetanse og ressurser, og hva som eventuelt er begrensninger for å kunne lykkes med prosjektet. En lærer mener at begrensningen er hos dem selv, og at det bare er fantasien som setter grenser. Informanten sier at hun håper samtidig på å få tips om hvordan fysisk aktivitet kan integreres i

skolehverdagen uten at det fører til mye ekstra arbeid, og etterspør et kurs om implementering av fysisk aktivitet i fagene. Informanten mener at de ansatte har en positiv holdning. Vi får også fortalt at skolen disponerer et flott uteområde, men en begrensning kan ligge i økonomien dersom aktiviteter legges til andre plasser som for eksempel svømmehallen.

Suksesskriterier for å innføre mer fysisk aktivitet i skolen

Et viktig suksesskriterium, ifølge en informant, er at lærere må se gevinsten hos elevene. En informant gir uttrykk for at det er viktig med kunnskap om kosthold, og mener at det er viktig at det snakkes med foreldrene om dette temaet. Det at noen elever ikke har spist når de kommer på skolen om morgenen eller at har glemt matpakken sin blir nevnt som en faktor som må ses i sammenhengen med formålet om å øke fysisk aktivitet.

Når det gjelder involvering og motivasjon av elevene foregår dette i praksis ved at lærerne er oppmerksomme på hva elevene ønsker seg, og er lydhøre for deres forslag, får vi fortalt. Ett eksempel på dette er at elevene reiste forslag om aktivitetsjulekalender, med forslag til aktiviteter i lukene. Det at elevene selv kan være med på å bestemme hvordan fysisk aktivitet skal foregå gjør, ifølge en lærer, at det kan utvikles eierskap til prosjektet blant elevene. Lærerstyrte aktiviteter har ingen framtidsperspektiv, mener informanten. Derfor fungerer opplegget med trivselsledere så godt, nettopp fordi det er elevstyrt, mener informantene.

Tanker rundt mulige virkninger

Det er for tidlig til å si noe om virkningene av prosjektet generelt, mener informantene. De opplyser at de har observert at samholdet mellom elevene har økt gjennom at trivselslederne aktiviserer elevene i friminuttet. Lærerne tror at elevene kommer på sikt til å bli mer motiverte og opplagte av regelmessige aktiviteter, at de vil bli i bedre fysisk form, og at de får mer overskudd.

Vi spør om økt aktivitet også vil være nyttig i forhold til det sosiale aspektet. En lærer gir uttrykk for at det kan oppstå både positive og negative effekter: «Både og. I den gruppen kan det slår begge veier. Man vet aldri om den opplevelsen blir positiv eller blir brukt mot hverandre.»

2.2.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Ved første besøk på Søvik oppvekstsenter intervjuer vi syv elever fra henholdsvis 6. trinn og 8. trinn, og både gutter og jenter er representert blant informantene.

Om fysisk aktivitet på skolen

Vi starter intervjuene med å spørre elevene som har valgt å stille til intervju hva de oppfatter som fysisk aktivitet, og noen beskriver det som det man gjør når man er i bevegelse og bruker musklene. Løping og leking i friminuttene er konkrete eksempler som nevnes, samt lagspill, for eksempel handball. Alle elever er enige i at det foregår for lite fysisk aktivitet på skolen. «Vi sitter jo bare inne hele tiden» sier en elev. En annen elev sier at dette fører til at «...vi får dårlig konsentrasjon hvis vi bare sitter inne. Vi blir slitne av å sitte i klasserommet, får hodepine og sånt.»

Elevene forteller også at det har blitt mer aktivitet siden Trivselslederprogrammet ble introdusert. Vi spør om de vet hva som er formålet med trivselslederstyrte aktiviteter, og de

svarer at formålet er at elevene skal være mer aktive. De forteller også at noen leker ikke er populære hos alle elevene, slik at ikke alle blir med. Likevel forteller elevene at friminuttene har blitt morsommere på grunn av trivselslederaktivitetene. Før, mener en elev, satt elevene bare i et hjørne og pratet, men nå blir det blant annet ballspill og elevene er i aktivitet. Vi får fortalt at trivselslederne er oppmerksomme på elever som sitter alene og prøver å få dem med i leken. Likevel får vi fortalt at det ikke fungerer knirkefritt hele tiden. En elev forteller: «Det er ikke alle som er like flinke til å være med på aktivitetene. De blir sure når det er urettferdig med lagene. Da blir de ikke med. Og det går utover de andre.» Informantene forteller også at de synes at det er bra når flere alderstrinn deltar i de samme lekene.

Mulighetene for mer fysisk aktivitet på skolen

Elevene vil gjerne være mer aktive i timene, og mener at undervisningen kan gjøres på mange andre måter enn bare å sitte i klasserommet. De forteller at de kan ha turdager i naturfag og forteller at de liker å være ute i naturen i undervisningstiden: «Alle er nok positive. Ingen av oss har lyst til å sitte hele dagen, hele året bak en pult og gjøre ting i boka», uttrykker en elev. Ifølge elevene har de turdager bare i starten av skoleåret, og de vil gjerne ha mer uteskole. Elevene har to timer kroppsøving i uken, en dobbelttime. Flere av informantene ønsker seg flere kroppsøvingstimer.

Kjennskap til prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen»

Elevene oppgir at de ikke har kjennskap til prosjektet utover at lærerne har fortalt at de skal på kurs. De forteller at de først hørte om skolens satsing på økt fysisk aktivitet da forskerne kom på skolen og ba dem formidle informasjonsskrivet til foreldrene. Elevene mener at det ikke har skjedd noe i etterkant av at lærerne har vært på kurs. De forteller at de har lyst til å bli spurt om hva de synes og vil være med på å bestemme hva som skal skje. Vi spør i hvilken grad de diskuterer dette med lærerne, og da forteller de at det av og til snakkes om fysisk aktivitet i klassen, men uten at det skjer noen endringer i etterkant.

Når vi spør elevene om de har fått mer fysisk aktivitet i skolehverdagen siden skolestart, får vi delte meninger til svar. Noen informanter mener at det ikke har skjedd noe, men andre mener at aktiviteten har økt på grunn av Trivselslederprogrammet.

Elevene har ulike tanker om hvilke aktiviteter som er gøy. En elev liker aktivitetsleker og sier at han skulle ønske at kroppsøvingstimene ikke bare hadde bestått av lagspill: «Vi har ikke dans eller turn, bare sånt ballspill. Vi har en kroppsøvingslærer som er veldig glad i fotball.» Selv om elevene har sine favorittaktiviteter virker de åpne for å være med på aktiviteter som andre foreslår. En annen elev foreslår at klassen kan ha stafett i flere fag.

Tanker rundt virkninger av mer fysisk aktivitet på skolen

Elevene er enige seg imellom om at alle har forutsetninger til å bli med på fysisk aktivitet, og de gir uttrykk for at de tror at de fleste elevene er ganske positive til aktivitet. De mener også at det er lagt til rette på skolen for at elever som ikke kan delta i alle aktivitetene kan gjøre noe annet.

Vi ber informantene å forestille seg at det blir mer fysisk aktivitet på skolen fremover, og hva det vil gjøre med elevene. Informantene tror at de ville blitt mer fornøyde og ville få bedre konsentrasjon som resultat av at de da ikke «bare ville sitte inne.» Det å sitte mye i ro

forbinder elevene med være slitne og ha dårlig konsentrasjon. En elev mener at økt aktivitet også vil føre til at de lærer mer om fysisk aktivitet og kan forebygge inaktivitet innenfor sin egen familie. Informantene tror også at det vil ha effekt på hva de gjør på fritida. Økt aktivitet på skolen vil også skape en lettere hverdag for dem som i utgangspunktet ikke er så glade i å bevege seg. Elevene forteller at de kan kjenne at de er slitne før trening, men blir glade og motiverte etterpå.

Fysisk aktivitet på fritiden

De fleste elevinformantene sier at de er aktive på fritiden, både i organisert og uorganisert form. De forteller at de er aktive med blant annet ridning, jogging, dansing, og ulike lagaktiviteter som fotball. De forteller også at de er ute og går tur.

2.2.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Bakgrunn for deltakelse i prosjektet

Rektoren formidler at skolen er med i prosjektet på grunnlag av at prosjektleder på Frisklivssentralen har tilbudt skolen å delta, og referer til forskning som bekrefter at økt fysisk aktivitet har positive virkninger for læring. Rektoren håper at skolen gjennom deltakelsen vil få flere ideer til praktisk gjennomføring.

Om gjennomføringen av prosjektet

Vi ber rektor oppsummere fremgangen i prosjektet så langt. Vi får fortalt at skolen har hatt møter med prosjektleder, og at lærerne har deltatt på kurs i stedsbasert læring. En del av kurset var også at lærerne kunne prøve et undervisningsopplegg under veiledning. I tillegg skal skolen sende elevrepresentanter på trivselslederkurs, både fra barne- og ungdomstrinn. Skolen har kjøpt inn utstyr for aktiviteter, og bruker nærområdet aktivt i utføringen.

Veien videre i prosjektet er rettet mot å følge opp hvorvidt lærerne anvender kunnskapen som de fikk under kurset i skolehverdagen. Vi får fortalt at det ikke finnes konkrete føringer på innholdet og omfanget av fysisk aktivitet, men rektoren sier at alle lærerne skal bidra. Rektoren forteller at enkelte lærere har begynt med å flette fysisk aktivitet inn i skolehverdagen, blant annet som avbrekk i dobbelttime i fagene norsk og engelsk. Rektoren forteller også at det finnes et postløp, en slags natursti i nærområdet, som blir brukt ved oppstarten av hvert skoleår.

Tanker rundt mulige virkninger av prosjektet

Rektoren mener at trivselslederprogrammet har gjort at alle elevene er aktive i friminuttene, og at elever som ikke har til vane å være sammen fra før har begynt å tilbringe tid med hverandre. Aktivitetene er bra for elevenes sosiale miljø, mener rektoren. Når det gjelder hvilken virkning rektor håper å høste av økt aktivitet, nevner hun at elevene forhåpentligvis får bedre konsentrasjon i timene. Rektor har tro på at avbrekkene i dobbelttimene kan føre til dette. Et annet håp som formidles er at foreldrene vil bli fysisk aktive sammen med sine barn i større grad enn nå.

Behov for mer kompetanse eller ressurser?

Rektoren ser i første omgang ikke behov for økt kompetanse eller ressurser. utfordringene ligger i å organisere skoledagen slik at fysisk aktivitet kan integreres i skolehverdagen på en

god måte. Rektoren ønsker å gjøre endringer i timeplanen, blant annet ved å innføre lengre friminutter. En annen utfordring er at skolen er med i mange andre prosjekter, og at de har mye å ta i betraktning i en travel skolehverdag.

2.2.4 OBSERVASJON



Søvik oppvekstsenter ligger til ved foten av de Syv søstre.

Desember 2015 – første observasjonsrunde

I den første skoletimen vi observerer har elevene musikk, og de har fått i oppgave å lage en quiz om julesanger på et program på iPad. Etter matpausen organiserer en trivselsleder fra 8. trinn ulike leker. Elever fra flere trinn er med, og elevene gir uttrykk for at de syntes det er gøy. Det er kun noen få elever som ikke er med. Noen bruker huskene eller går rundt skolegården, men ingen er alene.



Ballbingen er et av stedene hvor leker i regi av trivselsledere kan foregå.

Januar 2016 – andre observasjonsrunde

Denne dagen er mange lærere syke, og det har blitt satt inn vikar både på 6. og 8. trinn. I hvilken grad dette har betydning for bruk av fysisk aktivitet er uklart for oss. Skolens størrelse tillater at vi kan gå mellom timene og ha uformelle samtaler med elevene mellom timene eller mens de arbeider i gruppene.

Vi observerer i til sammen fem timer. Først deltar vi i en musikktime på 8. trinn, der temaet er rytme. Klassen klapper rytmer, og etterpå danser elevene foran en video som viser dansende figurer til musikk. Dette programmet kalles «Just dance», og er tilgjengelig på internett på YouTube. Etterpå er det matpause, og deretter utetid. Da organiserer trivselsleder en lek som består i at elevene danner en ring og lager ulike posisjoner etter beskjed fra trivselslederen.

I de neste to timene har 8. trinn arbeidstime og matematikk. Elevene jobber individuelt og læreren går rundt og veileder. Det foregår ingen fysisk aktivitet. 6. trinn har på samme tidspunkt musikk og engelsk. I musikkturen lager elevene en plakat om temaet «karneval» i grupper, og også her er det ingen innslag av fysisk aktivitet.

Vi spør noen elever i hvilken grad det er blitt mer fysisk aktivitet. De forteller at det ikke har blitt mer aktivitet, og trekker frem trivselsleders rolle i friminuttene og gym som arenaene der det hovedsakelig foregår fysisk aktivitet. På slutten av engelsktimen til 6. klasse arrangerer læreren en lek som er preget av at elevene løper i klasserommet.

De siste to timene er det valgfagtimer på 8. trinn, og elevene har valgt mellom fagene natur og miljø og internasjonalt samarbeid. Trinnet deler seg i to grupper. Vi tilbringer halvparten av tiden i den ene gruppen og halvparten i den andre. I faget internasjonalt samarbeid jobber elevene med stereotyper rettet mot forskjellige land. I natur- og miljøtimen diskuterer elevene hvilke klær og sko som er godt egnet til å dra på tur med, og eksempler som nevnes er klær av ull og bomull. Det er ingen innslag av fysisk aktivitet i noen av timene.

2.3 SØVIK OPPVEKSTSENTER MAI 2016

2.3.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Datagrunnlaget denne gangen er tre lærere.

«Fem-minuttersene» og fysisk aktivitet i hverdagen

Lærerne forteller at mye har skjedd i prosjektet siden vi sist snakket med dem. Fysisk aktivitet har blitt rutine som en pause mellom dobbelttimene, som de har to av hver dag. Disse pausene refererer de bare til som «fem-minuttersene», og tiltaket har blitt godt innarbeidet på skolen, får vi fortalt. I tillegg til at «fem-minuttersene», trivselslederaktivitetene og fysisk aktivitet i timene har blitt innført, forteller informantene at de også fått økt bevissthet om at de skal inkludere fysisk aktivitet i undervisningen. En lærer forteller at prosjektet har «tvunget» dem til å tenke mer på at de må legge fysisk aktivitet inn i undervisningen. Lærerne forteller også at «fem-minuttersene» har blitt rutine for elevene, at de minner lærerne på at de skal ha «fem-minutters», og kommer med forslag til hva de skal gjøre. En lærer sier at de ser når elevene begynner å «henge med hodet» og vet at det ikke er noen vits i å fortsette undervisningen, og at de legger da til rette for «fem-minutters.»

Informantene forteller at de likevel ikke er like flinke til å gjøre «fem-minutters» nå som de var i begynnelsen, og at det har «dabbet litt av» på vårparten. En lærer mener at det kan ha en sammenheng med at noen av faglærerne er mye borte, som har ført til at andre og nye lærere har overtatt de aktuelle timene. Det har ikke blitt prioritert å forklare nye lærere om «fem-minutters» fordi de har hatt så mye annet å gjøre, får vi fortalt. En lærer legger til at elevene også legger merke til dette, og at en elev hadde påpekt at andre klasser hadde «fem-minutters» oftere enn dem.

Trivselslederaktivitetene

Når det gjelder trivselslederaktivitetene forteller lærerne at elevene stort sett gir uttrykk for å like det, men de forteller også at aktivitetene ikke fungerer så bra som i starten. Ett av problemene med systemet er at trivselslederne har et stort ansvar, og at «... jeg forstod det slik at noen syntes at det ble litt mye», forklarer en lærer. De legger til at de mener at det kanskje ikke er heldig at ungdomsskoleelevene som er trivselsledere skal være det hele året, men at de også bør ha muligheten til å bytte på det, slik som det gjøres for de lavere klassetrinnene.

Lærerne forteller også at noen av de største elevene har mistet interessen for å delta i trivselslederstyrte leker og aktiviteter. En forklaring kan være at de kanskje heller har lyst til å sitte inne når det er dårlig vær. Da kan det forplante seg videre, mener lærerne, siden «de yngre ofte ser opp til dem.» Etersom flere faktorer må være på plass for at opplegget skal fungere er det lett at det «flyter ut», mener informantene.

Utfordringer knyttet til fysisk aktivitet i skolen

Når vi spør lærerne hvilke utfordringer de møter i forhold til å realisere målene i prosjektet «mer fysisk aktivitet i skolen», trekker alle lærerinformantene frem at travle dager med mye innhold er den største utfordringen. I tillegg til dette prosjektet skal de delta i andre satsinger, får vi også fortalt.

Kanskje den utfordringen som trekker oftest frem av informantene våre, i tillegg til at dagene har tett program, er at elevene ofte har vikarer og andre lærere enn dem som egentlig er tiltenkt. Det blir mange lærere, som fører til at dagene kan bli uforutsigbare og at det kan bli «uro i gruppa», som en lærer formulerer det. Skolen har fordeler ved at de er en liten institusjon, mener lærerne, blant annet at lærerne og elevene er nære hverandre. Dette gjør det lettere å innføre nye tiltak, enn hvis skolen hadde vært stor. En annen fordel med skolen som lærerne er enige om er at de har et godt uteområde som legger til rette for fysisk aktivitet. En lærer uttrykker at hun å være fornøyd med fremgangen i prosjektet, og mener at «Vi har fått til ganske mye som andre skoler kanskje ikke hadde klart å gjøre.»

Lærerne etterlyser også å ha tilgang til flere ressurser, og trekker at de ønsker tid til å kunne legge inn undervisningsopplegg i stedsdatabasen. De legger til at de vet at de har en ressursperson på Frisklivssentralen som de kan henvende seg til for å drøfte problemstillinger eller for å få praktiske ideer, men at også denne ressursen ikke har blitt benyttet så langt.

Virkninger av mer fysisk aktivitet

Lærerne forteller at «fem-minuttersene» har både positive og negative virkninger. En positiv virkning er at «elevene er veldig gira på det», som en lærer formulerer det, og at de viser mye glede når læreren legger opp til lek og aktivitet. En lærer mener også ved å ta disse pausene som avbrekk i dobbelttimene «holder elevene ut» lengre i timene.

Ett problem som blir trukket frem er at det går mer enn fem minutter når de skal ha disse pausene. Det går med en del tid til å bytte klasserom eller gå utendørs for å leke – i sistnevnte tilfelle må elevene og lærere også kle på seg, og av seg når de går inn igjen – og i tillegg kan det være vanskelig å få elevene «ned på jordet igjen», som en lærer formulerer det. «Fem-minuttet blir fort et kvarter», forteller en lærer. En annen lærer forteller at elevene ofte bruker lang tid på å få sakene på plass og gjøre seg klare for undervisning, og at det kan virke som uheldig å bryte opp undervisningen og sette i gang med aktivitet når roen først er funnet. Denne læreren sier at hun derfor foretrekker å ta «fem-minutters» før matpausen. Lærerne forteller også at det kan oppstå konflikter i overgangene mellom aktivitet og fag. Når man bryter opp undervisningen åpnes det for at noen elever finner på andre ting, som kan føre til konflikter, får vi fortalt.

Lærerne mener også at aktivitetene er god sosial trening, og at det kan ha god innvirkning på klasse miljøet. Et eksempel på dette som lærerinformantene nevner er at elevene prøver å få med elever som ikke blir med på aktivitetene med en gang.

2.3.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Under vårt besøk på Sjøvik oppvekstsenter sent på våren 2016 snakker vi også med syv elever, fra 6. og 8. trinn.

Om fysisk aktivitet på skolen

Vi spør elevene hva som har skjedd i prosjektet siden vi sist var på skolen, og hvordan fysisk aktivitet på skolen foregår. Først forteller elevene at de fortsatt har «fem-minutters» to ganger om dagen mellom undervisningsøktene. Mens noen av elevene som vi snakker med sier at de er fornøyd med ordningen, synes andre at det er for lite aktivitet og etterspør mer.

I denne sammenhengen nevnes det at elevene «ble lovet» en hel time til fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. En elev forteller: «Vi burde hatt en time. I fjor lovde de (skolen) at neste år skal dere ha en hel time fysisk aktivitet hver dag. Men det blir bare fem minutter.»

Det kommer også fram i intervjuene at noen dager blir arrangert bare én «fem-minutters.» Elevene forteller at hvis dette blir nedprioritert har det spesielle grunner, for eksempel forberedelser til tentamen. Elevene forteller også at alle er med på lekene i «fem-minuttersene.» Vi lurer på hvem som bestemmer hva som skal skje i disse «fem-minuttersene», og noen 8.-klasseelever forteller at de har opprettet en boks hvor elevene legger lapper med forslag til ulike aktiviteter. Hver dag trekkes det en lapp, så styrer læreren øktene.

Elevene er enige i at det er en utfordring med «fem-minuttersene», og det er at det tar lang tid før man kommer i gang. Det tar for eksempel lang tid til å kle på seg og komme seg ut, så derfor foregår øktene for det meste inne. Noen informanter forteller at aktiviteten i praksis blir innskrenket til bare tre minutter. De forteller at øktene for det meste foregår utendørs, som må sees i sammenheng med at vi snakker med dem i slutten av mai. De forteller videre at det oftest er aktiviteter knyttet til ballspill som preger øktene.

Fysisk aktivitet i friminuttene

Vi spør også hvordan det fungerer med trivselslederaktivitetene. Noen 8.-klasseelever forteller at det ikke foregår så ofte lenger, og at det har «falt litt ut.» Leker i regi av trivselsledere er noe som foregår mest på barnetrinnet, mener 8.-klassingene. Vi får fortalt at ungdomsskoleelever ikke oppholder seg sammen med barneskoleelever i skolegården, og at de har sine respektive plasser. Ungdomsskoleelevene holder gjerne på med ballspill av ulik karakter i utetiden, forteller 8.-klassingene. Elevene fra 6. klasse som vi har snakket med synes at dette er dumt, for de synes at det er morsomst å leke når alle er samlet.

6. klassingene forteller at trivselslekene fungerer dårlig. Det har blitt mindre leker og mindre innsats, mener elevene. Med mindre innsats menes det at aktiviteten ofte ikke startes før på slutten av utetiden. En annen sier at han ikke synes at lekene passer deres aldersgruppe: «... De leker leker som er beregnet på fireåringer. Det er leker ingen vil leke.»

Fysisk aktivitet og kroppsøvingstimene

Når det gjelder kroppsøvingstimene har det ikke skjedd en forandring, sier 8.-klasseelevene. De forteller at de for det meste er innendørs på vinteren og ofte er ute når det er fint vær. Da går klassen på fjelltur eller spiller ulike typer ballspill ute. 6.-klassingene kan derimot se en forandring i kroppsøvingstimen og mener at det har blitt mer gøy enn før. Mens kroppsøvingstimene før var preget av at elevene lekte «sisten», spilles det nå ulike former for ballspill. Dette er bra, mener de.

Virkningene av fysisk aktivitet

Elevene er alle positive til mulighetene til å kunne være i bevegelse flere ganger om dagen. «Vi får opp pulsen», er det en som sier. En annen påpeker at det gir mer energi og at gjør at de jobber bedre med skolearbeidet: «Vi får mer energi, og bedre konsentrasjon.» Noen elever sier derimot at det ikke er så lett å kunne jobbe i etterkant av øktene ettersom de bare får

«lyst til å dra mer ut», og at de ofte er urolige når de kommer tilbake til klasserommet. Ellers mener noen informanter at de får bedre humør av å være i aktivitet, og at klassen har blitt roligere totalt sett.

2.3.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Betraktninger om dagens situasjon

Rektor forteller at prosjektet har kommet godt i gang på skolen, og oppfatter at det har blitt forankret i lærerstanden. Vi blir fortalt at trivselslederaktivitetene fungerer jevnt over godt og at lærerne har blitt flinkere til å tenke fysisk aktivitet i timene. Rektor uttrykker riktignok å være misfornøyd med oppfølgingen fra Trivselslederprogrammet, som ikke har fungert slik som forventet. Da trivselslederne møtte på kurs i Sandnessjøen møtte ikke kursleder opp, og da han dukket opp, hadde han ikke med et eget opplegg for ungdomstrinnet, som skolen hadde blitt forespeilet. Rektor forteller at de har klaget på dette. Trivselsledere ble også lovet at de skulle få et rabattkort som skulle bl.a. gjelde på kino, men i praksis fungerte dette ikke. Likevel mener rektor at trivselslederaktivitetene på skolen stort sett fungerer, og at aktivitetene som trivselslederne legger opp til er varierte. Trivselsledere velger aktiviteter fra et hefte, og eksempler på slike aktiviteter er frisbee.

Rektoren formidler å ha et ønske om å ha - i tillegg til trivselslederaktiviteter, «fem-minutters» og aktivitet i teoretiske fag - kunne lagt til rette for et forlenget langfriminutt som er dedikert til fysisk aktivitet ved å korte litt ned på noen timer. Dette ønsker rektor å innføre som en daglig rutine, men ettersom dette krever at de omorganiserer timeplanen kan det bli for vanskelig å innføre, får vi fortalt. Rektor mener også at de må jobbe mer med «fem-minuttersene», og sørge for at alle lærerne innfører disse pausene og har disse på arbeidsplanen. Hvis dette står på dagsplanen vil elevene etterspørre det hvis det ikke blir gjort, får vi fortalt. På spørsmål om det er mulig å ta flere grep for at skolehverdagen skal tilpasses for å legge til rette for fysisk aktivitet, får vi til svar at «vi må ta et år til først»: først må skolen få «fem-minuttersene, trivselslederaktivitetene og aktivitet i undervisningen på plass, mener rektor.

Når det gjelder delmål III i prosjektet om et «mer variert og tilrettelagt tilbud i kroppsøvingstimene», forteller rektor at kroppsøvingstimene på skolen allerede er varierte. Riktignok er det behov for kompetanseheving i den forstand at ingen lærere som jobber på skolen har fagutdanning i kroppsøving. Skolen har tidligere utlyst en stilling der de søkte etter en person med slik kompetanse, men de har ikke lyktes i å finne en person. Stillingen er nå utlyst på nytt.

Motivasjon hos lærerne

Rektor forteller at det er nødvendig å jobbe med å motivere lærere, og at det er viktig «å få alle til å skjønne at vi kan bruke tid av undervisningstimene til fysisk aktivitet, og at elevene kanskje blir mer motiverte for skolearbeidet etterpå.» Rektor ønsker å diskutere temaet sammen med lærerne på plenumsmøter fra høsten av - det er vanskelig å sette i gang noe på å våren, for våren er full av aktiviteter, får vi fortalt - og at prosjektkonsulent fra Frisklivssentralen skal delta på en kommende planleggingsdag.

2.3.4 OBSERVASJON

Under besøket vårt observerer vi i tre timer i 6. klasse og to timer i 8. klasse. I det vi ankommer skolen er 4., 5., og 6. klasse i ferd med å gå ut sammen for en «fem-minutters», som i dag består av leken «slå på ring.» Noen elever har lekt det før, mens det er nytt for andre. Både elever og lærere gir uttrykk for at de synes at leken er morsom. Etter dette har 6. klasse norskundervisning uten innslag av fysisk aktivitet. Etter lunsj har de engelsk sammen med 7. klasse, og etter ca. ti minutters klasseromsundervisning går de ut for å leke ordstafett. Leken består av at elevene først deles inn i to lag og blir stilt på rekke. Så løper elevene en og en frem til hver sin lærer for å få utdelt et ord som de skal stave, og når de har stavet ordet riktig, løper de tilbake til rekkene og sender ut neste elev på sitt lag. Det er tydelig at elevene synes det er gøy, og etter å ha lekt noen minutter begynner de å bli andpustne. Da de går inn igjen spør vi hva de synes er morsomst med å leke slike leker, og da svarer noen at det beste med slike aktiviteter er at de får løpe. Noen sier at de synes at konkurransen mellom lagene var morsomst, men legger til at det er gøy å leke også hvis de taper. Vi spør om det er vanskelig å sitte i ro på pulten og konsentrere seg etter å ha vært aktive, og får til svar fra elevene at det ikke er noe problem. En elev sier at de må ha «et par minutter» for å roe seg ned igjen, men at de likevel raskt kommer inn i arbeidet igjen. Læreren forteller at de ofte leker ordstafett i timene eller andre typer aktiviteter, også hvis været er dårlig. I enkelte tilfeller kan leken foregå innendørs, men elevene sier at de ikke synes det er noe problem å leke ute hvis det er kaldt, for da kan de bare kle på seg mer klær. Resten av timen jobber elevene med faget i klasserommet. I neste time har de samme to klassene musikk sammen, og etter å ha hatt tradisjonell klasseromsundervisning i omtrent 20 minutter tar læreren initiativ til at elevene skal danse fra danseprogrammet «Just dance» (se bilde) fra YouTube. Noen elever blir ikke med, og da jeg spør læreren om dette får jeg fortalt at det diskuteres blant lærerne hva de kan gjøre for å engasjere alle elevene i slike situasjoner.



Eksempel på «Just dance»-programmet.

Ettersom vi er to forskere som besøker skolen i mai fordeler vi oss på 6. og 8. klasse. Når vi ankommer skolen har 8. trinn dobbelttime med matematikk. Det er eksamenstid og elevene forbereder seg på tentamen. Vanligvis, forteller klassekontakten, har de en fem-minutters pause mellom timene, men siden elevene jobber konsentrerte med eksamensforberedelsene

velger læreren å heller avslutte dobbeltimen med en økt basketball i skolegården. Det tar noen minutter før alle elever har kommet seg ut. Da de ikke finner en basketball bestemmer læreren at de skal spille med en fotball. Ballspillet foregår i ti minutter og læreren er med på det ene laget. I naturfagstimen etter lunsj foregår det ingen fysisk aktivitet.

I friminuttene observerer vi ikke at det foregår lek i regi av trivselsledere. Elevene forteller i intervjuene i etterkant at de hadde tenkt å leke en lek som heter «bulldog» i ball-bingen, men at den var opptatt, da noen ungdomsskoleelever spilte fotball. Noen 6.-klasseelever forteller at leker i regi av trivselsledere har fortrinn, men at en lærer som var tilstede bestemte at fotballaktiviteten skulle fortsette. Denne læreren var en vikar og elevene mente at vedkommende nok ikke var informert om hvordan de vanligvis gjorde det.

2.4 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE HØST/VINTER 2015/2016

2.4.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Lærerinformantene fra Sandnessjøen ungdomsskole består av fire lærere for klassene 8AB og 8CD, som vi intervjuer i to grupper.

Kjennskap til prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen»

Lærerne som intervjues sier at de er informerte om at skolen er med i prosjektet, og de forteller at det jobbes internt med å få integrert fysisk aktivitet som en del av skoledagen, med et mål om å få innført 60 minutter med fysisk aktivitet hver dag. Dette mål, ifølge informantene, planlegges og legges til rette for praktisk sett. Blant annet må timeplanen endres for å legge til rette for å innføre økt aktivitet. De forteller også at de er informerte om at en oppgave innenfor prosjektets rammer er å bruke nærområdet til gjennomføring av fysisk aktivitet, og de formidler at forholdene ligger til rette for det og at de allerede bruker nærområdet.

Deltakelse på kurs om stedsbasert læring

Tre av fire informanter som vi snakker med har vært på kurset. Formålet med kurset var, ifølge informantene, å lære hvordan de skal legge undervisningsopplegg som også omfatter fysisk aktivitet inn i den planlagte digitale databasen for stedsbasert læring, slik at lærere kan dra nytte av opplegg for gjennomføring av timer som er laget av andre lærere. Både kurset og databasene vurderes som nyttige. Lærerne er positive til databasen, og mener at den vil bli nyttig dersom den blir satt i system og blir tatt i bruk. En lærer forteller: «Hvis den basen blir stor og god så blir det lettere for de voksne å ta initiativ.» Det som framstår som utfordrende, forteller informantene, er å finne tid til å legge planer inn i databasen. Prosjektet om fysisk aktivitet kommer, ifølge en informant, på toppen av mange andre arbeidsoppgaver.

Dagen etter kurset fikk lærerne en fellesoppgave i form av å gjennomføre en dag med tverrfaglig undervisning, aktivitet og læring på 8. trinn. Respons fra elevene var «helt ok, men ikke «over bra»», forteller informantene.

Opplevelse av medbestemmelse i prosjektet

Lærerne forteller at de opplever medbestemmelse i prosjektet i bare liten grad. De understreker at det er viktig med god informasjon og den informasjonen de har fått er, ifølge dem selv, mangelfull. Lærerne ønsker å være mer delaktig i prosessen og understreker dette

med at det jo er «vi som skal gjennomføre prosjektet.» Noen av lærerinformantene sitter igjen med en følelse av at avgjørelsen om å delta i prosjektet har blitt tatt av andre, og at de har fått det «tredd over hodet.»

Om gjennomføringen av prosjektet

Lærerne som vi snakker med opplyser at aktørene på skolen trenger tid for å bli enige om hvordan skolen skal gå fram i prosjektet, og finne strategier for hvordan mer fysisk aktivitet skal settes i system. Tid til planlegging og gjennomføring er avgjørende, mener de, og uttrykker et håp om mer tverrfaglig arbeid framover og at det blir lagt til rette for at lærere kan utveksle gode ideer seg imellom. Lærere beskriver en travel hverdag der de har mye å gjøre, og en lærer deler sine tanker om dette: «Tid finnes det, men det må sorteres. Og prioriteres. Hva skal vi bruke tiden på?»

Informantene formidler videre at de anser det som en utfordring å legge til rette for fysisk aktivitet i de teoritunge fagene, og at det ikke er enkelt «å tenke fysisk aktivitet» i alle fag. En av informantene forteller at hun har god erfaring fra å kombinere fagene kroppsøving og matematikk, og forteller om positiv respons fra elevene når hun har kombinert fagene i klassene. Andre lærere etterspør kompetanse og mener at utfordringen ligger, i tillegg til å finne tid, i å finne en forståelse av å kunne integrere fysisk aktivitet i fag. En lærer deler sine betraktninger om temaet:

Fokuset mitt ligger ikke på aktivitet når jeg planlegger undervisning, jeg synes det er vanskelig. ... Skal vi opp og hoppe, bare fordi vi skal hoppe og noen har sagt at vi skal ha fysisk aktivitet? Linken over blir ulogisk.

Lærerne mener at det er frustrerende at skolen ikke har kommet langt nok i prosjektet og mener at det er på grunn av at skolen er involvert i mange andre prosjekter.

Tanker rundt mulige virkninger

Lærerne mener at økt aktivitet vil høste flere virkninger. Først og fremst vil elevene komme til å bli i bedre fysisk form, som igjen vil føre til økt konsentrasjon og bedre læring, sier informantene. Lærerne deler også en oppfatning av at fagundervisning ute i naturen gjør læringsprosessen morsommere for elevene, så også læringsmiljøet kommer til å bli påvirket i positiv grad, mener informantene. Overskuddsenergi, som en lærer omtaler som «tulleenergi som gjør at man gjør ubetenkte ting», kan da bli sluppet ut ute slik at det blir ro inne. En lærer nevner også at et positivt aspekt med økt fysisk aktivitet er at elevene bruker flere sanser.

Lærerne mener at en annen virkning av fysisk aktivitet er at det skaper glede og trivsel. En lærer sier det slik: «Hvis vi har masse matte og naturfag ute så blir det trivelig. Og masse læring. Og masse fysisk aktivitet og leker samtidig som du lærer ... det øker trivselen.» En annen lærer trekker frem at det er miljøskapende å dele en opplevelse: «Det er ikke nødvendigvis bare fysisk (aktivitet), men at du gjør noe praktisk i lag, har en felles opplevelse rundt ting ... Det skaper et godt miljø.»

2.4.2 ERFARINGER HOS ELEVER

I desember 2015 intervjuet vi åtte elever fra 8. trinnet, både gutter og jenter.

Om fysisk aktivitet

Også på ungdomsskolen begynner vi intervjuene med å spørre elevene hva de oppfatter som fysisk aktivitet. Elevene forteller at de forbinder aktivitet med å være i bevegelse, få opp pulsen, få god kondisjon, og nevner ulike aktiviteter som for eksempel ballspill. I tillegg tematiserer de helse i alminnelighet, og forteller at det er sammenheng mellom fysisk aktivitet og god helse. Alle elevene vi har intervjuet forteller at de er i fysisk aktivitet i en eller annen form på fritida. De deltar både i organiserte aktiviteter som handball, fotball og kampsport, og bedriver uorganiserte aktiviteter som for eksempel jogging.

Om prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen»

Når vi ber elevene fortelle om deres kjennskap til og involvering i dette prosjektet, viser det seg at de ikke har hørt om prosjektet før vi sendte ut informasjonsskrivet i forkant av datainnsamlingen. Når vi spør om elevene skulle ønske at de kunne være med på å bestemme hva klassen kan gjøre mer av når det gjelder fysisk aktivitet på skolen, får vi en forståelse av at de fleste elevene har konkrete oppfatninger av hvordan de ønsker å ha det. De gir imidlertid også inntrykk av at elevene i liten grad tar ordet for å si ifra. Dette blir begrunnet med at systemet er «fastlåst», og at lærerne har en fast plan.

Om fysisk aktivitet på skolen

Ifølge elevene er de lite fysisk aktive på skolen. I friminuttene foregår det lite fysisk aktivitet og «mye prating», forteller de. En av grunnene til dette er at det ikke er tilrettelagt for å finne på aktiviteter ute i skolegården. De etterspør blant annet utstyr for å kunne holde på med aktiviteter utendørs, og de forteller at noe av utstyret som de har tilgjengelig er ødelagt. En elev mener at det hadde vært fint hvis en lærer hadde tatt styring og delt elevene inn i lag for lagspill, for da hadde flere vært med på aktivitet i friminuttene. Når de organiserer det selv bruker de ofte mye tid på å dele inn i lag først.

Elevene forteller at innstillingen til fysisk aktivitet blant elevene har endret seg i overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen. Hvis det regner en dag blir elevene nå stående under taket ute, men hvis det regnet på barneskolen var det ingen som brydde seg. Det hindret dem ikke i å være aktive, sier elevene.

Elevenes mulighet til fysisk aktivitet i timene er begrenset til to kroppsøvingstimer i uka. I tillegg kan de velge fysisk aktivitet og helse som valgfag to timer i uka. Når det gjelder kroppsøvingsfaget etterlyser elevene et mer variert opplegg, som de mener kunne økt både innsats og interesse hos elevene. Et annet problem med kroppsøvingstimerne er at det går mye tid før elevene er samlet og alle har skiftet. De sier også, som nevnt ovenfor, at aktivitetsnivået i barneskolen var mye høyere sammenlignet med på ungdomsskolen. Det følte som om kroppsøvingstimerne varte lengre på barneskolen, mener en elev.

Vi ber elevene vurdere om de har blitt mer eller mindre fysisk aktive siden skolestart. Elevene forteller at de har blitt mindre aktive, og forklarer dette med blant annet værforholdene. Da det var varmere vær fantes det en del aktiviteter ute i form av turer eller orientering. Når vi spør om de er fysisk aktive i flere fag enn før forteller elevene at de fortsatt sitter mye i ro i

timene. Naturfag er det eneste faget hvor det foregår aktivitet utenfor klasserommet, i form av skogsturer og lignende, men likevel i liten grad, sier de. En elev er imidlertid usikker på om det å være på tur i naturfag gjelder som fysisk aktivitet.

Vi spør også elevene hvordan de vurderer klassens utgangspunkt for å kunne være mer aktive. Elevene mener at dette er mulig med tanke på elevenes fysiske forutsetninger. Når det gjelder holdninger formidler elevene at det går et skille mellom de elevene som er veldig aktive i fritida, og de som sitter mye i ro hjemme. Begrensningene, mener elevene, ligger i motivasjonen: «Den handler bare om å gidde», som en informant formulerer det.

Tanker rundt mulige virkninger av mer fysisk aktivitet på skolen

Vi ber elevene reflektere over hva mer fysisk aktivitet kan føre til over tid. Elevene mener at det ville blitt mer arbeidsro i timene dersom de hadde fått en mulighet til «å kunne springe energi av seg», som en elev uttrykker det. Alle mener at økt fysisk aktivitet vil føre til bedre konsentrasjon og læringsresultater. Elevene mener også at økt aktivitet generelt vil ha positive virkninger for kroppsøvingstimene: «Det kommer til å øke innsatsen og interessen for gym. Det blir jo artigere når man er bedre i ting», sier en elev. Andre trekker frem at det vil ha positive virkninger for det sosiale samholdet i elevgruppen: «Det hadde hjulpet til at alle kunne finne på noe i lag.»

Et annet aspekt de trekker frem er at et økt fokus på fysisk aktivitet kan føre til at de føler seg tryggere og sterkere og kan føle mestring gjennom å gjøre noe de ikke har turt før, og få ros for det. Det å være i aktivitet kan hjelpe elevene til å slappe av og glemme skolestress, mener de også. En elev uttrykker det slik: «Bare å være ute i ti minutter i en vanlig mattetime og for eksempel måle (størrelse på) skolen, det gjør en så stor forskjell på timene, det er helt utrolig.»

2.4.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Bakgrunn for deltakelse i prosjektet

Ifølge rektoren ble skolen med i prosjektet ettersom prosjektleder fra Frisklivssentralen inviterte skolen til å bli med. Prosjektleder informerte om prosjektet på rektormøte i fjor. Rektoren begynner med å fortelle at han mener at det er spesielle utfordringer med å innføre fysisk aktivitet i ungdomsskolen, ettersom barneskoleelever ofte er mer fysisk aktive enn ungdomsskoleelever. Elevene gjennomgår en forandring når de starter på ungdomsskolen, mener rektor, som forteller at ferske ungdomsskoleelever gjerne ser opp til de eldre ungdomskoleelevene som ofte har andre interesser enn å være i fysisk aktivitet, og overtar holdningene deres. Dette er en av grunnene til at han ønsket at skolen skulle være med på prosjektet; for å finne metoder for å øke aktiviteten, forteller rektor.

Samtidig hevder rektor å observere at det er noe som tyder på at det er interesse for å være i fysisk aktivitet blant ungdomsskoleelevene, blant annet fordi utstyret i skolegården blir brukt. Rektoren mener at de fysiske forholdene for å bedrive aktiviteter på skolen skal være på plass, men at det på grunn av oppussing av skolen er vanskelig å legge til rette for aktivitet på det nåværende tidspunktet.

Om gjennomføringen av prosjektet

Når det gjelder prosessen i prosjektet mener rektoren at skolen ikke har kommet så langt som ønsket. Skolen er involvert i mange prosjekter, blant annet i de nasjonale satsingene «vurdering for læring» og «ungdomstrinn i utvikling», og disse har, ifølge rektoren, førsteprioritet. Samtidig er stedsbasert læring «midt i løypa» for ungdomsskolen som ønsker å satse på mer varierte arbeidsmåter og på å ha mer undervisning utendørs, får vi fortalt.

Om kurset i stedsbasert læring og Trivselslederprogrammet

Alle 8.-klasselærere har vært på kurs om stedsbasert læring, og alle lærere på skolen skal ha gjennomført kurset i løpet av de neste tre årene. Rektoren er bevisst på at det er tidskrevende for lærerne å implementere kunnskapen som de tilegnet seg på kurset inn i hverdagen, og det foreligger planer om at lærerne skal få satt av tid til å registrere undervisningsopplegg i den digitale databasen.

Skolen ønsket i utgangspunktet å satse på Trivselslederprogrammet og hadde planer om at elevene skulle gå på kurs. Men tilbakemeldingen fra elevene var negative, og dermed ble skolen ikke med. Når vi spør hvorfor han tror elevene er negativt innstilt til Trivselslederprogrammet mener han at det handler om overgangen fra barne- til ungdomsskolen og forventningene til elevene. Programmet oppfattes som «barnslig.» Rektoren uttrykker et ønske om å kunne tilpasse dette opplegget til ungdomstrinnet i framtiden, og forteller at han tidligere har gode erfaringer med elevstyrte aktiviteter.

Hvordan lykkes med prosjektet?

Rektoren framstår som en ildsjel som ønsker å motivere lærerne, men er selvkritisk når det gjelder i hvilken grad ledelsen på skolen har lagt til rette for at de ansatte føler at de er med å påvirke prosessen. Rektor reflekterer hvorvidt han burde ha brukt mer tid på å informere og motivere lærere i forhold til prosjektet. Foreldre har blitt informert, og FoU er positive til prosjektet, får vi fortalt.

Rektor mener at det som framstår som mest utfordrende og avgjørende for suksess er i hvilken grad man får lærere med på å integrere fysisk aktivitet inn i timene, eller innføre aktivitet som et avbrekk i en dobbelttime. Rektoren ønsker å tilpasse timeplanen til lærerne for å skape mer rom for fysisk aktivitet.

Tanker rundt mulige virkninger av mer fysisk aktivitet i skolen

Rektoren mener at fysisk aktivitet som avbrekk mellom undervisningsøktene kan føre til at elevene blir mer motiverte til neste læringsøkt. Også når det gjelder det sosiale aspektet, læringsmiljøet til elevene, har rektoren tro på at økt aktivitet kommer til å ha en positiv virkning: fysisk aktivitet kan «føre folk nærmere hverandre», og ha positiv betydning for humøret, mener rektor. Rektoren understreker flere ganger at dette handler om holdninger og livsstil, og nevner at mange elever blir kjørt til skolen. Rektoren ønsker at flere elever sykler eller går til skolen, som han også mener er bra for humøret, i tillegg til at det medfølger en helsegevinst.

Rektoren tematiserer at faget kroppsøving kan være en utfordring for elever som har dårlige fysiske forutsetninger. Rektoren formidler at han har et håp om at skolen får på plass fysisk aktivitet som mange har glede av, og mener at resultatene vil komme etter hvert, når skolen har kommet gjennom oppstartsfasen.

2.4.4 OBSERVASJON

November 2015 – første observasjonsrunde

Vi deltar i klassen fra lunsj og observerer i to skoletimer på 8. trinn, som har valgfagene fysisk aktivitet og helse og musikk og drama. I fysisk aktivitet og helse spiller klassen handball og volleyball hvor elevene starter timen med å spille to og to sammen. Så blir elevene delt inn i fire lag for å spille ballspill. I musikk og drama-timen jobber elevene med forberedelser til juleforestilling. Det er ingen organisert fysisk aktivitet i friminuttene.



Sandnessjøen ungdomsskole

2.5 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE JUNI 2016

2.5.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Sommeren 2016 snakker vi med tre ansatte.

Utfordringer i å organisere fysisk aktivitet

Intervjuene med lærerne er preget av sprikende optimisme i forhold til prosjektet; noen lærere er veldig engasjerte og innstilte på at skolen skal lykkes å innføre mer fysisk aktivitet, mens andre gir uttrykk for en avmaktsfølelse og stiller seg tvilende til hvorvidt det er mulig å lykkes med dette prosjektet i en travel hverdag. Alle er i utgangspunktet positive til fysisk aktivitet og enige om at det er viktig, men utfordringene på skolen ligger i det organisatoriske, får vi fortalt.

Skolen har tilgang til flere anlegg for fysisk aktivitet, får vi fortalt. Det ligger en kunstgressbane på andre siden av veien, de har tilgang til idrettshaller som de deler med den videregående skolen, de har volleyballnett, skolen har basketballnett (den gamle er ødelagt, men ett nytt er innkjøpt), sykkelrampe, skaterampe, friidrettsbane i gangavstand fra skolen, og en tuftepark med flere apparater for trening, også i gangavstand. På vinteren har de mulighet til å lage skøytebane bak skolen, mens de må dra litt lengre for å finne løyper for skiturer. I skoleåret 2015/2016 har ikke elevene hatt tilgang til alle disse fasilitetene på grunn av oppussing, og de vi har snakket med mener at det blir lettere å sette i gang aktiviteter til neste skoleår, da oppussingen skal være avsluttet.

Vi får fortalt at lærerne har ulike måter å organisere aktiviteter på, og at graden av aktivitet varierer utfra om læreren er en person som liker å være aktiv eller ikke. Nytt siden sist er at noen av lærere har begynt å bruke en syv-minutters «workout-applikasjon» i timene, som de får fra internett. Da må elevene reise seg opp og gjøre gymnastikk etter programmet. Vi får også fortalt at elevene ofte har aktiviteter utendørs i flere fag. Den dagen vi besøker skolen får vi fortalt at de baker brød utendørs. Elevene har også vært på fisketur, og i timene i kunst og håndverk har elevene blant annet strikket mens de var ute i naturen.

En lærer forteller at det er vanskelig å prioritere fysisk aktivitet i skolehverdagen, ettersom de har travle dager da de skal rekke over mye. I tillegg deltar skolen i andre satsinger: «Det har vært så masse dette året ... Vi skal satse på ditt, og satse på datt ... Vi hopper hit, vi hopper dit», sier en lærer. Andre utfordringer som nevnes er at både timene og friminuttene er såpass korte at det blir vanskelig å få tid til fysisk aktivitet. En lærer mener at det er uheldig å bryte opp timen for å ha aktivitet ettersom det tar tid til å få elevene til å finne plassene sine og forstå oppgavene for timen, og i tillegg blir det vanskelig å få dem til å finne roen igjen etter at de har hatt aktivitet, mener noen lærere. I friminuttene rekker de knapt å «gå ut og snu seg, så må de gå inn igjen», som er lærer formulerer det.

Lærerne sier at de er klare over at de finnes ressurser som kan hjelpe dem å legge til rette for aktivitet, men de blir ikke brukt. For eksempel blir ikke databasen om stedsbasert læring brukt, og deres kontaktperson på Frisklivssentralen har de lite eller ingen kontakt med. Alle er enige om at kursene de har vært på har vært interessante, men at realitetene i hverdagen gjør det vanskelig å sette kunnskapen ut i praksis. En lærer uttrykker å savne tid til å samarbeide med andre lærere om hvordan de skal gjøre det, samt praktiske retningslinjer fra ledelsen, og formulerer tankene sine slik: «... Du blir fortalt at du skal gjøre (noe) ... men jeg savner sånn ... Vis meg hvordan jeg skal gjøre det!»

Likevel forteller lærerne at de diskuterer seg imellom, også med elevrådet og skoleledelsen, hvordan de kan gjøre endringer i timeplanen for neste skoleår for å legge til rette for fysisk aktivitet. Vi blir fortalt at de er, og har vært, i dialog med andre skoler som har tatt slike organisatoriske grep, og at det er flere forslag som er aktuelle for å endre timeplanen. Ett annet forslag er å opprette en utstyrsbod som er tilgjengelig i friminuttene som skal inneholde utstyr som for eksempel hoppetau, og at noen ansvarspersoner, som kan være både elever og lærere, kan ha ansvar for å låse opp idrettshallen slik at den kan benyttes i friminuttene. Ett planlagt tiltak, som en lærer mener kan utnyttes for å legge til rette for aktivitet, er at skolen skal bli mobilfri til neste skoleår, og at «tomrommet» etter mobilen kan fylles med fysisk aktivitet. Mobilen stjeler mye tid som kunne blitt brukt til sosialt samvær og aktiviteter, og

dette er et nyttig tiltak for å legge til rette, mener læreren. Et forslag som diskuteres er at ungdommene som er aktive i MOT kan få til oppdrag å være pådrivere for aktivitetene, men dette er ikke avklart.

Eierskap til prosjektet

Lærerne vi har snakket med uttrykker at de opplever ulike grader av eierskap til prosjektet. En lærer forteller at det faktisk at de ikke ble spurt om de skulle delta gjør at det oppleves som litt «påtvunget.» Hvis de hadde blitt spurt på forhånd og vært en del av prosessen, kunne de lykkes i større grad, mener den samme læreren. En annen lærer mener graden av å oppleve eierskap nok har noe å si om læreren selv liker å være aktiv og ser nytten i det. På den andre siden er det lærerne selv som har tatt initiativ til endringene i timeplanen fra høsten, og dette skjer også i dialog med elevrådet. Det var også elevrådets beslutning å ikke være med på Trivselslederprogrammet, og en lærer forteller at de har inntrykk av at elevene er «leie» av trivselslederaktivitetene som de har hatt på barneskolen.

Hvordan få med alle?

Noen av de vi har snakket med gir uttrykk for at det kan være vanskelig å få med alle elevene på aktiviteter. Mange elever spiller allerede håndball eller fotball, og vi får fortalt at det er lett å engasjere disse. Andre elever er rett og slett ikke interesserte, og andre igjen kan synes at enkelte aktiviteter er «teite». Lærerne forteller at dette er et tema de diskuterer jevnlig, og at ett av tiltakene er at de for eksempel prøver å unngå handball og fotball i kroppsøvingstimene, og heller spille andre spill eller arrangere leker.

Lek er viktig, mener lærerne, og mener at elevene ikke er for «store» til å leke selv om de går på ungdomsskolen: «Mange er med når det er leker», får vi fortalt. 8.-klassingene som kommer rett fra barneskolen «har med seg leken» fra barnetrinnet, forteller en lærer, og understreker at det er viktig å opprettholde gleden av å leke gjennom ungdomstrinnet.

En lærer mener at det at enkelte elever har spesielle utfordringer gjør det vanskeligere å ha aktiviteter i timene, og at det er vanskelig å planlegge aktiviteter som passer alle, med sine ulike behov ... «Jeg drukner litt», sier læreren, som etterlyser retningslinjer på hvordan dette skal løses.

De vi har snakket med mener at det finnes grenser for hvor mye lærerne kan gjøre for å få med alle elevene på aktiviteter. De mener at lærerne og skoleledelsen kan gjøre grep, som for eksempel å innføre premiering til de klassene som er mest «på.» Men de kan ikke tvinge elevene hvis de absolutt ikke vil: «...vi kan ikke pålegge ungdommene å være fysisk aktive, men vi kan legge til rette», sier en informant.

2.5.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Vi intervjuer til sammen syv elever fra 8. trinn.

Om fysisk aktivitet på skolen: variasjon og deltakelse

Elevene forteller at i den grad det foregår fysisk aktivitet i timene skjer det «en sjelden gang» i form av den syv-minutters «workout-applikasjonen», som vi beskrev i det forrige avsnittet.

Mens elevene fra en klasse sier at de er motiverte til å gjennomføre øvelsene, sier elever fra den andre klassen at de ikke er like engasjerte. «25 % av klassen er med på det», forteller en elev. Begrensningene ligger, ifølge elevene, i at det er for lite plass i klasserommet til å kunne gjennomføre øvelsene. En elev sier: «Vi kunne hatt det mer og så trenger (vi) mer plass. Noen ting går greit, men når vi skal ned på gulvet så blir det dårlig med plass.»

Friminuttene blir, ifølge elevene, brukt til å «stå og prate litt eller så spiller vi fotball.» Elevene mener at friminuttene i forbindelse med lunsj burde være lengre. Slik som situasjonen er i dag, er det kun i liten grad mulig å få til fysisk aktivitet i tillegg til å få spist. En elev beskriver matpausene slik: «Det tar i hvert fall ti minutter på kantina. Så skal man sette seg og spise, og så (gå) ut, så er det kanskje fem eller ti minutter igjen.»

Elevene snakker varmt om valgfaget fysisk aktivitet og helse, der det foregår fysisk aktivitet av ulik karakter som elevene liker. Elevene forteller at de også har fysisk aktivitet i andre fag; de leker for eksempel av og til «postløp» utendørs i naturfag og samfunnsfag, og mener at dette er noe de kunne gjort oftere og i forbindelse med andre fag også. En elev deler sin mening om postløp: «Det er god undervisning det. Du lærer jo og holder deg i aktivitet.»

Kroppsøvingstimene: tilpasning av fysisk aktivitet

Elevene forteller at aktivitetene i kroppsøvingstimene blir av enkelte oppfattet som barnslige. I tillegg er alle elevene vi snakker med enige i at kroppsøvingstimene er i for liten grad tilrettelagt deres behov og interesser. «Jeg føler at det er gym fra 6.-klassen. Til oppvarming jogger vi litt og så (spiller vi) ballspill og (leker litt) barneleker», sier en elev. Og «de andre (parallellklassene) har styrketrening og sånt. Vi leker katt og mus og sisten.» Når vi spør om elevene sier fra om dette til læreren og ber om andre aktiviteter, sier de at læreren svarer at det er en del av pensumet og at de må gjøre aktivitetene.

Elevene sier at også ønsker økt deltakelse fra lærerne i kroppsøvingstimene, og det er ikke bare med tanke på å kunne hjelpe med å danne lag, men også for å danne et fellesskap med elevene: «Lærerne er ikke med på kroppsøvingstimen. De kikker på. Det hadde vært artig hvis de kunne være med. Og når vi går på tur, så kjører de», sier elevene.

2.5.3 ERFARINGER HOS REKTOR

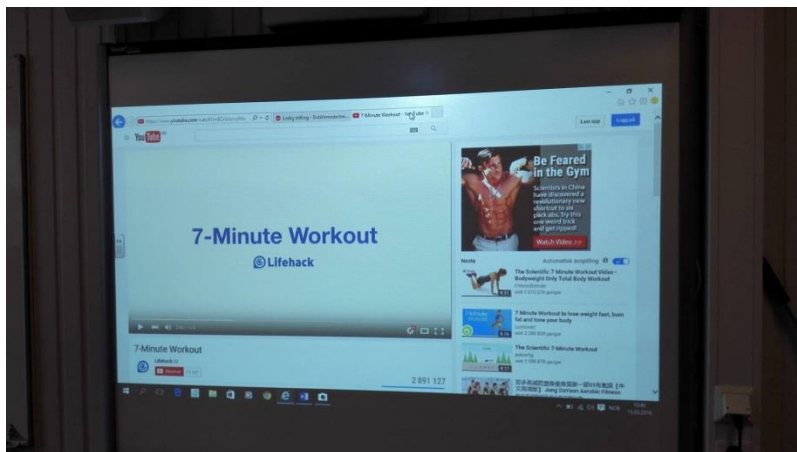
Rektoren forteller at skolen ikke har kommet nevneverdig videre i arbeidet med prosjektet siden høsten og vinteren. Derimot skal det skje en viktig endring til høsten, da skolen har lagt om på organisering av skoledagen. Etter dagens andre dobbelttime etter lunsj skal elevene ha en aktivitetsøkt på 20 minutter. Her skal elevene få kunne velge mellom ulike aktiviteter. Rektoren forteller at de også skal innføre «fem-minutters» i dobbelttimene, slik som det gjøres på Sjøvik oppvekstsenter.

Rektorene forteller at han oppfatter at lærerne er positive til å innføre 20 minutter med fysisk aktivitet. Saken ble også drøftet i foreldreutvalget i tillegg til at elevene har diskutert dette i elevrådet. I hvilken grad dette er diskutert i klassene forøvrig er rektoren usikker på. Når det gjelder den planlagte digitale databasen for stedsbasert læring, har det ikke skjedd noe utover at basen er klarstilt for at lærerne kan legge inn undervisningsforslag.

2.5.4 OBSERVASJON

Mars 2016 – andre observasjonsrunde

Vi observerer i fire skoletimer: utdanningsvalg, valgfag (fysisk aktivitet og helse) og samfunnsfag. På slutten av den første observasjonstimen i samfunnsfag legger læreren opp til at elevene skal gjøre gymnastikk til workout-applikasjonen som er tidligere nevnt. Her skal elevene gjøre den samme øvelsen som figuren på appen viser. Appen omfatter til sammen 11 forskjellige aktiviteter i syv minutter, med kort pause mellom øktene. Klasserommet har begrenset plass til å gjennomføre aktivitetene, men elevene framstår som kreative og bruker både stoler og pulter til hjelp. Alle er med på aktivitetene, men etter hvert faller noen elever fra. Klassen er tydeligvis vant til aktiviteten, og læreren forteller i pausen at hun oppdaget appen ved en tilfeldighet og at hun bruker den tre ganger i uken i klassen. 4. og 5. time er valgfag, og elevene møtes til faget fysisk aktivitet og helse i gymsalen. Dagens tema er basketball. Læreren forklarer reglene, og elevene øver seg på ulike teknikker i grupper. På slutten av timen spiller elevene i tre lag, hvor gymsalen blir delt opp i tre deler. Læreren bytter sammensetningen av lagene flere ganger. Siste time er samfunnsfag og der foregår det ingen fysisk aktivitet.



«Workout-app», vist på smartboard

Juni 2016 – tredje observasjonsrunde

Når vi ankommer skolen til andre undervisningstime har klassen 8AB naturfagstime og klassen 8CD har musikk. Vi observerer i musikktimen. I 3. timen før lunsjpausen har klassen 8CD kunst- og håndverkstime, mens klassen 8AB har en matematikkprøve. Vi observerer i kunst- og håndverkstimen som blir brukt til å rydde i permene til elevene. Etter lunsj fortsetter klassen med kunst og handverk, og det er forming med leire som står på planen. Klassen 8AB har en time musikk. Vi observerer i musikktimen, der læreren beslutter at elevene kan benytte timen slik som de vil, ettersom det er den siste musikktimen for skoleåret. Han oppfordrer elevene til å spille instrumenter. Gruppen deler seg så i tre grupper; en gruppe spiller gitar, en gruppe velger å spille basketball og den tredje gruppen spiller volleyball. I 5. time har klassen 8AB kunst- og handverk og 8CD natur- og samfunnsfag. Siden klassen 8CD har prøve, velger vi å observere i kunst- og handverkstimen i AB-klassen hvor klassen skal brette en sommerblomst av papir. Etter det observerer vi i samfunnsfagtimen for 8CD-klassen i 6. time.

Sett bort fra at noen elever selv velger å spille ballspill i musikktimen, observerer vi ikke at det legges til rette for fysisk aktivitet den dagen vi var på besøk. I utetiden observerer vi at noen elever spiller volleyball, mens andre står og snakker i grupper.



Skolen har satt opp to volleyballbaner utenfor skolen

2.6 OPPSUMMERING AV SKOLEÅRET 2015/2016

Søvik oppvekstsenter

I oktober deltar lærere på et læringsseminar hvor Knut Berntsen fra Polarsirkelen friluftsråd holdt en workshop om helsefremmende skoler. I begynnelsen av november deltar alle lærerne på kurset i stedsbasert læring, som også gjennomføres i regi av Polarsirkelen Friluftsråd. Kurset fokuserer på hvordan lærerne kan bruke nærområdet i undervisningen. Dette kurset er knyttet til delmål 2 i prosjektet om hvordan skolene skal få inn mer fysisk aktivitet i teoretiske fag.

Allerede i begynnelsen av desember 2016 er systemet med trivselsledere godt etablert på skolen og praktiseres regelmessig i utetiden. Også ved besøket på skolen i slutten av januar kan vi observere at trivselsledere leder aktiviteter i friminuttene. Aktivitetene for trivselsledere er fra 4. klasse og oppover, og en lærer har fått et spesielt ansvar for å lede implementeringen av Trivselslederprogrammet på skolen. Når det gjelder å integrere fysisk aktivitet i fag, får vi et inntrykk av at lærerne mener at de er «overlatt til seg selv», og selv må finne ut hvordan de skal integrere fysisk aktivitet i timene, med både muligheter og begrensninger som de møter. Kurset i stedsbasert læring ser ut til å ha bidratt med ideer til hvordan dette kan gjennomføres.

Selv om aktivitetene fungerer bra, beslutter skolen å si opp medlemskapet i Trivselslederprogrammet, ettersom de mener at det ikke fungerte. Det er mye «rot», får vi

fortalt: blant annet har elever dratt på kurs og kursholder møtte ikke, og programmet er dyrt. Andre skoler i kommunen har gjort det samme, og det diskuteres hvorvidt skolene skal lage et felles program for trivselslederaktiviteter. Dette arbeidet vil ikke bli påbegynt enda, ettersom det er tre års oppsigelsestid i Trivselslederprogrammet.

Når vi besøker skolen i slutten av mai 2016, får vi inntrykk av at trivselslederaktivitetene ikke fungerer så godt lengre. Flere elever uttrykker misnøye med opplegget, og noen av elevene vi snakker med forteller at lekene av og til ikke starter før like før friminuttene er over, hvis de starter i det hele tatt. Noen av lekene oppfattes i tillegg som «barnslige». Noen av elevene vi snakker med sier også at de synes det trist at det går et skille mellom hvor barneskoleelevene og hvor ungdomsskoleelevene oppholder seg i utetiden. De etterspør at elevene er mer sammen på tvers av skoletrinn, for de liker best å leke når alle elevene på skolen leker sammen.

Skolen har etablert en daglig rutine på korte pauser i forbindelse med dobbelttimene, som de kaller «fem-minutters.» I praksis er disse «fem-minuttersene» et avbrekk der de bedriver fysisk aktivitet i form av lek eller spill. Det avhenger litt av været og formen på undervisningen hva de gjør i disse pausene. Pausene er noen ganger lengre enn fem minutter, og noen ganger kortere. Vi observerer også at fysisk aktivitet i form av lek, spill eller dans også i større grad har blitt del av de teoretiske fagene, og lærerne forteller at de har blitt mer bevisste i forhold til dette.

Sandnessjøen ungdomsskole

Rektor forteller i intervju høsten 2015 at det ikke finnes noen systematiske rutiner for fysisk aktivitet på skolen, enn så lenge. Satsingen ble nedprioritert på grunn av ombygging av skolen, og rektor betegner situasjonen som et «nullpunkt.» Lærere var på kursene om helsefremmende skoler og stedsbasert læring. Vi får fortalt at store deler av det sistnevnte kurset dreide seg om hvordan de kan bygge opp en digital database av undervisningsopplegg knyttet til fysisk aktivitet der man bruker nærområdet. Selv om mange ansatte mener at dette kunne være et nyttig verktøy, uttrykker flere at de ikke har nok tid i skolehverdagen til å legge inn undervisningsopplegg i databasen. Intensjonen er at i løpet av tre år skal alle lærere på skolen ha gjennomført kurs.

Ved besøket på skolen i mars kan vi observere at noen lærere har begynt å flette korte fysiske aktivitetsavbrekk inn i undervisningen. Enkelte lærere praktiserer korte fysiske avbrekk ved hjelp av en «workout-applikasjon». Bruker av denne fremstår imidlertid som sporadisk og tilfeldig. Elevene forteller om manglende motivasjon og lite gunstige rammefaktorer, som at det er for lite plass i klasserommet til å kunne gjennomføre øvelsene. Skolen har derimot gjort noen organisatoriske grep slik at det skal innføres flere dobbeltimer på timeplanen fra høsten 2016. Dette skal legge til rette for at skolen får innført en 20 minutters aktivitetspause etter dobbeltimen på ettermiddagen. Skolen har satt ned en arbeidsgruppe som skal planlegge dette.

Når vi besøker skolen i juni får vi et inntrykk av at det ikke har vært nevneverdig fremgang i prosjektet siden forrige feltbesøk på skolen. Den digitale databasen i stedsbasert læring har ikke blitt tatt i bruk, og det har ikke blitt innført mer fysisk aktivitet i og mellom timene. Vi får fortalt at en av årsakene til manglende aktivitet utendørs er at deler av skolen, inkludert

uteområdet, ikke har vært tilgjengelige dette skoleåret på grunn av oppussing. Oppussingen skal være ferdigstilt i løpet av sommeren 2016. Det foreligger planer om å legge til rette for mer aktivitet fra og med neste skoleår ved å endre på timeplanen. Etter den andre dobbelttimen for dagen skal elevene ha en 20 minutters aktivitetsøkt. Denne økten skal bestå av flere aktiviteter som elevene skal kunne velge fra.

Når det gjelder faget kroppsøving, har det ikke skjedd noen forandringer på ungdomsskolen. Elevene sier at de ønsker mer tilrettelagte og varierte kroppsøvingstimer. I tillegg ønsker elevene at lærere har en mer delaktig rolle, både når det gjelder kroppsøvingstimerne, på turdager og i friminuttene.

Prosjektleders vurdering av prosjektet så langt

Når vi snakker med prosjektleder i april 2016 får vi inntrykk av at hun opplever at prosjektet er i startfasen, og at både prosjektledelsen og skolene er i en prosess der hovedfokus for aktørene er å finne praktiske og organisatoriske løsninger for hvordan skolene kan lykkes med å innføre økt fysisk aktivitet i skolene. Mens prosjektleder forteller at overgangen fra forprosjektet har vært «glidende», gjenstår mye arbeid, både i forhold til å finne praktiske løsninger, etablere rutiner for samsnaking aktørene imellom, samt etablere en opplevelse av eierskap for prosjektet på lærernivå. Prosjektleder forteller at de har hatt en rekke møter fra høsten 2015 i prosjektgruppa, der lærere og rektorer fra skolene har deltatt.

Prosjektleder forteller at hun ser at lærerne møter mange utfordringer når de skal innføre fysisk aktivitet i undervisningstimerne. Hun forteller at rektorene etterspør hjelp til å se muligheter til hvordan de kan få tid til dette timeplanmessig, men prosjektleder innrømmer at prosjektledelsen selv ikke sitter på konkrete oppskrifter på hvordan skolene skal lykkes i dette. På den ene siden ønsker prosjektledelsen å hjelpe lærerne, men på den andre siden ønsker de ikke å tilby skreddersydde løsninger. De ønsker å skape en «drive» i lærerne og skolene slik at de selv finner måter å gjøre det på, for det er ifølge henne ikke gunstig at skolene får løsningene servert «utenfra.» Som prosjektleder sier det selv: «Når noen slutter å legge i hendene dine, så er det tomt.» Likevel foreligger det planer om å hente inn ekstern ekspertise fra en ressursperson fra Frisklivssentralen i Sør-Trøndelag for å kunne dra nytte av deres erfaringer, samt inspirere til det videre arbeidet i skolene. Frisklivssentralen har også ansatt en prosjektmedarbeider i 20 prosent stilling, som skal følge skolene opp.

Prosjektleder mener at det er forståelig at skolene har lite tid til overs i en travel hverdag, og at det derfor er en utfordring å planlegge og iverksette fysisk aktivitet. Likevel «... handler det om prioriteringer», sier hun, men understreker at prosjektledelsen ikke ønsker å legge for mye press på skolene: «Vi blir redde for å kreve for mye av dem, (og) for at de skal gi opp.» Prosjektledelsen har likevel vært pådriveren for å få etablert en arbeidsgruppe på Sandnessjøen ungdomsskole, som ifølge prosjektleder har de største utfordringene i å innføre fysisk aktivitet. Denne arbeidsgruppen er i dialog med prosjektledelsen om arbeidet fremover.

3 SKOLEÅRET 2016/2017

3.1 INNLEDNING

I dette kapitlet skal vi presentere funnene som ble gjort under forskningsprosjektet på Søvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole i løpet av skoleåret 2016/2017. Observasjon og intervjuer ble gjennomført på begge skolene i oktober, februar og mai. Vi deler opp presentasjonene av funnene etter samme fremgangsmåte som kapittel 2.

3.2 SØVIK OPPVEKSTSENTER OKTOBER 2016

3.2.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Når vi besøker skolen i oktober snakker vi med fem lærere, som samlet representerer alle trinn på skolen.

«Fem-minuttersene» og fysisk aktivitet i teoretiske fag

Lærerne vi snakker med forteller at «fem-minuttersene» begynner å bli godt innarbeidet på skolen, og de er nå inkludert i ukeplanene. De har varierte aktiviteter, for eksempel ball-leker, stafett, dans («just dance»-programmet), «slå på ring» og «hjørneleken». Noen bruker også et program fra PC som heter «five minute workout», som for eksempel kan være aerobics, men dette er ikke populært på mellomtrinnet, der de liker godt å ha sangleker, sier en lærer.

En lærer sier at hun ofte arrangerer stafett utendørs, fordi hun mener at det er viktig at elevene får luft i denne pausen. Det er ikke så viktig at de får opp pulsen, men frisk luft er viktig, mener læreren.

Oftest er det læreren som foreslår aktivitetene, forteller lærerne, for hvis en elev foreslår en aktivitet, kan det føre til at noen av de andre elevene ikke vil være med. Hvis en elev har bursdag, får hun eller han lov til å bestemme aktivitet.

Når vi spør lærerne om det tar tid å komme i gang med skolearbeidet etterpå, får vi til svar at fem minutter ofte blir til ti om vinteren, ettersom det tar tid å kle seg om og forflytte seg mellom klasserom og uteområdet. En fordel som trekkes frem med å være utendørs er at det kan gå raskere å komme seg i gang med arbeidet igjen, for når de kommer inn igjen, vet elevene at de skal jobbe med fag. Noen elever har vanskelig med å «lande etter at de har vært ute av det», sier lærerne, men pausene kan også få elever som er urolige til å «lande» etter å ha vært aktive. En lærer mener at det går raskere å gå fra undervisning til aktivitet og tilbake til undervisning igjen på ungdomsskolen enn på de lavere trinnene, og at det er viktig å «bruke skjønne» når man arrangerer aktiviteter på barneskolen. Lærerne mener at «fem-minuttersen» har mye å si for konsentrasjonen og utholdenhet i timene. Hvis de ikke tar denne pausen, «så dabber de av på slutten», sier lærerne.

Når det gjelder annen fysisk aktivitet i timene, mener lærerne at noen lærere er flinkere til å inkludere aktiviteter i timene enn andre. Generelt sier lærerne at de er ikke like flinke til å ha fysisk aktivitet i timene som de har blitt vant til å ha «fem-minutters.» Det hender at elever etterspør aktivitet i timene og spør om de kan leke, men andre elever på sin side kan «få

panikk» hvis de skal ha fysisk aktivitet i timene ettersom de er på forskjellige stadier i arbeidet, forteller lærerne.

En lærer nevner et konkret eksempel på en aktivitet som de kan gjøre i en matematikktime, da de kan tegne opp sirkler og ruter med tall fra 1-100 på asfalten ute slik at de kan hoppe gangetabellen. De har prøvd det innendørs også med ark, og det var populært, får vi fortalt. «Ideer har vi», sier lærerne, men de savner en idebank, for det tar tid å forberede fysisk aktivitet, og tid kan være en knapp ressurs. Lærerne forteller at det ikke snakkes mye om dette temaet lærerne imellom, og en lærer mener at det burde blitt diskutert i team- og plenumsmøter.

Databasen i stedsbasert læring har ikke kommet i bruk, får vi fortalt, og lærerne mener at det er en god ide. En lærer sier at det hadde vært best hvis det hadde blitt formalisert at denne skal brukes:

Vi har masse satsingsområder, så hvis vi ikke har det i system på møtene, blir det ofte utsatt. Jeg må ha det såpass konkret, at det stilles litt krav til meg, at når vi møtes om to måneder, så skal du ha hatt et stedsbasert læringsopplegg som skal ligge på databasen, men hvis ikke gjør jeg det enklest mulig for meg selv, og om jeg har noe aktiv læring, er det ikke mer satt i system.

Trivselslederaktivitetene og friminuttene

Lærerne forteller at det varierer hvor godt aktivitetene har fungert, og at de vet at trivselslederne ønsker et møte med læreren som er ansvarlig for trivselslederaktivitetene ettersom de synes at det er for lite variasjon i lekene. En utfordring som gjelder spesielt de minste elevene er at de bruker lang tid på å komme i gang, og at de ikke er så flinke til å organisere. Dette utfordrer trivselslederne litt, sier lærerne. En annen utfordring som lærerne forteller om, er at det er oftest assistenter og ikke lærere som er ute i friminuttene og i matfri, og elevene hører mer på lærerne enn på assistentene hvis de for eksempel behøver hjelp i leken. Nå har det kommet en beslutning fra ledelsen at lærerne må være ute, får vi fortalt. En lærer roser trivselslederne for å mestre oppgavene bra, og alle lærerne mener at trivselslederne er «utrolig flinke» til å få elever som faller ut av aktivitetene med igjen. Det kommer litt an på vær og vind hvorvidt alle elevene er med i aktivitetene, får vi fortalt.

Trivselslederkortet som gir rabatt på enkelte aktiviteter i kommunen, som kino og kulturbadet, har kommet i bruk og fungerer, forteller lærerne.

I friminuttene utenom matfri når de har trivselslederaktiviteter er det full aktivitet fra 1.-6. klasse på «lillesia», får vi fortalt, men det er mindre aktivitet på ungdomsskolesiden. I begynnelsen av høsten fungerte det bra for ungdomstrinnet, og det var stor forskjell fra i fjor vår, da det var lite aktivitet, forteller lærerne. De har fortsatt ikke fått ungdomsskolepakken for Trivselslederprogrammet, og lekene som er i pakken de har i dag passer bedre for yngre elever, sier en lærer. Friminuttene beskrives slik at «noen gutter holder på med en ball», men ellers står elevene mye i ro og prater. En annen lærer er uenig og mener at det er ungdomsskoleelevene som er mest aktive.

Elever har ikke lov til å bruke mobiltelefon i friminuttene. Dette er viktig, mener lærerne, ettersom de tidligere hadde lov til å ha mobiltelefoner, som førte til at mange elever var

passive og spilte i friminuttene. Elevene ønsket selv å gå tilbake til å ikke bruke mobiltelefon, sier lærerne, ettersom de elevene «så (det) selv hva som skjedde, de snakket nesten ikke med hverandre ...» Noen elever på ungdomskolen har uttrykt misnøye med at mobilbruk ble forbudt.

Om helsefremmende skole og implementering av fysisk aktivitet på skolen

En lærer vi snakker med har spesielt ansvar for fysisk aktivitet på skolen, som også innebærer at hun er ansvarlig for trivselslederaktivitetene. Læreren forteller at hun er med i en prosjektgruppe på skolen som skal jobbe med implementeringen av fysisk aktivitet. Bakgrunnen for dette er arbeidet er at skolen ønsker å nå målene under kriteriene for å være en helsefremmende skole, der ett av kravene er 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Ett ledd i dette arbeidet er å innføre «fem-minuttersen», ettersom de erfarte at det er vanskelig for lærerne å inkludere fysisk aktivitet i teoretiske fag. Likevel er det vanskelig å nå målet om 60 minutter aktivitet hver dag, ettersom «vi har en 5, 5 timers skoledag ... 60 minutter er ganske mye i løpet av de timene», sier læreren.

Det tar tid å endre tankegangen og begynne å «tenke utenfor boksen», sier en lærer, som mener at «det som er vanskeligst er vel å få lærerne til å slippe boka og jobbe ut i fra mål.» For å gjøre det lettere for lærere å gjennomføre «fem-minutters» har lærer som er ansvarlig for fysisk aktivitet satt opp en oppslagsvegg der det henger forskjellige tips til aktiviteter. Askbasen.no er en annen ressurs som lærerne bruker, både for å lagre tips til «fem-minutters» og stedsbasert læring. Lærerne har også gjennomført «fem-minutters» på teammøter slik at «alle lærerne får prøve seg litt».

Å få tatt i bruk databasen om stedsbasert læring er et annet ledd i å nå dette målet, ettersom det vil gjøre det mulig å oppnå 60 minutter uten at all aktiviteten skal foregå utenfor faglig aktivitet, får vi fortalt. De er foreløpig i en prøvefase, sier læreren, som også forteller at de prøver å motivere hverandre til å finne aktiviteter som gjør at elevene får røre seg mer i løpet av skoledagen.

Ekstern kompetanse får de tilgang på fra Frisklivssentralen, og de har mye kontakt med prosjektmedarbeideren som har et spesielt ansvar for skolene. De har også fått tilbud om etterutdanning i kroppsøving, og nytt av dette skoleåret er at de har fått en kroppsøvingslærer som har utdanning i kroppsøving. Denne læreren har kroppsøving for samtlige klasser på skolen.

At aktivitet er viktig og at det har virkninger, sier seg selv, sier en lærer.

Det er jo logisk. Vi vet at voksne sliter med å holde fokus i 90 minutter der en person står og foreleser ... Vi vet hva som fungerer ... Vi må klare å forberede godt nok. Det er ikke så mange elever som lærer best ved å lese. De lærer av aktivitet. Vi har hatt engelsk glosestafett ute der elever husker flere gloser når vi var ferdig enn de hadde gjort når vi hadde lest. Gjøre det artig, gjøre det til en konkurranse og med og gjøre ting de synes er spennende ... Finne problemstillinger, ute og forsker ... Da lærer de best. Reflekterer, trekker sammen, alle de tingene vi lærer best når vi er i aktivitet.

Kroppsøvingstimene

I flere intervjuer gis det uttrykk for at det er stor forandring i hvordan kroppsøvingstimene gjennomføres dette skoleåret, etter at de fikk en lærer med kompetanse i kroppsøvingsfaget. Vi blir blant annet fortalt at elevene fra gamle Austbø skole, som fra skoleåret 2016/2017 har blitt overflyttet til Søvik oppvekstsenter, sier at kroppsøvingstimene her er et steg opp i forhold til før. De er slitne når de kommer hjem, og timene er intense. «De er slitne, på en positiv måte», forteller en lærer.

Kroppsøvingslæreren forteller at hun tror at kroppsøvingstimene er bedre strukturert nå enn før, med oppvarming, hoveddel eller spillfase hvis det er ballspill. På mellomtrinnet og på ungdomsskolen har de tema som gjerne går over flere uker der elevene prøver ut og gjør et spill. De øver på teknikk i starten, og er delte inn i mindre grupper, slik at alle må bidra. «Det er lurt slik at de mindre ikke blir skremt av de eldre elevene», i de tilfellene flere klasser har kroppsøvingstimer sammen, sier hun.

Læreren sier at hun opplever i veldig liten grad at noen prøver å melde seg ut. Vi spør hvordan hun jobber for å få alle med, og hun svarer:

Jeg mener at hvis du greier å lære deg idretten, er det lettere å være med i spillsituasjonen. For noen kan det være skummelt med spillsekvensen, men det å lære teknikkene kan gjøre at de blir motiverte. Jeg opplever ikke at noen ikke mestrer det i det hele tatt. Men situasjonen blir litt ufarliggjort ved at de øver den inn på forhånd.

De har også kroppsøvingstimer utendørs når det er bra vær, får vi fortalt. Skolen har gode uteområder som brukes i kroppsøvingstimene, og ballbinge og gressbane tas i bruk. De har orientering i skolegården for de minste, og i naturen for de eldste. Av og til er de i Søvikskaret, sier læreren. Det foreligger planer om å gå på ski i kroppsøvingstimene på vinteren.

Ett problem i forbindelse med kroppsøving som trekkes frem er at det er noe galt med dusjene, så elevene dusjer ikke på skolen. Denne situasjonen har vedvart i mange år.

Vi spør om kroppsøvingstimene på skolen er sårbare ettersom de kun har en kvalifisert kroppsøvingslærer på skolen, og får til svar at det foreligger en øktplan, slik at andre lærere kan ta over. Flere andre lærere på skolen har selv hatt kroppsøvingstimer før skolen fikk kroppsøvingslærer.

3.2.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Vi snakker med tilsammen seks elever fra 7. klasse og 9. klasse.

«Fem-minuttersene»

Elevene forteller at de stort sett er fornøyde med aktivitetene som tilbys i «fem-minuttersene», og de sier at det er slik at «alle elever må være med.» De sier at de kan komme med forslag til aktiviteter, men at det er lærerne som bestemmer. Det er sjeldent at elever melder seg ut, sier noen elever, som forteller at det av og til blir gjort slik at elever som ikke deltar må gjennomføre «fem-minutters» alene i klasserommet etter timen.

Noen elever sier at de fortsatt av og til bare har en «fem-minutters» om dagen, og at lærerne er litt «sløve.» I tillegg opplever de noen ganger at det ikke fungerer med overgang til et annet klasserom etter første time av dobbelttimen, sier elevene: «Av og til når vi blir sen fra en time fordi vi har hatt så mye å gjøre å jobbe med og må inn til en annen time og skal ha fem-minutters da nei, da får vi ikke fem-minutters fordi vi brukte så lang tid til å komme.»

Noen elever sier at de ønsker seg å kunne være mer utendørs i «fem-minuttersene», og at den burde vart i ti minutter. De forteller at de var oftere utendørs i «fem-minuttersene» i fjor.

Vi spør elevene om «fem-minuttersene» gjør at timene blir annerledes enn hvis de ikke har «fem-minutters.» Noen elever sier at de merker at flere elever blir mer engasjerte i timen etterpå, og at flere deltar. Andre elevinformanter er usikre på om «fem-minuttersene» har noen effekt, og noen mener at det ikke er noen forskjell på timen etter «fem-minutters» sammenlignet med før, da de ikke hadde dette tilbudet. Noen elever mener at det er dumt hvis «fem-minuttersene» blir arrangert mens de er i gang med jobbing, og synes at det er «irriterende» når lærerne avbryter dem når de er konsentrerte.

Trivselslederaktivitetene

Elevene sier at det ikke alltid fungerer så bra med trivselslederaktivitetene, og at dette gjelder både barne- og ungdomsskolesiden, og mener at flere ville deltatt hvis hele skolen hadde aktiviteter sammen. «Det er nesten ingen folk som er med og leker trivselslederlekene på «lillesia», det er kun kanonball og ball-leker ... Hvis de ser at det er mange folk og leker, så kommer det flere», sier en elev. Av og til slår de sammen barne- og ungdomsskolesiden og spiller for eksempel slåball, får vi fortalt. Noen elever fra ungdomsskolen som vi snakker med er uenige og ønsker ikke at trivselslederaktivitetene skal slås sammen, for da kan det blir litt for mange elever, og i tillegg havner ansvaret da på ungdomsskoleelevene. Ungdomsskoleelevene mener at de har trivselslederaktiviteter hver dag.

Elevene sier at de ønsker seg å kunne bruke hoppbakken, og de synes at det er dumt at de ikke får lov til å «være nær den.» De har lyst til å kunne ake i bakken om vinteren, og noen ønsker seg ski til å bruke den.

Om kroppsøvingstimene og fysisk aktivitet

Alle elevene vi snakker med sier at kroppsøvingstimene er kjempebra, og det som er bedre enn før er at de gjør mer varierte aktiviteter. De gjør blant annet styrketrening, sirkeltrening og fotball. En elev mener at kroppsøvingstimene alltid har vært varierte.

Elevene sier fortsatt at de vil ha mer fysisk aktivitet, også i timene. Elevene ønsker seg også mer utstyr for å gjennomføre fysisk aktivitet utendørs.

Mobilfri skole

Elevene som vi snakker med har ulike oppfatninger om det at de ikke får lov til å bruke mobilene på skolen. Flere elever sier at dette er «greit», og en fordel med dette, sier en elev, er at «man blir mer sosial. Man sitter ikke og henger over skjermen hele tiden.» Likevel er det noen som savner mobilene, og noen elever lurer seg til å bruke den, men det er ikke mange, sier elevene.

3.2.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Fysisk aktivitet i skoleåret så langt

Rektor forteller at de har startet «på ny frisk» med trivselslederaktivitetene, men alle elevene er ikke med på dette. Videre har de fått «fem-minuttersene på plass», og de står på ukeplanene. Etter hvert skal planene for «fem-minuttersene» legges ut på «It's learning», men foreløpig henger det en plan på gangen utenfor lærerværelset. En medarbeider fra Frisklivssentralen har også deltatt på foreldremøtet for å informere om prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen». Det har også skjedd en utvikling i svømmeopplæring etter at Kulturbadet i Sandnessjøen ble åpnet, og 3.-5. klasse har nå svømmeopplæring sammen med elever fra Tjøtta skole. Videre er rektor fornøyd med å ha fått ansatt en kroppsøvingslærer som er godt kvalifisert. Lærerne er også aktive, og er med i en konkurranse som alle bedriftene i kommunen er med på, der de får poeng for å gjøre ulike typer fysisk aktivitet.

3.2.4 OBSERVASJON

Vi observerer i en spansktime i 8. og 9. klasse, der elevene har ulike innslag av fysisk aktivitet. Først synger elevene hva månedene heter på engelsk og spansk mens de gjør lette dansebevegelser. Senere i timen gjør de «hode, skuldre, kne og tå»-leken og synger på engelsk og spansk, og gjør så en annen sanglek der de peker på kroppsdelene og synger navnene deres på spansk. Senere i timen gjør de noe som læreren kaller en «brain break», der de danser en dans som heter «Sid shuffle». Leken består av at de ser på en video av karakteren Sid fra «Istid»-filmene som gjør dansebevegelser. De fleste elevene danser med stor iver, og noen få elever danser ikke. Læreren synger med og instruerer, og prøver å få dem med.

Vi observerer også i dobbeltimen i faget mat og helse på 9. trinn. Der foregår det ikke noe planlagt «fem-minutters». Skolekjøkkenet er plassert i et annet bygg som står ved siden av gymsalen, og læreren forteller at når maten står i ovnen og bordet er dekket, da har elevene mulighet til å løpe fritt i gymsalen, uten at det er lærerstyrt. Vi observerer også i en dobbelttime naturfag og norsk på 6./7. trinn. Vi får vite at «fem-minuttersen» skal foregå mellom timene. Da vil enten læreren som er ansvarlig for den første delen av dobbeltimen arrangere det på slutten av sin time, eller læreren som har neste time arrangere «fem-minutters» i oppstarten av den neste timen. I naturfag møter vi klassens assistent som har fått beskjed om å overta timen, siden klassens lærer måtte delta i et møte. Vi spør, før oppstarten av timen, om hva som er planen i forhold til «fem-minutters» og får beskjed om at dette ikke er avklart. Når assistenten gir beskjed om at timen skal avsluttes, foreslår elevene en lek som heter «hjørnelek». Assistenten foreslår en luftetur. Assistenten virker usikker på hva som skal skje og leter etter neste lærer, så gir hun grønt lys for «hjørneleken». I løpet av leken ankommer læreren klasserommet, sammen med elevene som skal inn i klasserommet til norsktimen. Situasjonen framstår som ustrukturert. Hun arrangerer «fem-minutters» ved bruk av «Just dance»-programmet, som viser en kjent dans som er populær for tiden til hit-låten «Gangnam style.» De aller fleste elevene danser med.

Vi observerer også i langfriminuttet. Det er bare noen få elever som deltar på trivselslederstyrte leker. De andre elevene er på fotballbanen, i skihoppbakken eller klatrer på de ulike stativene i skolegården. Ungdomsskoleelevene er på baksiden av skolen og er fordelt på to grupper, den ene gruppen spiller basketball, og den andre sitter rundt et bord og prater.

3.3 SØVIK OPPVEKSTSENTER FEBRUAR 2017

3.3.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Vi snakker med tre lærere når vi besøker skolen i februar, som jobber på mellomtrinnet og ungdomsskolen.

«Fem-minuttersene»

Lærerne forteller at «fem-minuttersene» har blitt godt innarbeidet på skolen, spesielt på barnetrinnet, men at det fortsatt ikke alltid er mulig å gjennomføre det to ganger om dagen, som er planen. En lærer forteller at hun ikke alltid har «fem-minutters», for hvis hun først får elevene til å bli konsentrerte, vil hun ikke forstyrre. Da avslutter de heller undervisningen litt tidligere, og gjør noe helt annet, for eksempel koser seg og prater litt. «Det blir ikke fysisk aktivitet, men vi gjør noe annet», sier læreren.

Noen lærere bruker en «workout-applikasjon», og fordelen med den, sier noen lærere, er at man får flere med seg, ettersom det er øvelser alle kan klare. En lærer sier at hun opplever at noen få elever ikke vil være med på «just dance», og da får de som ikke vil være med beskjed om at de ikke behøver å danse, men må være i aktivitet, for eksempel ved å gå litt. Læreren forteller at hun alltid er med på dansene, for «hvis man skal motivere elevene, må vi være med», sier hun, og de andre lærere er enige i dette. En annen lærer forteller at hun prøver å være med, men har ikke alltid mulighet, ettersom mye tid går med på å motivere elevene. En annen lærer forteller at mange elever i hennes klasse liker «just dance», men noen synes at det blir mye fokus på dem, og de vil ikke vises. Da sier læreren til dem at de bare kan gå og røre på seg. «Av og til ber jeg dem bare løpe rundt ballbingen og tilbake, og da følger jeg med for å se hvem som gjør det», sier læreren.

Ikke alle klassene er utendørs i «fem-minuttersene» nå på vinteren, og informantene forteller at årsaken er at det tar tid å kle seg og komme inn igjen, og dette varierer mellom klassene: «Noen kan jo faktisk bruke et kvarter på å komme seg ut», sier en informant.

Det er fortsatt en utfordring å holde «fem-minutters» når det byttes lærer og/eller kommer inn i en ny klasse i den andre delen av dobbelttimen. Klassene som kommer inn kan komme inn sent. «Det tar mye tid, men det er vi lærere som må organisere ting bedre ... Hvor hører «fem-minutters» til? Veien blir til mens vi går», sier en lærer. Dette har blitt diskutert lærerne imellom, og lærerne forteller at de har blitt enige om at de skal ha minst én «fem-minutters» om dagen, og «får vi til to, er det bra. Vi har nådd målet med én «fem-minutters», og det er bra, sier en lærer.

Trivselslederaktivitetene og friminuttene

Lærerne forteller at de fortsatt ikke har fått ungdomsskolepakken fra Trivselslederprogrammet, og at ungdomsskoleelevene er delte om hva de synes om lekene: noen synes at lekene er barnslige, andre synes at de er «greie». Jentene er stort sett med, sier lærerne, men noen av de «store» elevene har behov for å bare prate med hverandre, og er ikke aktive, får vi fortalt.

Trivselslederaktivitetene fungerer godt nå, får vi fortalt, og trivselslederne har nettopp vært på kurs og lært nye leker. Lærerne forteller at det er en utfordring at programmet legger opp

til at elevene skal være selvstyrte, da lærerne ser at «unger har problemer med å drive unger.» Sjøvik er en skole med mye uteaktivitet, og det skal være veldig morsomme aktiviteter hvis elevene skal gå fra akebakken for å være med på trivselslederaktiviteter, for eksempel, sier lærerne. Mange elever vil ikke la seg styre av andre elever, sier lærerne, og av og til ber trivselslederne lærerne om hjelp.

Lærerne forteller at trivselslederne skal være klare med aktiviteter når de andre elevene kommer ut etter å ha spist. Før, forteller lærerne, var de flinke til å la trivselslederne spise før de andre, og dette må de begynne med igjen, mener informantene.

Lærerne forteller at en populær aktivitet på vinteren på ungdomsskolen er å være på «døpesida» på ungdomsskolesiden, der det er lov til å «herje» og «base» hverandre i snøen. «Når storguttene begynner å herje der, da herjer de», sier lærerne, som karakteriserer «døpesida» som «gull.» Elevene fra barne- og mellomtrinnet får ikke lov til å være der, ettersom det kan gå «litt hardt for seg.» «Jentene går i grupper, og når jentene løper på guttene i skjul, er det gøy», forteller lærerne.

3.3.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Vi snakker med fire elever til sammen, fra 7. klasse og 9. klasse.

«Fem-minuttersene»

Elevene forteller at det er forskjell på lærerne når det gjelder gjennomføring av «fem-minutters;» noen lærere synes at det forstyrrer undervisningen og «glemmer» det, sier elevene. Av og til minner elevene lærerne på at de skal ha pause, men noen lærere «vil at vi skal jobbe og ikke ha det gøy», sier noen elever. Andre lærere er «flinke» og har det ofte. Noen lærere sier til elevene når de etterspør «fem-minutters» at de skal ta det på slutten av dobbelttimen, og da blir det av og til ikke. Noen vikarer kjenner ikke til «fem-minutters» og gjennomfører det ikke, sier elevene i en gruppe som vi snakker med, mens vi får fortalt fra den andre gruppen at vikarer gjennomfører «fem-minutters.» I denne gruppen sier de også at de ikke må minne lærerne på at de skal ha «fem-minutters», for lærerne husker på det selv. Elevene er med andre ord uenige seg imellom om hvor godt «fem-minuttersene» fungerer.

Vi spør elevene fra ungdomsskolen om hva de får ut av «fem-minuttersene», og vi får fortalt at de ikke blir svette, men at de «kjenner det jo», og blir mer konsentrerte under arbeidet etterpå, for «det er hardt å sitte i to timer». «Fem-minuttersene» er også godt innarbeidet nå, og elevene sier at «det blir lettere og lettere å gjennomføre dem. Vi blir ikke like svette nå som vi ble de første gangene.»

Trivselslederaktivitetene og friminuttene

En ungdomsskoleelev savner ungdomsskolepakken i Trivselslederprogrammet, for de er ikke aktive i friminuttene, sier eleven. «De som vil, spiller basket og fotball», og guttene er mer aktive enn jentene, får vi fortalt. Elevene på mellomtrinnet er derimot usikre på om det er forskjell på gutter og jenter når det gjelder aktiviteter. Alle informantene sier at det er gøy å ake på vinteren.

3.3.3 ERFARINGER HOS REKTOR

«Fem-minuttersene» og fysisk aktivitet i timene

Rektor forteller at ansatte på skolen har drøftet hvordan «fem-minuttersene» skal gjennomføres når det er lærerbytte, og at dette har blitt jobbet med i lærerstanden. Hun forteller også at prosjektmedarbeider fra Frisklivssentralen har deltatt på plenumsmøte sammen med lærerne, der de har snakket om «fem-minuttersene», og stedsbasert læring som del av timene. Rektor har også deltatt på møte om helsefremmende skoler, der en person fra Polarsirkelen Friluftsråd og en person fra fylkeskommunen har orientert. Fylkeskommunen tilbyr flere kurs, blant annet i bruk av Ask-basen og bruk av lek, og de vurderer å ta kurstilbudet i bruk til høsten.

Rektor mener at skolen når målet om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, når friminuttene regnes med, men dette gjelder ikke hver dag, og ikke for de minste klassene, som ikke har det siste friminuttet. Rektor forteller videre at skolen tilbyr elever som har glemt matpakke knekkebrød på skolen, og at de har blitt mer bevisste hva de tilbyr som pålegg: tidligere var det tilbud om syltetøy, men det har blitt byttet ut med ost og leverpostei. Skolen har også melkeordning. Rektor forteller at hvis skolen når målet om å bli en helsefremmende skole, kvalifiserer de til å søke om støtte til midler. Et tiltak som rektor sier at hun selv ønsker å få midler til, er å sette opp høyttalere utendørs for å kunne spille musikk i friminuttene.

Rektoren roser støtten fra prosjektmedarbeider på Frisklivssentralen, og nevner blant annet at prosjektmedarbeider deltok på foreldremøte i høst. Blant annet ble det diskutert på møtet at flere elever kan sykle og gå til skolen, uten at dette har ført til endringer.

3.3.4 OBSERVASJON

Når vi besøker skolen er det på en snørrik dag, og vi får fortalt at det er veldig populært å få ake, gå på ski og leke i snøen. Trivselslederne hadde planlagt å ha akekonkurranse, men ettersom elevene allerede var i gang med å ake da de kom ut, bestemte trivselslederne seg for å ikke organisere noe opplegg. En lærer forteller at de sjeldent har snø, og at de gjerne leker i snøen når de har muligheten til det.

Vi har observasjon i kunst og håndverk med 6.-8. klasse, men «fem-minutters» utgår siden internettet var nede. Læreren skulle organisere aktivitet til et «workout-program» fra Youtube, men kunne ikke gjøre det ettersom internettet sviktet. Læreren forteller at siden de hadde et praktisk fag der de var i aktivitet, valgte hun å ikke planlegge en annen aktivitet. Hun sier at hun hadde gjort det hvis de hadde hatt et tungt teoretisk fag.

3.4 SØVIK OPPVEKSTSENTER MAI 2017

3.4.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Vi snakker med tre lærere når vi besøker skolen i mai 2017.

«Fem-minuttersene»

Lærerne forteller at de er mer utendørs nå i «fem-minuttersene» nå enn de var i vinter, men at det fortsatt oppstår situasjoner som gjør at den ikke blir gjennomført, for eksempel like før kroppsøvingstimer, og ved lærerbytte i dobbelttimene. Men når man har en hel dobbelttime

selv, kan man styre det selv og finne et «naturlig tidspunkt» for å ha det, sier lærerne; hvis elevene blir slitne og ukonsentrerte, eller hvis de jobber godt, kan det være naturlig å gjennomføre aktiviteten på slutten av timen.

Lærerne forteller at det er forskjell på praktiske og teoretiske fag. I teoretiske fag blir elevene oftere slitne, men i de praktiske fagene, som mat og helse og kunst og handverk «ser jeg at da koser de seg i lag i den tiden vi har da», og da blir det ikke alltid naturlig å ha «fem-minutters.» I mat og helse etterspør ikke elevene «fem-minutters», for det blir ikke naturlig å ha det på et kjøkken, sier en lærer.

Det er viktig å kunne være fleksibel, sier lærerne, og en lærer never et eksempel på slik fleksibilitet fra i dag, da hun tok elevene ut i skolegården for å spille slåball etter at de hadde hatt en prøve. Dette ble en halvtime, som da ble gjennomført i stedet for «fem-minutters.» Når lærerne arrangerer slike aktiviteter kan de oppleve at elevene etterspør «fem-minutters», for de «forstår ikke at vi har hatt det», sier en lærer. Lærerne kan også la være å gjennomføre den «klassiske fem-minuttisen» og heller ha en aktivitet som har med teori å gjøre, og en lærer mener at dette er enda bedre enn en «fem-minutters» som ikke har med fag å gjøre, for da får elevene kombinert læring og fysisk aktivitet.

Lærerne forteller at det fortsatt er noen elever som ikke vil være med på aktivitetene, og at noen elever er litt usikre på seg selv, og vil ikke «vises.» Spesielt gjelder dette i de større klassene, når man blir litt mer «bevisst på seg selv», mener en lærer. En lærer funderer på om hennes klasse er lei av «fem-minutters», fordi hun opplever at hvis de gjør aktiviteter på klasserommet er det mange som «helst bare vil melde seg ut.»

Noen av lærerne mener at de kan bli flinkere til å snakke med elevene om «fem-minutters» og at de velger å være litt fleksible når de gjennomfører dette. En annen lærer påpeker at hun har snakket med elevene, og at prosjektmedarbeideren fra Frisklivssentralen har informert i hennes klasse. De har også snakket mye med elevene om det helsemessige aspektet med «fem-minuttisen» og hvorfor det er viktig å være aktive. «Og de ser det jo selv at nå er vi slitne, nå kan vi ha en fem-minutters. De skjønner jo at hvis vi får litt energi igjen så klarer de å lære mer. Så de forstår jo det ...» sier en lærer. Også i de mindre klassene har elevene forståelse for at det er viktig med et avbrekk med fysisk aktivitet, og noen klasser har hatt i hjemmeleke å avholde en «fem-minutters» med familien. Likevel skjer det at noen elever ikke vil være med, og en lærer forteller at hun har sagt: «... ok, det er greit, du skal slippe å være med. Men du får ikke lov til å stå og klage etterpå fordi at du er så sliten og du er så sulten», for å få eleven til å forstå hvorfor dette er viktig. Lærerne forteller også at «fem-minuttisen» har blitt diskutert med foreldre på foreldremøte, uten at foreldrene kom med konkrete tilbakemeldinger eller forslag.

Noen lærere reflekterer rundt det faktum at de tror at «fem-minuttisen» og aktivitet på skolen er den eneste aktiviteten noen elever har. En lærer sier: «Jeg tenker på at det er veldig mange som sitter inne og spiller Playstation ganske mange timer pr dag ... og da tenker jeg at hvis vi klarer å lure inn ti minutter aktivitet i skolen så er det bedre enn ingen ting, sånn som det ville ha vært.»

Trivselslederaktivitetene og friminuttene

Lærerne forteller at de har fått beskjed fra ledelsen om at de ikke skal delta i eller organisere aktiviteter i friminuttene, og at de heller skal observere og følge med på elevene. Det er mye aktivitet i friminuttene, som lærerne blant annet forklarer med det gode uteområdet. De fleste elevene er aktive, men ikke alle deltar i trivselslederstyrte aktiviteter, får vi fortalt. Når vi spør informantene om de mener at elevene trenger å styres til aktivitet eller om de styrer det godt selv, får vi til svar at elevene ofte må styres, men nok har behov for å ordne litt selv også. De har flere eksempler på at elever selv organiserer spill, men av og til må en voksen hjelpe til. En lærer mener at det er forskjell på elever, og at man ikke må styre dem hele tiden:

Nei en kombinasjon av begge deler kanskje. Jeg tror det er sånn ... altså, det kan ha fordeler ved at de blir styrt fordi at av og til så ser man at noen drar liksom bare på jakt på en måte og liksom lurer på hva de skal gjøre, og så blir det kanskje noe negativt. Mens noen har behov for å bare få litt frihet og bare få lov til å prate med vennene sine og ikke ... Jeg tror ikke det er bra hvis vi styrer dem hele tiden. De må få lov til å ... Det er ikke alle som har lyst til å være i sånn fysisk aktivitet, noen har bare lyst til å være sosial med vennene sine, mens noen kanskje trenger å bli styrt til fysisk aktivitet fordi at det blir positivt for dem. Og kanskje de ikke har forutsetningene for å gjøre det selv.

Trivselslederaktivitetene har tatt seg opp på ungdomsskolesiden, forteller lærerne, og de har funnet noen aktiviteter i pakken som de synes er gøy. En dag i uken blandes trinnene i aktiviteter, og da hender det at noen av de minste melder seg ut.

Om å utvikle gode helsevaner

Lærerne mener at de er en skole som har mye aktivitet, spesielt utendørs, og at de «prøver» å opplyse elevene om hvor viktig det er med fysisk aktivitet og sunt kosthold. Likevel mener de at deres påvirkningskraft er begrenset, og at det er viktig at gode vaner blir innarbeidet i hjemmet i tillegg til på skolen. Skolen er jo involvert i mange kampanjer, mener lærerne, men

... Vi kjører på med informasjon om hvor farlig det er eller hvor ødeleggende det er. Men påvirkningskraften vet jeg ikke om gjelder. Nei jeg tror ikke de klarer å styre det selv. Uansett hvor mye de lærer om det så klarer de ikke å styre det hvis foreldrene ikke bryr seg om det. Det spørres hvor innarbeidet det er, vet du.

Lærerne legger til at foreldre kan påvirke med «enkle ting», som for eksempel å gå eller sykle til skolen hvis det er mulig. Lærerne sier også at det er viktig at også større barn, som ungdomsskoleelevene, får satt grenser hjemme, for eksempel for nettbruk, som alle elevene kurses i på skolen. Noen elever får ikke med seg gode helsevaner hjemmefra, og lærerne sier at de observerer konsekvensene av dette, for eksempel på skoleturer. «Så det er nesten en håpløs kamp å kjempe, for det er ikke på skolen de blir overvektige, det er ikke her de blir slappe», sier en lærer. Det er viktig at foreldre tar med barn på aktiviteter, også fordi ikke alle liker fotball og handball og har færre fritidstilbud på et så lite sted som Sjøvik, mener en lærer.

Men hvis elevene ikke er aktive på fritiden, er det bedre at elevene har litt aktivitet på skolen enn ingenting, og kanskje kan det ha virkning, mener en lærer:

... Det er jo en bonus hvis de kan ta med seg noe av dette her. Og jeg tror jo at noen av disse som er lenger opp begynner å reflektere litt over livet sitt. Og vi får jo håpe at de kan ta noen av de verdiene som de har lært her, hvis ikke foreldrene hjelper dem.

3.4.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Vi snakker med seks elever fra 7. og 9. klasse.

«Fem-minuttersene»

Vi får fortalt at lite har forandret seg siden sist vi snakket med elevene; «fem-minuttersene» fungerer stort sett bra, og noen lærere er «strengere» enn andre i å kreve at alle elevene skal være med.

Trivselslederaktivitetene og friminuttene

Elevene fra mellomtrinnet forteller at det ikke fungerer så bra for tiden, og at det ikke alltid blir aktiviteter siden det ofte bare er få elever som vil være med. Da mister trivselslederne inspirasjon, sier elevene. Elevene mener at det fungerte bedre i fjor, men nå som det er fint vær, finner elevene ofte på andre ting enn å være med på trivselslederstyrte aktiviteter. De som oftest vil være med, er de minste.

Ungdomsskoleelevene gir inntrykk av at det fungerer ganske godt, og at selv om de er skuffet over at de ikke har fått ungdomsskolepakken, er det mange av lekene som de likevel synes er gøy. Noen leker er litt barnslige, men de kan tilpasses litt, sier elevene. Når de har trivselslederstyrte aktiviteter er de fleste med, og de som er trivselsledere forteller at de bruker å spørre de som ikke blir med om de vil være med. Hvis de likevel ikke vil være med, prøver de ikke å overtale dem til å bli med, men lar dem være. For tiden lekes det mange fellesleker, sier elevene, så det er ikke alltid at de har trivselslederstyrte leker for tiden. Det er gøy å leke sammen med de små, sier elevene fra ungdomsskolen, og trekker frem et eksempel fra i dag, da alle spilte slåball sammen. Slike aktiviteter passer alle, sier elevene.

7. klassingene vi snakker med sier at de ofte leker ute nå i friminuttene, for eksempel «punktleken», som de styrer selv. De har lov til å være på «storesia» siden de har timer sammen med 8. klasse, og de sier de sjelden ser at det foregår trivselslederaktiviteter der. Elevene fra 7. klasse som vi snakker med sier at de ønsker seg mer utstyr til aktiviteter i friminuttene, blant annet siden noe utstyr er ødelagt.

3.4.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Trivselslederaktivitetene

Rektor forteller at trivselslederaktivitetene fungerer greit på våren, og at det er flere som er med på aktivitetene nå enn i vinter. Fra høsten 2017 utløper skolens medlemskap i Trivselslederprogrammet, og skolen kommer til å etablere sitt eget system. «Fem-minuttersene» fungerer godt, og de ønsker å innføre mer fysisk aktivitet inn i fag, der de blant annet skal bruke nærmiljøet. Før sommeren skal Knut Berntsen fra Polarsirkelen Friluftsråd informere om fysisk aktivitet i undervisningen som stedsbasert læring, og skolen skal gjøre et nytt forsøk på å innføre et system for dette.

«Fem-minuttersene»

Rektoren sier at hun ønsker at «fem-minuttersen» blir en naturlig del av undervisningen, og ikke nødvendigvis må gjøres midt i en arbeidsøkt. «I forbindelse med å skifte aktivitet er det naturlig», mener hun, og mener at det er viktig at det skal være en slags fleksibilitet i gjennomføringen, innenfor visse rammer: «Det skal ikke være sånn: «Dere skal lese to sider. Nå har dere lest en halv, nå må vi ta «fem-minutters.» Men det skal være sånn høvelig være plassert i midten.»

Annet

Vi spør etter status på kroppsøvfingsfaget, og rektor forteller at skolen ikke har planer om å sende andre lærere til kurs i kompetanseheving, ettersom skolen har en kvalifisert kroppsøvfingslærer. Lærerne er ofte på andre kurs, og siden det fører til at mange lærere er borte av gangen, har skolen valgt bort å satse på dette.

Rektor forteller at skolen har god kontakt med Frisklivsentralen, og føler at de får god oppfølging. En representant fra Frisklivsentralen har deltatt på foreldremøte og planleggingsdager på skolen. Rektor tror lærerne synes det er greit å få informasjon fra andre hold.

Rektor forteller at de har fått tilbakemeldinger fra Polarsirkelen Friluftsråd på at de «ligger godt an» i å oppfylle kriteriene for å være en helsefremmende skole, og skolen venter på en evaluering fra fylkeskommunen. Rektoren sier at hun er fornøyd med framdriften, men legger til at gymsals situasjonen setter noen begrensninger for fysisk aktivitet når aktiviteter ikke kan gjennomføres utendørs på grunn av været. Skolen ønsker ny gymsal, men skolesjef har signalisert at det ikke kommer til å skje, blant annet fordi det har blitt signalisert fra politisk hold i kommunen at skolen kan legges ned.

Vurdering av skoleåret

Rektoren avslutter med å konkludere at det ikke har vært nevneverdig framdrift i prosjektet dette skoleåret, men at det likevel har skjedd «en del» siden oppstart: flere lærere prøver å legge til rette for fysisk aktivitet i skolehverdagen. Rektoren sier at hun ikke kan uttale seg om hvordan aktivitetene har hatt innvirkning på elevene, for hun er usikker på hvordan dette kan måles. Hun innrømmer at det foregår for lite intern evaluering med lærerne og mener at skolen kan være flinkere til det.

3.4.4 OBSERVASJON

Vi observerer i dobbeltime i kunst og håndverk for 5. og 6. klasse. Noen elever syr forklær, og noen jobber med å lage effekter til 17. mai. I «fem-minuttersen» går de ut for å trene på å overlevere stafettpinnen siden noen av elevene skal være med i TINE-stafetten uken etterpå. Til sammen bruker de omtrent 15 minutter på å gjennomføre aktiviteten: noen elever vil ikke være med ut, og en assistent er med på å få ut de siste elevene (assistenten var med i timen før). To lærere er med ut, samt assistenten. Noen elever vil fortsatt ikke være med etter at de har kommet ut, så de får lov til å løpe rundt skolen. Noen løper rundt en gang og går så inn mens de andre løper stafett. En annen elev får være «markør» som elevene skal løpe rundt. Det virker som at elevene som er med har det gøy. Det går raskt å komme seg inn i klasserommet etter aktiviteten.

I langfriminuttet sier trivselsleder på ungdomstrinnet at de skal blande trinnene i dag for å spille slåball. Dette er tydeligvis ikke kommunisert, for bare større elever blir med og spiller slåball. De kommer forholdsvis raskt i gang. Andre elever spiller fotball - i denne gruppen er deltakerne av ulik alder -, noen går rundt i skolegården, noen hopper tau, og noen leker med andre leker. På ungdomsskolesiden sitter to klynger med jenter og snakker sammen.

3.5 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE OKTOBER 2016

3.5.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

På høsten 2016 snakker vi med tre lærere.

20-minutterspausene

Når vi snakker med informantene på ungdomsskolen i oktober får vi fortalt at skolen har lyktes i å endre på timeplanen, og nå får alle elever tilbud om fysisk aktivitet i 20-minutterspausene etter dobbelttimen som slutter 12.55. Tiltaket, som de refererer til som «fysikken», fungerer slik at elevene kan velge mellom ulike aktiviteter i hallene, som for eksempel er fotball, basketball, kanonball, elefantball og badminton. Det er også tilbud om å gå tur utendørs for de som ønsker det. Lærere og assistenter er tilstede i hallene under aktivitetene, og en lærer eller assistent er med på turgruppa. Lærerne gir inntrykk av at tilbudet har blitt godt mottatt av elever og lærere, og det jobbes med å innføre rutiner som fungerer.

Da skoleåret startet ble elevene fordelt på de ulike postene i «fysikken» klassevis, men de opplevde at flere elever ikke ville delta og uttrykte misnøye med opplegget, forteller informantene. Dermed ble det bestemt at elevene skulle få velge selv hvilke aktiviteter de skulle være med på, og dette førte til større deltakelse. Lærerinformantene forteller at mange elever har gitt tilbakemeldinger på at «fysikken» fungerer bedre etter at de selv fikk velge hvilken aktivitet de skulle være med på. Men, ettersom «vi har 250 elever», som en lærer sier det, er det vanskelig å unngå at ingen «sniker seg unna.»

En lærer gir uttrykk for at det fungerer bedre å organisere fysisk aktivitet på skolen på denne måten enn slik som det ble gjort før, da det var opp til lærerne å gjennomføre aktivitet i timene. Læreren gir uttrykk for å ha opplevd kravet som ble stilt i det forrige skoleåret om å implementere fysisk aktivitet i timene som vanskelig, blant annet ettersom hun er lærer til en stor klasse og det er begrenset plass i klasserommet. Læreren sier at hun var litt «småstressa» i fjor angående fysisk aktivitet, men forteller at hun ikke er det lengre, ettersom hun vet at elevene skal ha aktivitet senere på dagen. Læreren gjennomfører dermed ikke pauser med fysisk aktivitet i timene dette skoleåret.

Læreren forteller at mange av ungdommene har gitt tilbakemeldinger på at de synes at «fysikken» er gøy. Likevel har noen elever visse reservasjoner: noen av elevene som er fysisk aktive til vanlig har gitt uttrykk for at de opplever at de «straffes» for at andre «sitter hjemme og på rumpa, og derfor må alle være fysisk aktive», som læreren uttrykker det. Disse elevene uttrykker at de ikke ønsker økt fysisk aktivitet i skolen, ettersom de er jo allerede aktive.

Selv om færre elever dropper ut av 20-minutterspausene etter at de har fått velge aktivitet, er det fortsatt elever som ikke deltar i aktivitetene, får vi fortalt. Dette er gjerne elever som ikke er fysisk aktive på fritiden, mener en lærer. Derfor er det viktig at det er voksne tilstede

under aktivitetene, og at de selv deltar, for da «er det lettere å få flere med ... For (elevene tenker at) det er ingen som er dårligere enn (sier sitt navn) til å spille handball, så da kan jeg være med», forteller læreren. En annen lærer gir uttrykk for de samme betraktningene, og understreker hvor viktig det er at en voksenperson styrer aktivitetene, «ellers kommer de ikke i gang.» Her er det forskjell på elevene som er glade i fysisk aktivitet fra før og de som ikke er det; mens den førstnevnte gruppen er lett å få i gang, ser man i den andre gruppen at mange «lurer seg unna.» Vi får fortalt at turgruppa er et tilbud som har blitt utformet med tanke på dem som ikke liker aktivitetene i hallene, og som skal være et lavterskeltilbud. Dette tilbudet lykkes til en viss grad å fange opp elever som ikke er glade i aktivitet, får vi fortalt.

Vi ber informantene beskrive overgangene mellom timene og aktivitetene, og en lærer forteller at det går raskt å få elevene fra klasserommene, til hallene og tilbake. Når vi spør hvorvidt hun synes at det er vanskelig å få dem til å gå til ro igjen og gjøre fag etterpå svarer læreren at hun er usikker, ettersom det har gått såpass kort tid siden opplegget ble innført. En annen lærer mener at det kan være litt vanskelig å komme i gang med den siste økta, ettersom det «alltid» er noen som kommer litt sent. Det er vanskelig å organisere dette, mener læreren.

Mobilfri skole

Når vi besøker skolen, er de inne i sitt første år som mobilfri skole. De har fått et mobilhotell med lås på, der ungdommene skal låse inn mobiltelefonene sine. En lærer sier at dette fungerer bra. Men elevene uttrykte misnøye over tiltaket da det enda var verst, leverer de nå inn mobiltelefonene sine, som låses inn i et skap mens de er på skolen. Læreren mener at det er mange fordeler med å forby mobilbruk på skolen:

Tendensen var før at de satt i friminuttene på hver sin plass og ikke snakket. Men først og fremst ser jeg at de er mer konsentrert i timene. For selv om de ikke hadde lov til å ha dem fremme i timene, så var den jo i sekken, i lomma, og så var det den som lurte seg til å bruke den, så mistet de konsentrasjonen. Det var en av smarteste tingene vi har gjort på lenge.

Friminuttene

Lærerne forteller at det fortsatt er lite fysisk aktivitet i friminuttene. Det er viktig å gjøre noe med dette, mener lærerne, ettersom de selv observerer at mange av ungdommene, kanskje spesielt guttene, har behov for å være aktive, og mange ungdommer har også sagt til lærerne at de ønsker å kunne være aktive i friminuttene. Guttene har behov for noe å klatre på, sier lærerne, og ettersom det fremdeles står mye utstyr igjen etter oppussingen, klatrer mange på disse. Når det ikke er noe å klatre på, klatrer de på hverandre, sier en lærer, som forteller at det er en del «klatring og knuffing» blant guttene.

Oppussingen som ble oppgitt som en av grunnene til den lave aktiviteten i friminuttene er snart ferdig, får vi fortalt. Selv om dette vil frigjøre mer plass til aktivitet, sier flere informanter at skoleområdet i seg selv ikke stimulerer til aktivitet. En lærer forteller at de har prøvd å øke aktivitetene ved å sette ut forskjellig utstyr, som stylvter, strikk og hoppetau. De har også fått opp volleyballnettene igjen, og de nye basketballnettene skal monteres. Videre har de montert et musikkannlegg for å få litt musikk ute, som de håper kan føre til at noen danser. «Det er viktig å også ha et tilbud til dem som ikke liker fotball», sier en lærer. Det kunne blitt

gjort mer med området, mener læreren, som legger til at hun vet at skolen ikke har økonomi til å bygge ut.

Mens informantene mener at mens det er tydelig at guttene har et behov for å være aktive, merker ikke lærere vi har snakket med at jentene gir uttrykk for de samme behovene. Etter at de fikk mobilhotell opplever de at jentene snakker mer ansikt til ansikt, mens de før «tittet ned og trykte.»

Når vi spør hvorvidt elevene må aktiviseres i friminuttene, eller om de er i stand til å aktivisere seg selv, svarer en lærer at dette varierer. «Veldig mange er sånn at du må fortelle dem hva de skal gjøre, og hvordan de skal gjøre det. Men det er en del av samfunnet, vi forteller dem det (hva de skal gjøre) fra de er bitte små», sier læreren. Lærerne forteller også at dette er et tema som diskuteres mellom lærerne, og at mange er opptatte av å legge til rette for fysisk aktivitet. Vi får også fortalt at de planlegger å legge til rette for aking og for å gå på skøyter når vinteren kommer, men hvis det blir godt med snø, kan de også bare «base og herje», som en lærer sier det.

Turdager

Lærerne forteller at skolen har fem faste turdager for hele skolen. På høsten har de en «miljøukestart» der det foregår mye sosial aktivitet og mange turer. De har også et turopplegg som heter «sju på tre», som går ut på at elevene får tilbud om å gå på alle toppene i de Syv Søstre-fjellkjeden i løpet av de tre årene de går på ungdomsskolen. Det er krevende turer, sier en lærer, men likevel klarer omtrent halvparten av elevene å gå på alle syv toppene. Hvis elevene har vært på en topp i fritiden, teller det også. Rektor forteller i sitt intervju at i tillegg til toppturene har de også blant annet sopptur på høsten, fast idrettsdag, volleyballturnering til jul og fotballturnering til våren.

En lærer mente at det har vært mange turer i høst, og at skolestart en «en intens periode med mye tur.» Det kan også bli nok turer, mener læreren, som sier at «det er bra at det er stopp når det er stopp, for da begynner det å bli nok.»

Medbestemmelse og lærerinvolvering

Fysisk aktivitet diskuteres lite på møter, forteller lærerne, men forteller også at de har mange uformelle diskusjoner om temaet i lærerstanden. Under disse diskusjonene kommer det ofte opp gode ideer, men de blir gjerne avglemt i en travel hverdag, forteller en informant. En informant mener at fysisk aktivitet er godt forankret i lærerkollegiet, ettersom det har blitt satt ned en arbeidsgruppe som jobber med dette.

3.5.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Vi snakker med syv elever på Sandnessjøen ungdomsskole, som når går i klassene 9AB og 9CD.

20-minutterspausen

Når vi snakker med elevene forteller de at de i utgangspunktet er veldig positive til 20-minutterspausen, ettersom de liker å være aktive, og mener at de fleste andre elevene også er positive. Ettersom de erfarte at det var vanskelig å gjøre syvminutters «workout» i timene på grunn av dårlig plass i klasserommene, synes de at «fysisken» er bedre. Likevel, forteller elevene, fungerer opplegget dårlig, ettersom det ikke er lærere tilstede på alle postene. Dette

fører til at mange spill og leker er dårlig organisert, det blir mye «tulling», og mange elever sniker seg unna. Elevene etterlyser flere ganger i intervjuene at lærerne er tilstede for å starte spillene, dele inn i lag og styre spillet, for de opplevde at «de (lærerne) bare satte ut en fotball og så var det fullt av sparking og folk satt og snakket. Det hadde vært bedre hvis de hadde vært strengere», sier en elev. Noen elever foreslår at det også hadde vært mulig å gi noen elever ansvar å organisere. Dette kunne for eksempel MOT-elevene eller 10.-klasseelevne gjort, sier noen elever.

Ett eksempel på ett spill som ikke fungerer er innebandy der de bare «springer rundt», forteller elevene. Det fungerer bedre i basketball, sier en elev, og en annen elev sier at handball, fotball og frisbee har fungert ganske bra. Når det gjelder turgruppa får vi fortalt at de som skal gå tur «står bare utenfor skolen i 20 minutter», for det er ingen voksne som er med på turen. «Det er ingen som gidder å organisere», sier en elev. En elev beskriver opplegget med «fysikken» slik: «Ideen er god, men gjennomføringen er dårlig.» Riktignok mener elevene at noe er positivt med 20-minutterspausene, blant annet at de nå kan velge aktiviteter selv, og elevene forteller at aktivitetene har blitt diskutert i elevrådet, som kan komme med forslag.

Vi spør om noen elever tar initiativ til å lede spill og leker i 20-minutterspausen, og får til svar at det skjer sjeldent. De som vil være aktive deltar ofte i ballspill i hallene, og de som ikke vil være aktive sniker seg unna. Noen elever sniker seg unna og oppgir som «unnskyldning» at de er aktive på fritiden, får vi fortalt. Det er enkelt å slippe unna, mener en elev, og sammenligner med barneskolen, der det var vanskelig å lure seg unna aktiviteter. Vi spør om det er slik at elever som er aktive på fritiden gjerne er de som er mest aktive på skolen også, og dette svarer elevene bekreftende på. Vi får dermed inntrykket av at det å være aktiv på fritiden er en faktor som både motiverer og ikke motiverer til å delta i «fysikken».

Selv om elevene vi snakker med er hovedsakelig positive til «fysikken», får vi høre at det også er negative ting med 20-minutterspausen. En av disse er at aktivitetene hovedsakelig foregår innendørs, og at de ellers har lite utetid. «Hvis man for eksempel har hodepine, er det ikke bra å være i hallene der det er så dårlig luft», sier en elev. «Man kan jo gå tur, men man står jo bare der», sier en elev.

Noen av elevene diskuterer hvorvidt de kunne spilt volleyball ute i 20-minutterspausen. De mener at det kunne vært aktuelt, men da må en voksen være tilstede og eventuelt sette i gang spillet hvis noen skal spille. I fjor var det populært å spille volleyball i friminutter, men det har ikke vært det samme i år, sier de.

En elev mener at det er ikke det samme å spille på eget initiativ og hvis de hadde gjort det i 20-minutterspausen, for i det siste tilfellet er det jo «tvang», og ingen liker jo å bli tvunget til noe, sier eleven. Likevel kan tvang være bra, for noen må jo bli tvunget til å være aktive, og det er ofte de som trenger det mest, sier elevene. En annen elev legger til at de jo lurer seg unna uansett, og elevene legger til at noen av de som ikke liker å være aktive heller ikke er med i kroppsøvingstimene, de sitter bare i ro i hele timen. Elevene stiller seg undrende til at de får lov til det. «Det er veldig lett å slippe unna på denne skolen», sier en elev.

Det er bra med 20-minutterspausen når det fungerer, mener en elev, for da blir man mer opplagt og våken til neste time.

Mobilfri skole

Elevene vi har snakket med har ulike oppfatninger om hvorvidt det er bra eller ikke at de har mobilfri skole. Noen elever mener at det er bra, blant annet ettersom de blir mer sosiale, og noen andre sier at de «overlever.» Noen elever forteller at de møter en del praktiske problemer uten mobiltelefonen, som for eksempel at de ikke har klokke, og at de ikke får gjort avtaler med foreldre om henting. Noen elever foreslår at de heller kunne ha hatt et system på at de leverer fra seg mobilen før timene og får dem tilbake i friminuttene.

Det er lett å lure seg til å beholde mobilen, for lærerne sjekker ikke, sier elevene. Hvis lærerne spør om elevene har mobil, sier elevene bare nei. Elevene hadde fått beskjed om at de skulle få anmerkning hvis de hadde mobilen med, men dette skjer ikke, sier elevene, som mener at «lærerne er altfor snille.» Dette er dumt, for det blir urettferdig mot de som følger skolereglementet, mener elevene. I «fysikken» er det mange som lurer seg unna og holder på med mobilene i stedet for å være i fysisk aktivitet, får vi fortalt.

Friminutter og turer

Elevene sier at de helst vil være ute og være i aktivitet i friminuttene, og at de savner mer utstyr til uteaktiviteter. De etterlyser blant annet at basketballkurvene blir satt opp. Å være ute i friminuttene er absolutt det beste, for «hvorfor skal vi være inne i den tørre lufta?», sier en elev. Noen elever kritiserer lærerne for ikke å alltid være ute i friminuttene, spesielt når det er kaldt, for de synes det er «dumt» når lærerne sier at det er bra for elever med frisk, kald luft, og så er de innendørs selv. De forteller at de må være ute i friminuttene, mens det gjøres unntak hvis været er dårlig eller det er veldig kaldt.

Når det gjelder turer er det mange elever som er med, og spesielt fra en klasse, der læreren er motivator og er med på turer. Likevel er det også her mange unnasluntrere, sier elevene, og det er gjerne de samme elevene som lurer seg unna «gang på gang.»

Om spisevaner og skolemater

Elevene forteller at det er mange elever som kommer på skolen uten å ha spist frokost, og det er også mange som ikke spiser lunsj. Elevene synes at skolen gjerne kunne ha servert frokost, og elevene sier at maten de får i lunsjen ofte er dårlig. Det er bra med ferskt brød, mener de, men varmmaten er gjerne av dårlig kvalitet. Det kastes også mye mat, sier elevene.

Kroppsøvingstimene og valgfag fysisk aktivitet og helse

Kroppsøvingstimene fungerer veldig bra, men valgfaget i fysisk aktivitet og helse fungerer ikke like bra, sier elevene. Noen mener at undervisningen ikke er god nok, og andre sier at de mener at karakterene fra i fjor ikke var rettferdige. En elev mener at det ikke er rettferdig at guttene og jentene behandles likt, verken i kroppsøvingstimene eller valgfaget. Også i disse timene kan man sluntre unna og sette seg på benken og ikke delta, sier elevene. Elevene synes at lærerne kunne vært strengere med de som ikke deltar.

3.5.3 ERFARINGER HOS REKTOR

20-minutterspausene

Rektor forteller at 20-minutterspausene fortsatt er i oppstartsfasen, og at de er i en innkjøringsfase hvor ting må «gå seg til.» Ett problem er at det er en del logistikkproblemer med å få elevene mellom hallene og klasserommene, og det er viktig at forflytningen går raskt, siden de bare har 20 minutter til rådighet, understreker rektor. Siden aktivitetene er lærerstyrt, etter ønske fra elevene, skal ansatte være tilstede i hallene og ute, og noen lærere har kommet med tilbakemeldinger om at det er uklart hvor de skal være. Rektor har tillit til at det kommer til «gå seg til etter hvert.» Likevel har de allerede nådd resultater: elevene kommer tilbake fra pausene «varm og svett i panna», som betyr av aktivitetene er bra, mener rektor.

Rektor forteller videre at opplegget med «fysikken» er forankret i lærerkollegiet ved at det har blitt diskutert i plenum med lærerne, som har kommet med konkrete forslag til forbedringer.

Mobilfri skole

Rektor forteller at innføringen av mobilfri skole kom etter innspill fra FAU og lærerne. Mange lærere opplevde det som et problem at telefonen kom fram i timene, og at undervisningssituasjonen ble forstyrret. Et annet argument for tiltaket var at elevene i stor grad var fokusert på mobiltelefonene i friminuttene. Elevene var ikke enig i beslutningen, forteller rektor, og kompromisset er at det skal være en forsøksordning dette skoleåret med evaluering både jul og til sommeren. Rektor mistenker at noen elever ikke leverer fra seg mobiltelefonene i mobilhotellet, men de har jo oppnådd det de ønsker ettersom mobiltelefonene ikke er fremme i timene eller i friminuttene, mener rektor.

Kompetanseheving i kroppsøving

Rektor forteller at det har blitt avertert kurs gjennom Frisklivssentralen, som ni kroppsøvingslærere, samt barne- og omsorgsarbeiderne, skal få tilbud om å delta på. Disse kursdagene er ikke nødvendigvis kompetanseheving, men kursdagen vil fungere som inspirasjon til andre aktiviteter, mener rektor. Det er behov for andre typer aktiviteter i kroppsøving enn ballspill, ettersom det er mange elever som ikke liker det.

Sykle og gå til skolen

Rektor forteller at det er få elever på skolen som er avhengige av buss, og at de fleste bor i avstand til skolen, som burde gjøre det mulig for dem å sykle eller gå til skolen. Dette skal diskuteres på foreldremøte til høsten.

Fysisk aktivitet i teoretiske fag i forbindelse med dobbeltime

Rektor forteller at han ønsker at ungdomsskolen skal innføre «fem-minutters» i forbindelse med dobbelttimer og innføre et lignende system som Sjøvik oppvekstsenter har på avbrekk som inneholder fysisk aktivitet mellom dobbelttimene. Dette har de ikke «trykket på å få i gang» enn så lenge, men dette ønsker rektor å komme i gang med etter hvert i løpet av andre termin. Først må «fysikken» fungere, så kan de gå et skritt videre, mener rektor.

I forbindelse med å innføre «fem-minutters» har skolen snakket om å ha en aktivitetsbank, i tillegg til slike banker som allerede finnes på internett. Rektor drøfter hvorvidt det hadde vært

en god ide å ha aktiviteter til musikk. Klasserommene er trange, men musikk kan kanskje gi inspirasjon til å røre seg, mener rektor.

Suksesskriterier

Vi spør rektor om hva som er suksesskriterier for å lykkes med fysisk aktivitet, både i forhold til «fem-minutters», og annet fysisk aktivitet. Rektor mener at det er viktig å legge rammer som gir lærere mulighet til å innføre aktivitet, og først og fremst er det tid og rom som må være til stede. I tillegg må ledelsen jobbe for å holde oppe motivasjonen hos lærere. Rektor drøfter hvorfor det er viktig å innføre fysisk aktivitet:

Det er vanskelig å måle faglig nytte av en sånn aktivitet, selv om det hevdes at fysisk aktivitet er bra for læring ... det er vanskelig å måle det. Så da får man spørsmål om hvorfor man må holde på med det? Jo, det er fordi at det gir elever noe sosialt, og det er helsemessig bra og samtidig kanskje øker oppmerksomhetsnivået på slutten av dagen. Det er viktig å holde sånne ting framfor lærerne, at det er nyttig uten at vi måler på karakterskala.

Vi spør om rektor har oppfattet skepsis fra lærerne mot fysisk aktivitet. Rektor mener at lærerne ikke er skeptisk til fysisk aktivitet i seg selv, men at mange føler at skolen skal være:

... Altomfattende ... Skal ta hand om alt. Noe som kan være en utfordring. De opplever ... skal vel ikke si press, men mange vil ha en bit av skolen. Vi må jobbe med dette. Det står faktisk ikke i motsetning til det å jobbe med læring og kompetansemålene i læreplanen. Det er faktisk noe vi kan gjennomføre ved siden av og kanskje vi får bedre effekt av. Men da igjen så er det ... vi må ha rom og tid for det.

3.5.4 OBSERVASJON

Da vi besøkte skolen ble vi fortalt at det ikke var nødvendig å observere i undervisningstimer ettersom de ikke gjennomførte avbrekk med fysisk aktivitet i timene etter innføringen av 20-minutterspausen. Samtidig hadde vi ikke et fullstendig grunnlag for å observere i «fysikken» ettersom over halvparten av elevene ikke var tilstede. Et trinn var på tur, noen klasser hadde prøvet, og noen hadde nettopp hatt kroppsøving, og da er de «fritatt» for å delta i 20-minutterspausen. Vi ble fortalt at omtrent ¼ av elevene var tilstede i «fysikken». Vi observerte at de elevene som var tilstede var spredt i flere haller. De spilte blant annet fotball og hockey, og på de fleste postene var det ikke lærere eller assistent tilstede. Der det satt lærere, deltok de ikke i aktivitetene. Spillene fremsto som dårlig organisert, elevene kastet ball mellom seg og lekte litt, og de fleste gikk før det var gått 20 minutter. Ingen spilte volleyball eller fotball utendørs, eller gjorde andre aktiviteter utendørs. Vi rakk ikke å delta i friminutter, siden lærere og elever kun hadde mulighet til å stille til intervju på formiddagen.

3.6 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE FEBRUAR 2017

3.6.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Under besøket i februar snakker vi også med tre lærere.

20-minutterspausene

Også i intervjuene som gjennomføres i februar er det 20-minutterspausene som er temaet som dominerer samtalene. En lærer forteller at det begynner å bli rutine nå med disse daglige innslagene med fysisk aktivitet. Mens det var en del elever som var skeptiske til opplegget da de startet, er de fleste positive nå. Likevel har hun hørt at det fortsatt er elever som stikker seg unna, og dette bekreftes av andre lærere: de har fortsatt ikke lyktes i å fange opp alle elevene.

Det har skjedd to viktige forandringer med 20-minutterspausene etter at vi besøkte skolen i oktober 2016. For det første har en lærer, som er kroppsøvingslærer, fått et hovedansvar for gjennomføringen av «fysikken». I tillegg har elevene blitt inkludert i planleggingen av aktivitetene ved at læreren som er ansvarlig arrangerer det hun kaller «demokratiske valg» på hvert klassetrinn der elevene stemmer frem de aktivitetene de har mest lyst til å gjøre. Forslagene godkjennes så av elevrådet, og så forsøker læreren som har ansvar for 20-minutterspausene å inkludere disse i planene for aktivitetene som tilbys, dersom det lar seg gjøre. Planene skiftes ut hver tredje uke. Læreren som har ansvar for 20-minutterspausene, som også stod bak forslaget om at de skulle la elevene få større innflytelse basert på erfaring med positiv effekt av elevmedvirkning i andre sammenhenger, mener at det er viktig og «en verdi at elevene får bestemme selv.» Blant annet har de hatt høyere deltagelse fra ett trinn etter at de innførte disse valgene. En annen lærer trekker også frem at medbestemmelse er viktig, for i «den første fasen var det vi som trødde det over hodet (på elevene)», og det viste seg fort at da falt mange elever ut. Nå har elevene et eierforhold til aktivitetene i større grad, sier læreren.

Lærerne trekker også frem at det er en forbedring at elevene selv kan velge aktiviteter, og ikke blir sendt til en bestemt post, slik som det ble praktisert i starten av skoleåret. Da var det vanskelig å følge opp at elevene gikk dit de skulle, og i tillegg er det viktigere at elevene er aktive enn at de er aktive i en bestemt aktivitet, sier læreren: «Målet er jo at de skal drive med fysisk aktivitet, ikke at de skal drive med den og den aktiviteten.»

Vi får fortalt at det nå blir tilbudt andre aktiviteter enn tur utendørs, og at elevene også kan spille frisbee og ball ute. Dette er et forsøk på å fange opp flere. De fleste elevene velger imidlertid å være med på aktiviteter i hallene – kanonball og elefantball nevnes av flere informanter som populære aktiviteter -, men en lærer sier at hun forventer at uteaktivitetene vil trekke flere elever når det blir vår og varmere i været. En lavterskelaktivitet som lykkes i å fange opp mange elever er badminton, får vi fortalt. En lærer drøfter at årsaken til dette kan være at det er liten sjans for å bli skadet, og at det er lite synlig hvem som behersker det og ikke behersker det. Turtilbudet, som var tenkt som et tilbud som skulle fange opp de som ikke ønsket å være med på aktivitetene i hallene, er det vanskelig å få oppslutning om, sier en lærer, som mener at «det er jo på en måte greit, at man bruker valgene som er.» Vi får opplyst at blant de elevene som går tur er det en overvekt av jenter. En lærer understreker at dette er et prøveår, og at de må evaluere gjennomføringen etter hvert.

Det er to inspektører og assistenter som er tilstede ved aktivitetene, sier informantene, og det er ikke barne- og ungdomsarbeidere som har ansvar for gjennomføring av aktivitetene i hallene, som var inntrykket vi fikk av intervjuene i oktober. Elevene styrer aktivitetene selv, som fungerer godt, ifølge en informant. De voksne «griper inn ved behov», men i stor grad lar de elevene selv komme seg i gang. «Vi hadde sikkert grepet inn oftere hvis vi var en barneskole», sier en informant. Vi får også opplyst at det fungerer fint i overgangen mellom timene og «fysikken».

Vi spør lærerne vi snakker med om de observerer at 20-minutterspausene har noen virkning på elevene. Noen lærere er usikre og sier at de ikke har reflektert over dette, og en lærer sier at hun ikke merker noe forskjell på elevene i timene etter 20-minutterspausene sammenlignet med før dette ble innført. Noen elever kommer til timen etterpå svette og andpustne, og det er mest gutter, har hun inntrykk av. Noen elever blir litt mer kvikke og våkne, sier læreren. En annen lærer sier at hun er «usikker på virkningen», men mener at elever som har behov for å få utløp for fysisk aktivitet sikkert vil ha virkning av dette. Men noen gutter sliter med å «lande» når aktivitetene er over, sier noen lærere, og det tar litt tid før de kommer i gang med skolearbeid. Noen gutter har fortalt henne at de er så gira etter aktivitetene at hvis det er noe kjedelig som skjer i timen etterpå, sliter de med å være med.

Om utsikten til å innføre «fem-minutters»

Vi ber lærerne drøfte fordeler og ulemper ved å innføre «fem-minutters» i timene, slik som gjøres på Sjøvik oppvekstsenter og som rektor har signalisert er ønskelig å innføre på ungdomsskolen. En lærer svarer at hun ikke har hørt om dette. Læreren forteller at en vanskelighet ved å innføre «fem-minutters» er at hun erfarte da de prøvde seg frem med å bruke syv-minutters «workout» at det var vanskelig å samle elevene i timene igjen hvis man først hadde «sluppet dem» til fysisk aktivitet. Dette fører til en motsatt virkning enn det som er intensjonen, for «tanken med fysisk aktivitet er at de skal bli roligere, men de blir ikke det ... Vi bruker mye tid til å få dem på plass og i gang igjen.» Læreren sier at hun erfarte at det fungerte bedre hvis de hadde aktivitetspausen på slutten av timen.

Læreren, som tidligere har uttalt at hun syntes at «fysikken» er en bedre måte å organisere fysisk aktivitet på enn hvis de har kortere pauser i timene, utdypet dette standpunktet.

20-minutters er en bedre måte å organisere aktiviteten på enn alle disse «småminuttene» ... da vet vi at det er skjer noe i løpet av dagen da de skal være fysisk aktive ... (For) lærere også ... man har litt mer oversikt enn når man driver på i klasserommene, for jeg tror at det blir litt mer tilfeldig. ... I en skoletime har man kanskje planlagt at man skal gjøre disse tingene, men så skjer det så mye andre greier ... plutselig skjærer planen seg ... selv om man har planer og intensjoner, så går tida og så får man ikke gjort det. Har man lagt inn en bolk der, vet vi at det skal være fysisk. Jeg synes at dette er en bedre ordning enn at vi skal holde på egenhånd ... det kan hende at noen lærere fortsatt driver på, men det vet jeg ikke noe om.

En annen lærer uttrykker det samme standpunktet: det er bedre å gjennomføre fysisk aktivitet som 20-minutterspauser enn som syv minutters «workout» i timene, og hun har inntrykket av at mange kolleger deler dette synet og derfor ikke arrangerer aktivitet i timene lengre. Når vi ber henne drøfte fordeler og ulemper med de forskjellige måtene å gjennomføre aktivitet på, mener hun at det er en fordel å kunne gjennomføre små avbrekk i timene når man ser at elevene begynner å bli slitne. Kanskje, mener læreren, hadde det vært ideelt å fortsette med

syv-minutters «workout» i timene selv om de også har fått 20-minutterspausene. Fordelen med 20-minutterspausene er at de får kontinuitet i aktivitetene, og litt mer treningsutbytte, sier læreren.

Friminuttene

Lærerne forteller at det ikke har blitt gjort noe med uteområdene siden sist. Nå som det er vinter, blir det mange elever som samler seg utenfor døra. Få elever er på fotballbanen, får vi fortalt.

En lærer forteller at mens en del av guttene «klatrer på hverandre», står mange jenter i ro. Tidligere i skoleåret hadde de en periode da de hadde musikk ute, og da var det noen elever som danset, men det ble slutt på det, sier en lærer som legger til at hun ikke vet hvorfor det ikke blir spilt musikk ute lengre. En annen lærer forteller at hun observerer at det bedrives lite fysisk aktivitet i friminuttene, men at dette kanskje ikke nødvendigvis bør problematiseres ettersom elevene jo har få friminutter med fri tid til disposisjon. «Mange av elevene har jo behov for å være sosiale sammen, uten å få beskjed om hva de skal gjøre», sier læreren.

Det er enklere å drive aktiviteter utendørs i perioden mai-september, forteller læreren. Da spiller de volleyball, tegner opp paradiser, har stylder og huskestativ. Siden fotballbanen inngår i skolens område «bor» fotballguttene fast på banen i sommermånedene. Skolen har også huskestativ. Læreren mener at arealet mellom ungdomsskolen og den videregående skolen kan utnyttes, og foreslår at skolen kunne lage basketbane der.

3.6.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Vi gjennomfører intervju med tre elever i februar 2017. Vi lykkes bare i å gjennomføre intervju med elever fra en klasse, ettersom den andre klassen er bortreist når vi besøker skolen.

20-minutterspausene

Elevene forteller at de har fått bedre planer og flere aktiviteter å velge i, men det er fortsatt ikke så godt organisert. Lærerne bytter ut planer «hele tiden», sier en elev, som forteller at de «bare går på noe.» De forteller at selv om det skal rotere mellom klassene å «bestemme» hvilke aktiviteter som skal tilbys, har ikke klassene fått bestemme i like mange uker. En klasse fikk bare bestemme i en uke, forteller elevene.

De forteller at lærerne ikke alltid er med på aktivitetene, og at lærerne ofte er samlet på en aktivitetspost. Elevene sier fortsatt at de ønsker at lærerne er mer tilstede på aktivitetene, og henviser til en konkret aktivitet en dag der det «bare ble tull.»

Elevene forteller at det ikke er stor forskjell mellom klassene når det gjelder hvilke aktiviteter de velger. Håndball og fotball er det alltid noen som vil ha. Det har også blitt lettere å komme seg fra klasserommene til hallene og tilbake, og det går raskt å komme seg i aktivitet, siden det står klart til dem når de kommer, får vi fortalt.

Elevene gir inntrykk av at de stort sett synes at aktivitetene fungerer godt, men de etterlyser flere ganger i intervjuet at lærerne er mer tilstede og styrer aktivitetene, både for å lede spillet og i tilfelle elever blir skadet. En elev forteller at det ikke er så mange som er ute og går tur nå,

og at de har lyst til å ha flere uteaktiviteter, sett bort fra på vinteren, når det er kaldt ute og glatt føre.

Friminuttene

Elevene forteller at mange står i ro nå i friminuttene ettersom det er kaldt, og at det er så glatt at det er vanskelig å bevege seg. De vil helst være innendørs nå på vinteren på grunn av kulden. De forteller at friminuttene er så korte at de ikke har tid til å kle på seg og komme seg ut for å være aktiv på den korte tiden. Elevene etterlyser utstyr til utendørsaktiviteter, og funderer på når basketballkurvene, som de forteller at de hadde blitt lovet på starten av det forrige skoleåret, kommer på plass.

Om kroppsøving og valgfag fysisk aktivitet og helse

Elevene forteller at kroppsøvingstimene er «samme gamle», det er mye volleyball og basketball. Siden de hadde volleyballturnering før jul ble det mye volleyball i kroppsøvingstimene da. Dette er dumt, mener en elev, for det er ikke alle elevene som liker volleyball.

De har fått ny kroppsøvingslærer, som elevene liker godt. «Det er bra at det er seriøst», sier elevene, og beskriver den nye kroppsøvingslæreren som flink. Det er et problem at jentegarderoben ikke alltid er låst opp når de kommer, får vi fortalt, og både jentene og guttene er misfornøyd med dusjene. «Ingen dusjer lengre», sier elevene.

Fysisk aktivitet i timene

Elevene forteller at de kun har aktivitet i spansktime, i form av «hode, skuldre, kne og tå»-leken, og at dette ellers ikke gjøres i timene lengre. Når vi spør elevene om de kunne ønsket seg at man gjorde dette i timene, forteller en elev at det hadde vært fint å gjøre dette på for eksempel tirsdag, når noen elever ikke har utetid. En elev korrigerer og sier at det ikke er slik at de ikke har utetid, men at de sitter lenge i ro den dagen. Elevene klager på at det er dårlig luft inne, noe som har blitt trukket frem i tidligere intervjuer.

3.6.3 ERFARINGER HOS REKTOR

20-minutterspausen

Rektor forteller at «fysikken» begynner å bli godt innarbeidet, men oppgir å være klar over at det fortsatt er noen elever som ikke deltar i aktiviteter. Han gir ikke inntrykk av at han mener at det er prioritert å få aktivisert dem, siden dette fortsatt er et nytt tiltak. Rektor håper at dette «går seg til», og understreker at også de som bare er ute uten å gå tur får sosialt utbytte av pausen, ettersom de gjerne er sammen med noen.

Rektor forteller at han opplever at elevene i 10. klasse har en annen innstilling til 20-minutterspausen enn elevene i 8. klasse, som blir vant til 20-minutterspausen fra første skoledag på ungdomsskolen. 10.-klassingene kan oppleve at de har mistet et friminutt, mener rektor: «Sånn at for å få dette til å bli et tiltak som er for alle sammen så må man på en måte ha litt tålmodighet for å få det til å bli en del av alles skolehverdag, for å si det sånn.» Rektor understreker at man må være tålmodig: «Jeg tenker at man skal ha litt is i magen før man begynner å presse dem inn i noen ting.»

Rektor forteller at det er viktig at elevene får velge aktiviteter selv, og sier at de valgte å innføre mer elevinnflytelse etter signal fra elevene, forteller rektor. Det er riktignok også ulemper med at elevene selv går til de aktivitetene de har lyst til å være med på, ettersom lærerne «mister kontrollen» på elevene. Tidligere kunne de lett oppdage det hvis noen lurte seg unna, da klassene var fordelt på ulike aktiviteter. At elevene selv får foreslå aktiviteter gir dem mer eierskap, mener rektor, som er usikker på hvorvidt dette øker deltakelsen.

Rektor forteller at det er flest jenter som ikke deltar i aktivitetene, men utdyper ikke dette noe nærmere.

Fysisk aktivitet i timene

Rektor forteller at ledelsen på skolen har planer om å starte med avbrekk i dobbelttimene i løpet av våren, og at de foreløpig lar det være opp til den enkelte lærer å arrangere aktivitet i timene. At lærere har ulike holdninger til dette med fysisk aktivitet er et inntrykk rektor har, og sier at dette er en av grunnene til at endringene må skje gradvis. «Og dermed så tenker vi vel egentlig å skynde oss sakte», sier rektor. Det hadde vært gunstig å arrangere en pause med fysisk aktivitet i den første dobbelttimen, mener rektor. Rektor forteller at han mener at det hadde vært mulig å la arbeidsgruppa som jobber med fysisk aktivitet diskutere hva som kan gjøres i løpet av fem minutter og komme med forslag, og at dette også bør diskuteres med elevene. Det er begrenset med plass i klasserommene, «men litt bøy og tøy er det muligheter for», mener rektor.

Det finnes barrierer for å innføre en «fem-minutters», slik som Søyvik oppvekstsenter har gjort, mener rektor. Noen kan oppleve at det er å bryte opp en læringsaktivitet, men han mener at det er mulig å gjennomføre en slik aktivitet i «naturlige pauser.»

Helsefremmende skole

Skolen har hatt møte med Knut Berntsen fra Polarsirkelen Friluftsråd, og skolen oppfylder noen av kravene til å være helsefremmende skole, får vi fortalt. Ett av kravene som de oppfylder er kravet om kosthold ettersom de tilbyr sunn lunsj, men det er vanskelig å oppfylle kravet om 60 minutter fysisk aktivitet daglig, hvis man ikke teller med friminuttene. Hvis de regner friminuttet på morgenen og matpausen som tid der elevene er fysisk aktive, vil de nå kravet om 60 minutter. De har ikke satt seg bestemte mål om når de skal lykkes i å oppfylle alle kravene eller diskutert videre strategier for å gjøre det.

Det er også vanskelig for skolen å kunne møte kravene til miljørettet helsevern, som fremgår av Lov om folkehelsearbeid § 8, men som ikke er et kriterium for å være en helsefremmende skole.³ Loven stiller blant annet krav til ventilasjonsanlegg, renhold og bygg, og det ligger utenfor rektors handlingsrom å møte disse kravene, mener rektor.

³ Formålet i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler «er å bidra til at miljøet i barnehager, skoler og andre virksomheter fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade.» Forskriften har en rekke bestemmelser om miljørettede forhold, som bl.a. utforming av uteområde, muligheter for aktivitet og hvile, måltid, psykososiale forhold, sikkerhet og helsemessig beredskap, inn klima og luftkvalitet. Det er kommunen som fører tilsyn med at virksomheten oppfylder kravene i forskriften og godkjenner virksomheten, §4 plasserer ansvar for miljørettet helsevern hos leder og eier av virksomheten, som i dette tilfellet er Alstahaug kommune. Kilde: «Helsefremmende grunnskoler. anbefalte kriterier og veileder.» Hefte fra Nordland Fylkeskommune. Tilgjengelig på: https://www.nfk.no/f/i079df65a-edb3-4f78-a6f5-731d574c333b/kriterier_trykk_hefres.pdf.

Friminuttene

Rektor bekrefter inntrykket som vi har fått selv under observasjon og som andre lærere og elever har fortalt: det foregår lite fysisk aktivitet i friminuttene. Rektor forteller at basketkurvene var planlagt montert når oppussingen var avsluttet og det ikke lengre var tungtransport på området, og at det er kommunen som skal gjøre arbeidet. Dette venter de fortsatt på, forteller rektor. Alstahaug kommune har midler tilgjengelig under fanen «tiltaksmidler folkehelse», og skolen hadde søkt midler til å kjøpe mer uteutstyr, men de fikk avslag på søknaden tidligere denne måneden. Det er vanskelig å få dette til uten ekstra midler, for utstyr er dyrt, og det stilles jo også krav til montering, forteller rektor. Tidligere erfaringer viser også at det er vanskelig å engasjere foreldre til arbeid i uteområdet, sier rektor.

Per i dag har de en volleyballbane på skoleområdet som hadde blitt mye brukt i det foregående skoleåret, men ettersom den var stengt i høst på grunn av oppussingen og det nå er vinter har den blitt lite brukt dette skoleåret, får vi fortalt.

3.6.4 OBSERVASJON

Når vi observerer på «fysikken» er vi tilstede i den ene av hallene, der det foregår basketball, badminton og elefantball. Vi får fortalt at badminton og elefantball er veldig populære aktiviteter. Når aktivitetene skal starte går barne- og ungdomsarbeidere og assistenter i forveien for å gjøre klart utstyr, og de forteller at i den andre hallen, der det tilbys handball og fotball, trenger det ikke å være voksne, «for det går av seg selv der.» Vi observerer at to lærere deltar i badmintonspillet.

Vi observerer også at elevene er på plass i hallene kl. 12.55, og at de er på vei tilbake til klasserommene kl. 13.15. Vi får inntrykket av at overgangene mellom timer og aktivitet fungerer bra. Flere elever er andpustne når de går tilbake til timene. Noen elever avslutter ikke aktivitetene, og vi får inntrykket av at de har det gøy. En voksen ber dem legge fra seg utstyret og gå til time.

3.7 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE MAI 2017

3.7.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Når vi besøker skolen i mai snakker vi med fire lærere.

20-minutterspausen

Når vi snakker med lærerne sommeren 2017 får vi fortalt at gjennomføringen av «fysikken», og erfaringene med tiltaket ikke har forandret seg vesentlig siden vi sist besøkte skolen. De fleste elever er med på aktivitetene, men det er fortsatt noen elever som ikke ønsker å være med. Når vi ber en lærer om å utdype dette, får vi til svar at de som ikke er med gjerne er:

... spesielt de som ikke er med på noen slags idrett, ingen ballspill, driver ikke med friidrett eller noe sånt. De gjør ikke det, de synes ikke det er artig å gå tur. Så det er noen av dem da. De har bare ikke lyst til å røre seg. Men de fleste ellers tror jeg synes det er greit, at de finner en eller annen plass å være på.

Flere lærere forteller at elevene virker glade etter 20-minutterspausen, men en lærer forteller at det fortsatt kan være vanskelig å få enkelte elever til å «lande» etter pausen, og at hun ikke vet hvordan hun skal løse det. Flere lærere som vi snakker med diskuterer hvorvidt det hadde vært bedre å ha 20-minutterspausen tidligere på dagen ettersom de jo er ferdige på skolen kl. 14, sett bort fra på onsdager da de har en time ekstra, men legger til at de ser at det blir vanskelig å gjennomføre pausen tidligere på grunn av matpausen.

En lærer drøfter hvorvidt aktivitetene kunne fungert bedre hvis en voksen var med på samtlige aktiviteter og organiserte dem, for eksempel ved å dele inn i lag. Hun sier at hun vet at dette kan være vanskelig å gjennomføre, ettersom det er mange poster og at de ikke har ressurser til å ha en lærer tilstede på hver aktivitet. En annen lærer sier om inspeksjonsordningene at de fungerer godt, og at de har sett at det er mest behov for lærerinspeksjon utendørs, ettersom aktivitetene i hallene «går av seg selv», som læreren sier det selv.

Når vi spør lærerne om de ser noen forskjeller på elevenes valg av aktiviteter i forhold til kjønn, får vi ulike svar. En lærer forteller at det fortsatt er flest gutter som spiller fotball, og at det er en overvekt av jenter på turgruppa. En annen lærer forteller at hun har observert at jenter og gutter fra en bestemt klasse spiller fotball sammen, men at det fra andre klasser er mest gutter som spiller fotball.

Det er for øvrig ballspillene som er mest populære, som handball, fotball, og elefantball, får vi fortalt. En ting som er positivt med elefantball, og mange andre aktiviteter i 20-minutterspausen, er at elever fra alle trinn deltar, og dermed blir litt kjent med hverandre, sier en lærer, for de har ellers få aktiviteter sammen på tvers av trinn. Dette er bra, mener læreren, for de får «... lære av hverandre og være i lag på tvers av klasser og trinn.»

Turgruppa, forteller en lærer, fungerer ikke alltid like bra. Lærere som har ansvar ute for gruppa forteller at det er lite pågang, og en lærer vi snakker med drøfter hvorvidt aktiviteten bare kan sløyfes.

En lærer forteller at hun har gjennomført en spørreundersøkelse overfor elevene om 20-minutterspausene. Det kom frem av undersøkelsen at elefantball og badminton er de aktivitetene som er best likt av elevene, og at de som liker fotball spiller det mye. Elevene ble også bedt om å rangere sin egen innsats på en skala fra 1 til 6, og de aller fleste hadde krysset av på 4, 5 eller 6. Kun syv elever ga seg selv score 1 eller 2, får vi opplyst. Elevene kunne også skrive inn kommentarer i undersøkelsen, og der kom det frem at 15 elever ønsket at pausen var lengre, og 16 elever ønsker seg et bedre tilbud utendørs, som læreren er enig i. Samtidig er det 20 elever som ønsker seg tilbake til å ha et vanlig friminutt i stedet. Disse resultatene er gode, mener læreren:

Men som sagt, jeg skal ikke ta bort det temaet, men det er bare syv elever (som ga seg selv lav score på innsats) og det ... Vi ønsker selvfølgelig at alle skal elske dette her, men hvis du hadde spurt meg før undersøkelsen hvor mange jeg trodde ville sette seg selv på 1 eller 2 så ville jeg vel gitt deg et høyere tall enn syv elever. Det er veldig positivt da, selv om det fungerer bra og har fungert bra.

Når vi spør lærerne om de har observert virkninger av 20-minutterspausene, får vi heller ikke denne gangen kontante svar. Noen lærere som vi snakker med sier som i tidligere intervjuer at de fleste elevene virker glade etter pausen. Informanter nevner at noen er mer opplagte, mens noen har litt vanskeligheter med å roe ned og konsentrere seg om skolearbeidet rett etter timen, som de har påpekt tidligere. En lærer refererer til spørreundersøkelsen om 20-minutterspausen som også ble rettet mot lærerne, der flere lærere skrev i et fritekstfelt at virkningene var vanskelig å vurdere, men at elevene virket glade i dette innslaget med fysisk aktivitet. Dette, mener læreren, er et godt nok resultat: «Og hvis vi har oppnådd det så har vi kommet ganske langt vil jeg si», og legger til at det er veldig bra å kunne ha «... en sånn fast ting man har hver dag som man synes er gøy, som man vil være med på.»

På spørsmål om 20-minutterspausen har hatt en sosial virkning, får vi et bekreftende svar: 20-minutterspausen skaper sosial interaksjon i større grad enn et «vanlig» friminutt, sier en lærer. Likevel, mener læreren, er det ikke nødvendigvis noe som gjelder for alle, og hun understreker at det kan være andre måter å skape sosial interaksjon:

Nå er det jo mange måter å skape det på da. Det er ikke sånn at «fysisk» er eneste løsningen. Men jeg mener jo at ... jeg tror jo utvilsomt at det har en god sosial effekt. Men kanskje ikke for alle til enhver tid. Men hvis vi ser gjennomsnittlig på det så tror jeg det.

Læreren mener at det er vanskelig å stadfeste virkning av «fysikken» på dette stadiet, men drøfter at det ville være interessant å følge opp elevene som har deltatt på «fysikken» hver dag i tre år og sammenlignet grad av fysisk aktivitet i denne gruppen om ti år med en gruppe tidligere elever som ikke har hatt det samme tilbudet.

Fysisk aktivitet i timene

Når vi snakker med lærerne på våren, får vi opplyst at det ikke har blitt tematisert eller realisert planer om å starte opp med fysisk aktivitet i timene slik som vi ble signalisert da vi var på skolen tre måneder tidligere, og en lærer sier at hun tror at dette vil bli tatt opp igjen til høsten. En annen lærer forteller at det nå er opp til den enkelte lærer om de skal ha slike pauser, og mener at 20-minutterspausen kan være en «hvilepute» for enkelte. Selv ønsker hun at de skal starte med «fem-minutters» i timene igjen, selv om de har 20-minutterspausen. Læreren begrunnet det slik:

For det jeg ser det er at vi ... de 10 % eller de vi ikke når, de når vi ikke på den 20-minutteren. De lurer seg unna, står i gangene, går ut. Så de 10-20 % som absolutt trenger fysisk aktivitet, de når vi ikke. Men hvis vi tar en sånn obligatorisk inne i klasserommet, syv minutter eller fem minutter eller ... da må de, da når vi dem i hvert fall da, selv om det blir lite. Så det har jeg tenkt litt på, om vi skulle kanskje kjørt begge deler ... For vi ser at vi når ikke alle. Men vi når mange. Men ikke alle. Og så hvis vi legger inn en sånn obligatorisk (aktivitet) inkludert i undervisningen så må alle være med.

En kollega uttrykker det samme standpunktet, og mener at de i tillegg kunne gjort det obligatorisk å være utendørs etter at lunsjen er ferdig:

Hvis vi klarer å lure inn i hvert fall en fem- eller syv-minutter i tillegg på formiddagen, for da har vi en aktivitet før og etter lunsj. Og kanskje at vi kunne ha lagt inn en sak knyttet mot lunsj.

I hvert fall at de skal ut ... Da blir de automatisk mer fysisk aktive, og de får i hvert fall frisk luft ... For nå ser vi at det blir en del herjing og rot og styr under den lunsj-biten. De springer imellom klasserommene ... (vi kan heller legge opp til) at de heller kan springe ute.

En annen lærer uttrykker at det vil være vanskelig å gjennomføre avbrekk med fysisk aktivitet i timene, og trekker frem problemstillinger som kom frem i fjor; det er vanskelig å finne både tid og plass til å ha aktiviteter i timene. Læreren sier at det er andre måter å gi elevene et avbrekk på hvis de blir rastløse, som å bryte opp arbeidet og ha en diskusjon, og læreren forteller at hun også har sagt til enkeltelever at de kan få lov til å springe seg en tur eller trekke frisk luft når de kjenner at det «blir for mye, at du blir veldig urolig.»

Friminuttene

Vi får fortalt at det er mer aktivitet utendørs nå enn det var da vi sist besøkte skolen i februar. Volleyballbanen er i bruk igjen, og flere elever er på fotballbanen. Det er flest gutter som spiller ball, sier en lærer, mens «jentene de går og rusler litt.»

Også i disse intervjuene trekker informantene frem at uteområdet ikke er attraktivt. En lærer sier det slik: «Jeg synes jo det er ganske kjedelig med en sånn asfaltstripe utenfor her», og trekker frem at området bak skolen kunne blitt tatt i bruk, dersom de hadde hatt midler til å utvikle området.

Kroppsøvingstimene

En lærer forteller at alle 9. klassingene har kroppsøving samtidig, og de arrangerer tredelte timer. To grupper er oppe i Stamneshallen og en gruppe er nede i Helgelandssalen. I hallene er det mulighet for å spille fotball og håndball, men de har også andre aktiviteter, som å slå ball, og leke leker. De gjennomfører også løping, styrketrening og sirkeltrening, og på våren benytter de seg av fotballbanen og friidrettsbanen utendørs. Gruppene ruller mellom å være på de ulike aktivitetene.

En kroppsøvingslærer forteller at slåball er en aktivitet som mange liker, og drøfter hvorvidt dette er en aktivitet som blir likt av også elever som vanligvis ikke liker kroppsøvingstimene så godt, ettersom det blir mer som en lek. Frisbee er også en aktivitet som mange liker, og det er viktig å tilby andre aktiviteter, for: «... hvis vi har hatt fotball eller håndball eller basket så er det noen som faller litt utenfor.» Likevel er de fleste elevene med i kroppsøvingstimene, mener læreren.

En annen kroppsøvingslærer som vi snakker med forteller at hun er enig i at det er viktig å variere aktivitetene i kroppsøvingstimene, og at de inkluderer aktiviteter der de «i størst mulig grad jobber med emner hvor alle starter på et likest mulig nivå slik at alle kan oppleve mestring og utvikling sammen.» Eksempler på slike aktiviteter, sier læreren, er frisbee og badminton, der det ikke er så veldig synlig «hvem som kan og hvem som ikke kan det.»

Mobilfri skole

Lærerne forteller at mobilfri skole fungerer for det meste i sin klasse, og at de fleste elevene enten låser inn mobiltelefonene i skapene eller lar dem ligge hjemme. Informanten mener at fraværet av mobilen gir et viktig avbrekk, «som ungdommer trenger i dag», mener

informanten. Likevel, mener læreren, er det klasser der flere elever ikke leverer inn mobiltelefonene sine.

Vi får fortalt at det fortsatt er motstand mot dette blant elever, og at noen elever bruker som argument at det at de ikke har tilgangen på mobil har ført til mer mobbing. En lærer sier at hun har fått inntrykk av at det heller har blitt mindre mobbing, ettersom det blir sendt færre mobbemeldinger på SMS i skoletiden. Elevrådet har også uttrykt seg kritisk mot mobilfri skole, og dette skal evalueres mot slutten av skoleåret.

En lærer forteller at fravær av mobil har ført til at flere elever snakker med hverandre, men at det ikke nødvendigvis fører til at flere elever er mer sosiale. Dette kan slå begge veier, mener informanten:

Jeg tror at det kan fungere på begge måter. For det har jo litt med hvordan man selv er også, ikke sant. At noen gjemmer seg så til de grader bak den at for dem blir det et problem når den blir borte. Mens i andre tilfeller så blir du på en måte tvunget ut av den boblen din og så tør andre å ta kontakt med deg ... Det kan være bra for noen og det kan være helt forferdelig for andre.

Forankring

Vi spør lærerne om hvorvidt det diskuteres blant lærerstanden at skolen forsøker å oppfylle kriteriene for å være en helsefremmende skole, og de bekrefter dette. Likevel er ikke dette et tema som blir mye diskutert blant lærerstanden. Fysisk aktivitet er tema som blir diskutert, men vi får fortalt at det ikke blir diskutert hvordan de skal innlemme aktivitet i fag, eller hvordan de skal ta i bruk databasen om stedsbasert læring.

3.7.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Under dette besøket snakker vi med syv elever.

20-minutterspausen

Denne gangen når vi snakker med elevene har de stort sett positive ting å fortelle om «fysisken.» Aktivitetene fungerer bra og de voksne er til stede, både inne og ute. Det kan være litt «styr» når elevene går fra hallene til klasserommene, og dette er fordi at «gangene er trange og at kroppen må roe seg ned», mener informantene. En informant mener at det hadde blitt urolig også hvis de ikke hadde hatt disse pausene, for «... da hadde vi sittet i ro ganske lenge og da hadde vi bråket uansett.» Dette tilbudet gjør at de er i aktivitet, og det er bra, mener en elev.

Overgangene mellom klasserom og aktivitet går bedre enn før, sier elevene, ettersom de vet hvor aktivitetene er. De sjekker ikke engang planene, sier elevene. Tidspunktet for pausen er grei, mener elevene, men noen av dem mener at pausen burde vart lengre.

Vi spør om det er forskjell på guttene og jentene når det gjelder hvilke aktiviteter de liker. En elev sier at guttene dominerer i fotball, og tror at det har å gjøre med at «guttene vil tøffe seg på banen.»

Når vi spør elevene om hva 20-minutterspausene gjør med dem, sier noen elever at det er vanskelig å konsentrere seg om fag rett etter pausen. En elev forteller:

Etter 20-minuttene for eksempel, når du holder på i 20 minutter med kjempeaktivitet og vi er skikkelig der (informanten holder handen opp) så er det vanskelig å sette seg bak en pult og med en gang klare å følge med og være rolig og alt ... Det er umulig å forvente, vi er jo unger. Energinivået er jo 120 av og til. Og jeg synes egentlig at to timer uten noe pause er for mye.

Andre informanter mener at konsentrasjonen har blitt bedre, og en elev sier at aktivitetspausen «får opp humøret før siste time». En annen informant mener at det ikke er noe forskjell fra før og mener at «fysikken» gjør ham litt trøtt og sliten. 20-minutterspausen bidrar ikke til bedre fysisk form eller bedre helse, mener informantene i en gruppe, og sier at de elevene som hadde trengt å komme i bedre form ofte er de som melder seg ut.

Videre forteller flere informanter at «fysikken» er bra for det sosiale. En av informantene forteller at han har fått nye venner gjennom aktivitetene. Aktivitetene er jo aldersblandet, og elevene snakker med hverandre og knytter nye kontakter, får vi fortalt.

Noen av elevene vi snakker med sier at de synes at det er bra med «fysikken», siden de er aktive selv på fritiden, men de er usikre på om tiltaket kan «hjelpen noen som overhodet ikke liker fysisk aktivitet. De vil bare kjede seg i 20 minutter», mener en av informantene.

Fysisk aktivitet i timene

Fysisk aktivitet i undervisningsfag er borte, forteller elevene, som sier at de heller ikke savner det. Om dobbeltimene oppleves som slitsomme er dagsavhengig og væravhengig, sier elevene. En elev forteller at da de hadde korte avbrekk med fysisk aktivitet i timene «rakk de ikke å gjøre noe særlig», og beskriver det slik at «du tok på deg jakken og gikk ut og like fort inn.» Informantene forteller at de bare fysisk aktivitet i timene en eller to ganger, og karakteriserer det slik at «dette var bare rot og styr», og at halvparten av elevene bare sto i ro.

Friminuttene

Elevene forteller at det er vanskelig å være aktiv utendørs i friminuttene: det er ikke utstyr som gjør aktivitet mulig, det er for kort tid, og det er ingen organiserte aktiviteter. Basketballkurvene har elevene ventet på i to år, forteller informantene, og legger til at dette har blitt tatt opp i elevrådet. Elevene sier at de er mer aktive om sommeren enn om vinteren.

Mobilfri skole

Det at skolen er mobilfri er det fortsatt ingen av informantene som liker. Noen elever forteller at det bare er noen få elever som låser inn mobilene sine, og de etterlyser at det skal ha konsekvenser for dem som ikke følger reglene. Informantene mener at det er lite forskjell i undervisningstimene uten mobilen sammenlignet med da det var lov å bruke mobilen. Dette mener informantene har med å gjøre at mobilene ikke ble mye brukt i timene.

Kroppsøvingstimene

Når det gjelder kroppsøvingstimene har informantene ulike oppfatninger. Mens noen informanter sier at det er lite variasjon i aktivitetene og «mye av det samme som går om igjen»

er andre fornøyde med utvalget av aktiviteter. Vi får også fortalt at noen informanter erfarer at mange elever «sluntrer unna» hvis de blir tvunget til å være med, som gjør at de ødelegger for de andre.

Timene er i stor grad preget av ulike typer ballspill, forteller noen elever, som ønsker seg flere aktiviteter utendørs. «Springing er fint, for da bestemmer du selv hvor mye du skal legge i det», sier en elev, som legger til at når det er fotball så er det alltid to eller tre på laget som ikke «gidder.» Elevene er enige i at de som ikke orker å være med skal «pushes» for å unngå at de slipper unna. «Lærerne må begynne å få tak i dem og få dem med», konkluderer en av informantene.

3.7.3 ERFARINGER HOS REKTOR

20-minutterspausen

Rektor forteller at «fysisken» fungerer bra, og at de har besluttet å la noen elever ha ansvaret for å forberede de ulike aktivitetsstasjonene. Når det gjelder de elevene som ikke deltar i aktivitetene, forteller rektor at skolen har valgt å ikke fokusere så mye på disse. I følge rektoren er det seks til sju elever som regelmessig melder seg ut, og han stiller spørsmål om hvorvidt skolen bør bruke så mye energi på å få disse engasjert, eller satse på at «tingene går seg til».

Rektoren forteller at han mener at 20-minutterspausen med fordel kunne vært avholdt litt tidligere på dagen, men legger til at dette ikke lar seg gjennomføre i praksis.

Fysisk aktivitet i timene

Rektor mener at dette tiltaket er det som er «vanskeligst å motivere folk for», og at det ikke har blitt gjort så mye kraftige framstøt for å fysisk aktivitet i timene på plass igjen. Det som i utgangspunktet var ment å skulle være del av det faglige undervisningsinnholdet ble til slutt et avbrekk i timene. Dette var utfordrende, mener rektor og sier: «Det som man ofte møter ... vi har en aktivitet i timene som går bra, så skal vi ikke stoppe en faglig aktivitet for å gjøre fysisk. Vi skal legge det inn som en naturlig del.» Rektoren sier at han ikke har utelukket å få fysisk aktivitet inn som en del av undervisningsfag, men legger til at han samtidig ser store utfordringer i å etablere dette som en fast ordning.

Mobilfri skole

Mobilfri skole er noe som fungerer etter hensikt, sier rektor. Tilbakemeldinger fra lærere går ut på at mobilene blir lagt inn i skapene, men i varierende grad. De elevene som ikke leverer sine mobiler har den avslått i sekken, mener han og konkluderer med at «mobilen som et forstyrrende element er borte.» Rektor sier at han er klar over at enkelte elever savner mobilen, men at flere elever er sosiale nå. Skolens personal har snakket om at enkelte elever gjennom dette tiltaket har mistet måten «å flykte fra ensomheten».

Om målene ved fysisk aktivitet i skolen og helsefremmende skoler

Vi drøfter de overordnede målene med prosjektet «fysisk aktivitet i skolen» og snakker om utviklingen i sin helhet. Rektor sier han har sagt tidligere, at det er «umulig» å si hvorvidt målene er nådd, mener rektoren, da de er vanskelig å måle, tilføyer han. Spesielt når det gjelder en eventuell økning av konsentrasjonen til elevene i klasserommet er rektoren usikker på hvordan dette kan måles.

3.7.4 OBSERVASJON

Vi observerer i friminuttet og 20-minutterspausen når vi besøker skolen i mai. I friminuttet ser vi at de fleste elevene står i ro, noen få gutter går på fotballbanen, noen elever, både gutter og jenter, spiller volleyball på banen, og en liten gruppe bestående av både jenter og gutter står i en ring og sparker ball til hverandre. I 20-minutterspausen fordeler elevene seg på postene, og svært mange velger elefantball eller badminton. Noen elever har ansvar for å sette utstyr på plass før de andre elevene kommer, og utstyret ligger klart når elevene kommer til hallene, og elevene kan gå rett til aktivitetene. Lærere som har inspeksjon ruller mellom de ulike aktivitetene. Noen få elever er utendørs, noen sitter i huskene, og noen går tur.

3.8 OPPSUMMERING AV SKOLEÅRET 2016/2017

Søvik oppvekstsenter

«Fem-minuttersene» har blitt videreført fra forrige skoleår, og har blitt godt innarbeidet på skolen, sier lærere og elever. Vi får fortalt at det skjer at «fem-minuttersene» ikke blir avholdt når det byttes lærere og/eller klasse mellom dobbelttimene, og lærerne er bevisste på at dette må settes i system. Noen lærere legger av og til «fem-minuttersen» til slutten av dobbelttimen, avhengig av innholdet i og fremdriften i arbeidet, og noen velger av og til andre løsninger; for eksempel tok en lærer med elevene ut i skolegården for å slå slåball etter at de hadde hatt prøve.

Trivselslederne har møte med ansvarlig lærer hver 14. dag. På ungdomsskoletrinnet må elevene søke om å få være trivselsleder, og på barneskolen nominerer elevene hverandre. Nå byttes trivselslederne ut hvert halvår, ettersom lærere så forrige skoleår at de ble leie hvis de skulle ha den rollen et helt år. Læreren som har ansvar for fysisk aktivitet har begynt å drøfte et mulig eget opplegg sammen med lærere fra de andre skolene i kommunen som også har sagt opp medlemskapet i Trivselslederprogrammet, og de tenker blant annet å kjøpe utstyr til aktiviteter. De har også planer om en felles aktivitetsdag for alle skolene. Dette vil de starte med så snart de andre skolene får sagt opp. Elever og lærere gir varierende tilbakemeldinger på trivselslederaktivitetene. Det er delte oppfatninger om hvor bra dette fungerer, og noen skifter oppfatning i løpet av skoleåret. Det understrekes at skolen er heldig som har gode uteområder, og vi observerte på besøkene at det var jevnt over god aktivitet utendørs på barne- og mellomtrinnsiden («lillesia») og noe lavere aktivitet på ungdomsskolesiden («storesia»).

Nytt for skoleåret er at skolen har ansatt en lærer som har kompetanse i kroppsøvingsfaget, og som har alle kroppsøvingstimene på skolen. Elevene uttrykker å være veldig fornøyde med kroppsøvingstimene. Frisklivssentralen arrangerte halvdagskurs i kroppsøvingsfaget i løpet av skoleåret, som skolen ikke sendte lærere til, ettersom de allerede har en kroppsøvingslærer og lærerne ofte er på andre typer kurs, ifølge rektor.

Rektor mener at skolen har god fremdrift i å nå målene for å være helsefremmende skole. Hun hevder at skolen på de fleste dagene når målet om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, når friminuttene regnes med, med unntak for de minste klassene, som ikke har det siste friminuttet. Fylkeskommunen tilbyr flere kurs, blant annet i bruk av Ask-basen og bruk av lek, og rektor vurderer å ta dette tilbudet i bruk til høsten. Foreldre har blitt informert om

helsefremmende skoler og om fysisk aktivitet på skolen, uten at de har kommet med nevneverdige forslag eller tilbakemeldinger.

Sandnessjøen ungdomsskole

Den største forandringen som har skjedd på skolen i forbindelse med fysisk aktivitet er at de har lyktes å innføre 20 minutter fysisk aktivitet hver dag, etter dobbeltimen som slutter kl. 12.55. I disse 20-minutterspausene, som lærere og elever refererer til som «fysisken», tilbys elevene ulike aktiviteter i hallene, som varierer fra badminton til elefantball og fotball, og det er også muligheter til å gå tur ute for de som ønsker et annet tilbud. Vi får fortalt at det i tillegg foreligger planer om å tilby andre aktiviteter utendørs. I tillegg til turgruppa tilbys elevene aktiviteter på ni poster, og det henger oppslag med oversikt over aktivitetene og hvor de foregår utenfor hallene. Lærerne som har inspeksjon, samt assistentene, har en rolle i å hjelpe elevene i gang med aktiviteter, og det er alltid en voksenperson med på turgruppa. Noen elever har også spesielt ansvar for å gjøre utstyret klart før aktivitetene starter opp.

Når vi snakker med elever og lærere på høsten får vi fortalt at elevene først ble fordelt på ulike poster etter klasser, men dette ble endret til å la elever velge aktiviteter fritt, ettersom flere elever meldte seg ut. Når elevene selv fikk velge aktivitet økte deltakelsen, får vi fortalt. Elevene forteller på høsten at aktivitetene fungerer dårlig, ettersom lærerne ikke er tilstede for å organisere dem. Elevene etterlyser også mer lærerstyring i timene i kroppsøving og i valgfaget fysisk aktivitet og helse, for det er lett «å lure seg unna» i timene. Elevene forteller likeså at elever kan «slippe unna» med å ha mobiltelefon på skolen. Noen lurer seg unna «fysisken» og holder på med mobiltelefonene sine.

Når vi besøker skolen i februar 2017 får vi fortalt at en lærer, som har kompetanse i kroppsøving, har fått hovedansvar for gjennomføringen av «fysisken». I tillegg har elevene blitt inkludert i planleggingen av aktivitetene ved at det arrangeres «valg» av aktiviteter på hvert klassetrinn der elevene har stemt frem de aktivitetene de har mest lyst til å gjøre. Læreren som har ansvar for «fysisken» forsøker å inkludere forslagene i planene for aktivitetene, dersom det lar seg gjøre. Planene skiftes ut hver tredje uke.

Uteområdene er ikke gode nok, forteller lærere og elever, og alle etterlyser bedre muligheter til å være aktive i friminuttene. Det har blitt satt ut noe utstyr til uteaktiviteter, og disse brukes i varierende grad. Skolen har ikke tatt i bruk databasen om stedsbasert læring, men skolen bruker nærmiljøet til en viss grad i undervisningen, etter initiativ fra enkeltlærere. Eksempler som nevnes er turer i fjæra, soppturer og et lokalt museum.

På slutten av skoleåret får vi inntrykk av at «fysisken» fungerer godt. Det er voksne tilstede på de fleste aktivitetene. Mobilfri skole, som ble innført på starten av skoleåret, fungerer ikke godt, ifølge elevene, som uttrykker å være misfornøyde med ordningen. Rektor hadde opprinnelig ambisjoner om å innføre «fem-minutters» i noen klasses timer, slik som gjøres på oppvekstsenteret, men valgte å utsette dette til neste skoleår ettersom det viste seg å ta litt tid å få gode rutiner på «fysisken.» Skolen oppfyller ikke alle kravene til å få status som helsefremmende skole, og rektor er usikker på hvordan de skal oppfylle kravet om 60 minutters fysisk aktivitet om dagen, hvis de ikke regner med friminuttene.

I forbindelse med 20-minutterspausen har det blitt diskutert hvorvidt ungdommer fra ungdomsskolen skal utdannes som aktivitetsledere via «young active»-prosjektet, som er et utdanningssystem i regi av Nordland idrettskrets som har blitt prøvd ut på enkelte skoler i Salten.⁴ Dette er fortsatt bare en idé, og det foreligger ikke konkrete planer om dette.

Faste innslag på skoleplanen er volleyballturnering til jul og skidag på vinteren, og skoleåret avsluttes alltid med en fotballturnering. Det er elevrådet som arrangerer dette.

Prosjektleders og prosjektmedarbeiders vurdering av prosjektet så langt

I løpet av skoleåret snakker vi to ganger med prosjektleder, og en gang med en prosjektmedarbeider på Frisklivssentralen.

Når vi snakker med prosjektleder i desember forteller hun at hun skal på møte med styringsgruppa i prosjektet. Prosjektleder drøfter fortsatt hvor mye hun skal «dytte» ovenfor skolene for å bidra til fremgang i prosjektet, og opplever at det har blitt avtalt flere møter med prosjektgruppene og rektorene på skolene enn som har blitt gjennomført. Hun opplever også at skolene er på ulike nivå når det gjelder innføring av fysisk aktivitet, som vanskeliggjør samkjøring av møtene med skolene. Det kan også være vanskelig å få rektorene til å stille på møter samtidig. Kontakten med skolene beskrives likevel som regelmessig, og prosjektleder og -medarbeider ønsker å tilbringe mer tid på skolene, og ønsker blant annet å snakke om fysisk aktivitet i klassene. Frisklivssentralen har også vært tilstede på personalmøter på skolen.

På møtene med skolene drøftes det blant annet fremdrift i prosjektet, utfordringene på skolene og Frisklivssentralens rolle. Prosjektleder har utfordret skolene til å komme med innspill til hvordan Frisklivssentralen kan bidra. Dette har hun ikke fått konkrete svar på enn så lenge, får vi fortalt.

Det er viktig at lærerne får et eierforhold til prosjektet, mener prosjektlederen, som mener at motivasjon for å jobbe med fysisk aktivitet vil økes dersom lærerne får mer informasjon om temaet. De planlegger å gjennomføre kompetansedager for lærerne i samråd med Polarsirkelen Friluftsråd, der eksterne forelesere kan informere om hvordan man kan gjennomføre fysisk aktivitet i fag. Her vil det også være aktuelt å hente inn personer som kan fortelle om eksempler fra andre skoler. Frisklivssentralen hadde også satt opp kompetansedag i kroppsøving både våren og høsten på dette skoleåret, men har forståelse for at skolene får vanskeligheter med å sette av tid til dette. I høst har det blitt avholdt en kursdag i kroppsøving, som egentlig skulle vært avholdt et år tidligere. Kurset var ment som motivasjon og inspirasjon til å planlegge kroppsøvingstimer med variert innhold, som kan fange opp elever som vanligvis kan være vanskelig å organisere. Det kom fem lærere fra ungdomsskolen og ingen fra oppvekstsenteret. Dette kurset er planlagt avholdt igjen til våren og til neste skoleår, men innholdet skal ikke være det samme, slik at både lærere som allerede har vært på kurs og «nye» lærere har nytte av å være med.

Frisklivssentralen har bidratt til at ungdomsskolen har opprettet en prosjektgruppe, men prosjektleder har et inntrykk av at denne gruppen ikke har et klart mandat utenom å jobbe for å få 20-minutterspausene på plass.

⁴ <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/nordland-idrettskrets/prosjekter/young-active/>.

Prosjektleder anerkjenner at skolene har gjort store forandringer, og sier at hun har inntrykk av at lærere og rektorer har forståelse av at fysisk aktivitet er viktig. Det som virker vanskeligst å innføre, er fysisk aktivitet i timene, men likevel mener prosjektlederen at det er viktig å «gi skolene den tiden de trenger», og henviser til at ungdomsskolen fortsatt er i en prosess når det gjelder å innføre 20-minutterspausen.

Når vi snakker med prosjektmedarbeider sent på våren i 2016, får vi fortalt at hun er fornøyd med innføringen av 20-minutterspausene på ungdomsskolen, og at trivselslederaktivitetene på oppvekstsenteret fungerer godt. Når det gjelder fysisk aktivitet i fag, mener hun at det er læreravhengig, på begge skolene: noen lærere fremstår som usikre på hvordan de skal gjennomføre dette. Begge skolene planlegger fagdager med Polarsirkelen Friluftsråd, der dette skal tematiseres. Frisklivssentralen har informert om fysisk aktivitet på foreldremøtet, og har oppfordret skolene til å ta det opp på foreldremøte en gang hvert år.

Når det gjelder kompetanseheving i kroppsøving, lyktes de ikke i å arrangere kursdagen som var planlagt å avholdes på våren i 2017, da det viste seg at hallene som skulle brukes til kurs ikke var ledige likevel. De har ikke funnet en ny dato enn så lenge, får vi opplyst.

Prosjektmedarbeider drøfter hvorvidt prosjektet hadde vært bedre forankret i skolene dersom initiativet til prosjektet hadde kommet fra skolene selv, og ikke fra Frisklivssentralen. Hun opplever at skolene er motiverte for å jobbe med fysisk aktivitet, men at de ikke alltid får tiden til å strekke til. «Skolene har utfordringer i forhold til å få gjort ting, for de har så mye de skal få gjennomført ... Det er press fra forskjellige hold», forteller prosjektmedarbeider: «Fysisk aktivitet er ikke en «må-ting», det er en «bør-ting», så det kan bli nedprioritert i forhold til andre ting.» En utfordring er å få fysisk aktivitet inn i en arbeidshverdag der lærerne er vant til å jobbe på en bestemt måte, og endringer tar tid, mener prosjektmedarbeider.

Prosjektleder sier i mai at de nok hadde forventet større fremgang i prosjektet etter to års prosjekttid, men legger til at de jo registrerer at skolene har innført mer fysisk aktivitet, selv om fysisk aktivitet i timene har «dabbet av». Dette vitner om at fremgangen ikke har vært jevn: «Jeg føler det har gått litt sånn opp og ned», mener prosjektleder.

At Sjøvik oppvekstsenter har fått ansatt en kroppsøvingslærer med kompetanse i faget betegner prosjektleder som positivt, men at det har en annen konsekvens: at skolen ikke sender andre lærere på kurs i kroppsøving. Dette opplever prosjektleder som synd, ettersom kompetansen er lett tilgjengelig, og at skolen uansett burde ha «helgardert» seg i tilfelle kroppsøvingslæreren er borte en dag.

4 SKOLEÅRET 2017/2018

4.1 SØVIK OPPVEKSTSENTER OKTOBER 2017

4.1.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Når vi besøker skolen i oktober 2017, snakker vi med to lærere.

Kompetanseheving: fysisk aktivitet i timene og «fem-minutters»

Lærere på Sjøvik oppvekstsenter forteller at de har vært på nytt kurs med Polarsirkelen Friluftsråd, der tema var fysisk aktivitet i timene. Vi får fortalt at kursdeltakerne fikk tips og inspirasjon til hvordan de kunne gjennomføre aktiviteter som del av fag. Mens de på det første kurset i 2015 ble opplært i å bruke databasen om stedsbasert læring, som de ikke har tatt i bruk i nevneverdig grad, fikk de tilsendt disse aktivitetene fra kurset de var på i år i skriftlig format. En lærer som blir intervjuet beskriver dagen som lærerik, og forteller at lærerne har diskutert å legge disse aktivitetene inn på «It's learning», slik som «fem-minuttersene» ligger inne på Ask-basen. Læreren vi snakker med har begynt å ta aktivitetene i bruk, og forteller at lærerne ikke har blitt enige om rutiner for hvor ofte disse aktivitetene skal brukes. Vi får fortalt at disse aktivitetene kan brukes som «fem-minutters» eller som alternativ til «fem-minutters», ettersom mange av disse aktivitetene tar lengre tid enn en «fem-minutters», får vi fortalt. Fordelen med «fem-minutters» som er relatert til faget som undervises, sier læreren, er at det ikke gjør noe om den tar lengre enn fem minutter, ettersom man jo ikke tar et avbrekk fra faget.

Det er fortsatt ikke alltid mulig å gjennomføre to «fem-minutters» om dagen, får vi fortalt, og i teorien kan disse aktivitetene føre til at elevene får to innslag av fysisk aktivitet om dagen, sier læreren. Fortsatt gjennomføres «fem-minutters» stort sett på morgenen. De har heller ingen faste løsninger på hvordan de skal gjennomføre «fem-minutters» i forbindelse med lærerbytte, som blant annet kan komme på grunn av at det første friminuttet er økt fra ti til femten minutter, som gjør at tredjetimen da blir fem minutter kortere. Hvis læreren som har hatt andretimen ikke har kommet gjennom all undervisningen til neste lærer kommer, får neste lærer en ekstra utfordring ved å gjennomføre «fem-minutters» ettersom tredjetimen er kortere. Ett trinn har fast system på at det er læreren som har førstetimen som skal gjennomføre «fem-minuttersen», men det er ikke klart for oss om dette gjelder de andre trinnene også.

Nå har «fem-minuttersene» blitt så godt innarbeidet at de aller fleste elevene er med, og når det er konkurranser blir ofte elevene irriterte hvis noen ikke deltar, for det ødelegger gruppas sjanse til å vinne, får vi fortalt. Hvis elevene får være inne i friminuttet, setter ofte jentene selv på «just dance»-programmet, forteller en lærer, som sjelden bruker «just dance» i timene ettersom guttene ofte gir uttrykk for å ikke like å danse.

Trivselslederaktivitetene

Læreren som har ansvaret for trivselslederaktivitetene forteller at en lærling på skolen har fått spesielt ansvar for trivselslederaktivitetene, og at vedkommende har fulgt trivselslederne på kurs og følger dette opp når hun har inspeksjon i matfrie på «lillesia». Læreren beskriver det som positivt å ha fått hjelp til dette, og at dette gjør at de har fått bukt med en del av

problemene som de opplevde i fjor. De har nå fått ungdomsskolepakken fra Trivselslederprogrammet, og denne pakken inneholder leker som er mer tilpasset ungdommer. Trivselslederaktivitetene fungerer bra nå også på ungdomsskolesiden, forteller læreren, og de fleste elevene deltar, spesielt hvis en voksen deltar. De har også fått frisbee-golf, som er populært å spille i friminuttet, så aktiviteten på «storesia» har økt, mener læreren.

Dette er siste året skolen er med på Trivselslederprogrammet, men de andre skolene de har planlagt å samarbeide med har fortsatt ikke sagt opp sine medlemskap. Planen er å kjøpe mer utstyr til neste år, og legge til rette for at elever som har lyst kan gjennomføre aktiviteter.

I friminutt der det ikke pågår trivselslederaktiviteter er det mindre aktivitet på ungdomsskolen. Noen spiller fotball, men fokus er på det sosiale, får vi fortalt.

Helsefremmende skoler

Det betyr mye for bygda hvis skolen får status som helsefremmende skole, sier en lærer. Mye av høsten har vært preget av at det har pågått en debatt i kommunestyret om hvorvidt skolen skulle legges ned. Vi får fortalt at både lærere og elever har vært veldig bekymret for skolens fremtid. Kommunestyret hadde vedtatt å ikke legge ned skolen, som beskrives som en stor lettelse for lærere og elever, som alle hadde vært bekymret. Likevel er lærere og elever ikke trygge på at nedleggelse ikke vil bli aktuelt på et senere tidspunkt, så det er nå ekstra viktig å bli godkjent som helsefremmende skole for å vise hvor viktig skolen er. En lærer vi snakker med forteller at de ofte snakker med elevene om helsefremmende skoler og om tema som er relatert til fysisk aktivitet og helse, og at de snakker spesifikt om hvorfor det er viktig med «fem-minuttersene».

Kroppsøvingstimene og friluftsliv som valgfag

Lærerne på oppvekstsenteret har ikke deltatt på de samme kursdagene i kroppsøving som lærerne på ungdomsskolen har deltatt på. De har fortsatt en lærer på skolen med grunnutdanning i kroppsøving. Ungdomsskoletrinnet er delt inn i to grupper som har kroppsøving – gruppene går over alle alderstrinnene – slik at gruppene ikke er så store. Vi får også fortalt at friluftsliv som valgfag (for ungdomsskoleelevene) har blitt gjort om til friluftsliv også med fysisk aktivitet. Læreren som underviser i faget forteller at de blant annet har vært på tur på Dønna, der de syklet, fisket og campet. Elevene blir inkludert i planleggingen av aktiviteter i faget, og har gitt gode tilbakemeldinger.

4.1.2 ERFARINGER HOS ELEVER

På besøket på høsten av 2017 snakker vi med seks elever, som når går i 8. og 10. klasse.

Aktivitet på høsten

Elevene forteller at de nettopp har deltatt på en aktivitetsdag i Mosjøen som het «Full fres», som var en friluftslivskonkurranse for ungdomsskoler, der de konkurrerte med andre skoler fra fylket. Konkurransene gikk blant annet ut på å klatre i trær og sette opp stormkjøkken, og oppvekstsenteret sendte flere lag. Informantene forteller at de syntes at det var gøy, og ett av lagene vant.

Elevene forteller at kroppsøvingstimene fortsatt er gode. Når det gjelder «fem-minuttersene» er det fortsatt slik at de av og til ikke gjennomføres to ganger om dagen, og at de fleste elevene

er med på aktivitetene. Det blir tungt å holde ut dobbelttimene når «fem-minuttersene» ikke blir arrangert, sier elevene.

Trivselslederaktivitetene

Alle elevinformantene våre har nå blitt ungdomsskoleelever, og de forteller at trivselslederopplegget ikke alltid fungerer på «storesia», men at de har inntrykk at det fungerer godt på «lillesia». Noen av informantene mener at de fleste elevene er med, også blant ungdomsskoleelevene. Av og til setter trivselslederne aktiviteter i gang, og det er gjerne de samme elevene som deltar hver gang. Elevene forteller at det fungerer best dersom alle tre trivselslederne arrangerer aktiviteter sammen. Trivselslederne har vært på kurs, men vi får fortalt at de lærte mest «barneleker» på kurset.

Tanker om fysisk aktivitet

Vi spør elevene om hvorfor det er viktig å være fysisk aktive, og de sier at det er viktig for konsentrasjon i timene, siden mange blir rastløse, og for å være sprek når man blir eldre. Elevene forteller at de snakker lite om kosthold i timene (9. klasse er det eneste trinnet som har faget mat og helse, der også ernæring er tema), og når vi spør informantene om de fleste elevene blir kjørt til skolen eller sykler eller går selv, får vi ulike svar; noen mener at mange sykler eller går, og noen mener at flere kunne gjort det.

Vi spør elevene om det er forskjell på gutter og jenter når det gjelder fysisk aktivitet, og elevene er uenige seg imellom også om dette temaet. Noen elever mener at det er forskjell på gutter og jenter. En elev mener at det er slik at guttene liker å herje, men jentene liker «å late seg», som en elev uttrykker. Noen av elevene sier at de tror at det er lettere å aktivisere gutter enn jenter. Når vi spør hvordan man kan få jentene til å være aktive, sier elevene at de må ha aktiviteter som alle liker. Andre elever uttrykker at de tror at forskjellene i forhold til aktivitet er relatert til person, og ikke kjønn. Informantene har med andre ord ulike oppfatninger om hvorvidt gutter og jenter forholder seg ulikt til fysisk aktivitet.

Når vi spør elevene om de har hørt om skolens mål om å bli helsefremmende skole, sier elevene at de ikke har hørt om det. Når vi spør elevene om de er kjent med kravet om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag, sier de at de har blitt lovet det, men at de har mindre fysisk aktivitet på skolen nå enn det de hadde før.

4.1.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Oppsummering av prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen»

Rektor forteller at de har hatt til sammen tre kursdager med Polarsirkelen Friluftsråd etter at prosjektet kom i gang. Som ble nevnt i lærerintervjuene ønsker skolen nå å forsøke på nytt å ha innslag av fysisk aktivitet i fag, når det er naturlig i faget. Vi spør om slike innslag skal gjennomføres hver dag, og rektor svarer at en gang om dagen er for ofte, men at det nok er gjennomførbart en gang i uka. Disse innslagene skal kunne gjennomføres i alle muntlige og skriftlige fag. Skolen har ikke fått tilbud om å delta i flere kurs i kroppsøving.

Vi spør rektor om hvorfor skolen lykkes i å innføre fysisk aktivitet, og rektor mener at en av årsakene er at lærerne er flinke til å motivere elevene, og at de samarbeider godt med hverandre.

Videre forteller rektor at søknaden om godkjenning av helsefremmende skoler har blitt sendt, og at de oppfyller kravene, inkludert krav til 60 minutter fysisk aktivitet om dagen. Barnehagen har blitt godkjent som helsefremmende barnehage, og rektor er optimistisk i forhold til en eventuell godkjenning av skolen.

Vi ber rektor oppsummere hvilke mål skolen har nådd i prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen.» Prosjektet har ført til at elevene er mer fysisk aktive, oppsummerer rektor, og de har fått innspill utenfra, blant annet fra Frisklivssentralen. Lærerne har blitt mer bevisste i forhold til fysisk aktivitet, og når man får inn praktiske øvelser i fag, blir elevene mer motiverte, mener rektor. Rektor er usikker på om elevene har blitt mer bevisste i forhold til fysisk aktivitet, men forteller at foreldre har gitt gode tilbakemeldinger på at skolen har flere tiltak som innfører fysisk aktivitet. Skolen har også oppfordret foreldre til ikke å kjøre barna til skolen, og dette har ført til at noen flere elever sykler eller går.

4.1.4 OBSERVASJON

Ettersom det kun var en forsker som var tilstede på skolen den dagen var det ikke mulig å gjennomføre observasjon i timene. Siden det var en fredag hadde de ikke trivselslederstyrte aktiviteter, men det var stor aktivitet i friminuttene på «lillesia», og elevene arrangerte selv spill eller leker. På «storesia» var det mindre aktivitet; noen elever spilte ball, mens andre satt og pratet sammen.

4.2 SANDNESSJØEN UNGDOMSSKOLE OKTOBER 2017

4.2.1 ERFARINGER HOS LÆRERE

Vi snakker med to lærere når vi besøker skolen i oktober.

20-minutterspausen

Lærerne forteller at 20-minutterspausen ikke har endret seg nevneverdig, men de har gjort noen justeringer i gjennomføringen av aktivitetene. Ettersom 10.-klassingene kan bli litt dominerende, blant annet i elefantball, har de valgt å la denne klassen spille elefantball alene, slik at kun 8. og 9. klasse spiller sammen. En av lærerne vi snakker med forteller også at det kun er få elever som ikke deltar i aktivitetene, og hun reflekterer over hvorvidt de voksne som har inspeksjon burde vært pålagt å motivere elever som er inaktive. Vi spør lærerne om hva tiltaket har ført til, og en lærer svarer at mange elever er oppspilte etter pausen, men sett bort fra det har ikke «fysikken» ført til noe spesielt. Likevel mener læreren at «fysikken» kanskje kan bidra til å skape gode holdninger til fysisk aktivitet på lang sikt. Læreren mener også at mer fysisk aktivitet på skolen kanskje kan bidra til at de er mer aktive på fritiden, og nevner et eksempel på noen elever som hadde sluttet på idrett på fritiden, men som begynte på treningsstudio etter at de hadde begynt med «fysikken» på skolen.

Vi snakker om hva skolen kan gjøre for å aktivisere alle elevene, og en lærer mener at «vi kan ikke lykkes i å få alle elevene i aktivitet hver dag.» En god del elever foretrekker å stå foran hovedinngangen og snakke sammen i stedet for å være med på aktiviteter, og i år har det blitt åpnet opp for at elever som «har en dårlig dag» ikke trenger å være med på «fysikken», får vi fortalt. Det er viktig å ha et positivt forhold til fysisk aktivitet hvis elevene skal ha gode holdninger til dette i fremtiden, som er en av grunnene til at lærerne har valgt å ikke tvinge

elever med på aktiviteter, forteller en lærer. Dette har ført til at færre elever har «vandret i gangene», sier læreren, som håper at høst- og vinterferien som kommer vil føre til at flere elever kommer til hallene.

Elevene har god forståelse for at fysisk aktivitet, og 90 % synes at det er gøy, mener en lærer. Noen elever liker ikke å være i aktivitet, og det er en del av deres livsstil. Disse «klarar man ikke å overbevise uansett ... de er anti-idrett ... man må prøve å nå dem på noe vis ... vi når dem ikke.» På den andre siden finnes det elever som sier at de får for mye aktivitet, ettersom de er med på idrett på fritiden i tillegg til skolen.

På spørsmål om skolen lykkes i å nå målet med 60 minutters fysisk aktivitet om dagen, sier en lærer at de ikke når det målet. Læreren er heller ikke kjent med en plan om hvordan skolen skal nå dette målet.

En lærer mener at det viktigste faktoren med fysisk aktivitet er det sosiale aspektet med aktiviteten. Hvis man får den sosiale gruppen til å fungere bra, og får skapt en ramme der elevene kan være sosiale sammen og være i aktivitet, kommer de til å gjøre det neste dag også, for som læreren sier det: «Den viktigste faktoren er hverandre.» Å skape en god ramme for aktiviteten er mye mer virkningsfullt enn å tvinge elevene, for da vil man skape to grupper; de som lar seg tvinge fordi de er pliktoppfyllende, og de som ikke deltar og muligens får avsmak for aktivitet, drøfter læreren.

Om prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen»

En informant forteller at prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen» i praksis tilsvarer 20-minutterspausen nå, og at lærere ikke diskuterer prosjektet utenom når de snakker om «fysisken». Læreren har inntrykket av at lærerne er fornøyde med at de har «økt fysisk aktivitet fra null til tjue minutter om dagen» utenom kroppsøving og fysisk aktivitet og helse som valgfag. Læreren forteller at skolen er med på mange prosjekter, og at lærerne videreutdanner seg i flere emner. Vi får en forståelse av at dette setter begrensninger for hvor mange tiltak de kan innføre som har med fysisk aktivitet å gjøre.

4.2.2 ERFARINGER HOS ELEVER

Elevinformantene går nå i 10. klasse, og vi snakker med seks elever fra klassene 10AB og 10CD.

20-minutterspausen

Elevene sier at omtrent halvparten av elevene ikke deltar i 20-minutterspausen, og at det er for få lærere til å hente inn alle elevene som ikke deltar. Elevene forteller at flere aktiviteter har foregått utendørs frem til nå, men denne uken har flere aktiviteter blitt flyttet innendørs. Det er få elever som deltar på turgruppa, og det er ikke alltid en lærer sammen med dem, får vi fortalt. Slik situasjonen er nå, har de ikke aktiviteter som kan fange opp alle elevene, mener en elev, som sier det slik: «Du har fotballungene, så har du handballungene, og så har du restene ... de som sitter igjen etterpå.» Vi spør elevene om de har forslag til aktiviteter som kan treffe alle, og de er usikre på om det finnes slike aktiviteter.

Noen elever synes at det har blitt litt for mye konkurranse i noen av aktivitetene, og at «vinnerinstinkt tar over» for noen elever. Noen elever vil ikke være med på for eksempel handball eller fotball ettersom mange elever som er med spiller handball eller fotball på

fritiden, og de er ofte konkurransebevisste. Ofte spiller de ikke ballen til dem som ikke er så flinke i den aktuelle idretten, og da faller noen ut, sier noen elever. Andre informanter synes at aktivitetene fungerer godt.

Elevene vi snakker med liker «fysikken» i seg selv og synes at det er sosialt med aktivitetene, men likevel deltar de ikke alltid selv. De forklarer at det er holdningene til enkelte elever som gjør at de ikke alltid deltar, og ikke at de ikke liker aktivitetene. De forteller at noen elever bare har lyst til å snakke sammen og ha en møteplass, og det er flere jenter enn gutter som ikke deltar, mener elevene. Elevene mener at det ikke er bestemte skiller mellom gutte- og jenteaktiviteter, men noen av guttene som holder på med idrett er veldig konkurranseorienterte, mener en elev. Noen av guttene vil «vise hvem som er tøffest», mener eleven. En annen elev mener at jentene er flinkere i rugby enn guttene. Elevene er usikre på hvorfor det er flere jenter enn gutter som ikke deltar, og hva som kan gjøres for å få flere elever med på «fysikken.» En elev mener at de rett og slett burde akseptere at alle skal være med i «fysikken».

Også ved dette intervjuet trekker noen elever frem at det hadde vært bedre hvis «fysikken» hadde blitt gjennomført tidligere på dagen, for eksempel etter matpausen.

Vi spør elevene om de synes at det er gøy å leke leker der man er fysisk aktive, og de er enige i at de liker det. «Stiv heks», «sykehus-sisten» og «boksen går» er eksempler på leker som de synes det er gøy å leke. Informantene sier at de liker leker, men at det kanskje er noen som synes at leker er litt barnslige, og vil være «voksne».

Kroppsøvingstimene

I intervjuene forteller informantene at det fortsatt er elever som ikke deltar i kroppsøvingstimene. De forteller også at noen elever «ikke bryr seg» hvis de får karakteren «ikke deltatt» i kroppsøving. En elev mener at i kroppsøvingstimene fokuseres det mye på motivasjon og holdning, og ikke hvilken prestasjon man gjør. Man belønnes for å motivere andre, noe noen elever mener er feil; det er innsats og prestasjon som burde telle, sier de. Kroppsøvingstimene er ikke veldig varierte, mener elevene, og det er mye ballspill, som ikke nødvendigvis gir så god trening. De fleste «godtar» ballspill, mener elevene, som også forteller at det fungerer godt at gutter og jenter spiller sammen. De fleste elevene liker at kjønnene har aktivitetene sammen, mener elevene. Selv om det fortsatt er elever som ikke deltar i kroppsøving, er det større deltakelse i kroppsøvingstimene i år enn i tidligere år, som elevene mener er en konsekvens av at de går siste skoleåret før de begynner på videregående skole, som gjør at flere elever har blitt opptatte av karakterer.

Prosjektet «Mer fysisk aktive elever i skolen»

Når vi spør elevene om de snakker om dette prosjektet i skolen får vi fortalt at det hender at de diskuterer fysisk aktivitet, sier elevene, og setter dette i sammenheng med «fysikken».

Elevene forteller at de ikke har begynt med fysisk aktivitet i timene igjen. I friminuttene er det nesten ingen i deres klasse som er med på aktiviteter, heller ikke på fotballbanen. De forteller at det finnes utstyr, men elevinformantene er uenige seg imellom om hvorvidt dette er tilgjengelig. I den grad utstyret er tilgjengelig, brukes det sjeldent. Noen jenter hopper tau, sier elevene, og volleyballnettene brukes av og til.

Det er fortsatt misnøye med mobilfri skole, og det er fortsatt mange som ikke leverer inn mobiltelefonene sine, sier elevinformantene.

4.2.3 ERFARINGER HOS REKTOR

Rektoren forteller at to lærere fra skolen skal delta på et seminar med Polarsirkelen Friluftsråd som skal være et erfaringsseminar om helsefremmende skoler, der alle skolene på Helgeland skal delta. Det foreligger ikke planer om økt kompetanseheving i kroppsøving, men rektor mener at skolen har dekket kompetansebehovet på det området. Rektor forteller også at skolen er i en prosess der de drøfter mulighetene til å tilby en lett frokost. Dette må i så fall finansieres ved foreldrebetaling.

Skolen hadde planlagt å motivere elever til å delta på «young active»-kurs for at elever skulle lære å lede aktiviteter, men elevene som skulle på kurs valgte å trekke seg. En grunn til at rektor ville at elever skulle delta på kurs er at det er for mange voksenstyrte aktiviteter på skolen, sier rektor, som mener at barn venner seg til allerede i barnehagen at voksne forteller dem hva de skal gjøre. Det kan være vanskelig for ungdommer å lede andre, hvis de ikke har et felles mål og interesse, mener rektor.

4.2.4 OBSERVASJON

Den dagen vi besøkte skolen pågikk det et arrangement i den ene av hallene, så 20-minutterspausen ble ikke gjennomført på vanlig måte. Da pausen startet kom det med en gang en jevn strøm av elever til hallene som var åpne, og de kom raskt i gang med aktiviteter. Akkurat som sist var det mange elever som spilte badminton og elefantball, men også mange elever stod ute i skolegården uten å være aktive.

4.2.5 OPPSUMMERING AV DE TRE FØRSTE MÅNEDENE AV SKOLEÅRET 2017/2018

Søvik oppvekstsenter

Når vi besøker skolen i oktober 2017 får vi fortalt at «fem-minuttersene» fortsatt er en naturlig del av skolehverdagen. Lærerne har vært på nye kurs med Polarsirkelen Friluftsråd og har lært aktiviteter som kombinerer fysisk aktivitet og faglig læring. Lærerne vi snakker med forteller at de har fått gode forslag. Det er ikke avgjort hvor ofte de skal gjennomføre slike aktiviteter, men lærere vi snakker med gir inntrykk av å være motiverte for å gjennomføre dem. Det fremstår ikke som klart når vi snakker med lærere og rektor hvorvidt disse aktivitetene skal gjennomføres i tillegg til «fem-minuttersene» eller om de skal være et alternativ til «fem-minuttersene.»

Skolen har fortsatt bare en lærer med kompetanse i kroppsøving, og elever gir fortsatt inntrykk av å være fornøyde med kroppsøvingfaget. Skolen sendte søknad om å bli godkjent som helsefremmede skole ved slutten av forrige skoleår, men de har ikke fått svar på søknaden. Rektor er optimistisk og forventer å få godkjenning som helsefremmende skole, og mener at de når målet om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Dette er ikke elevene enige i.

Mye av høsten har vært preget av at det har pågått en debatt i kommunestyret om hvorvidt skolen skulle legges ned. Vi får fortalt at både lærere og elever har vært veldig bekymret for skolens fremtid, og elevene har vært preget av denne usikkerheten. Det ble vedtatt i kommunestyremøte den 11/10 at skolen ikke skulle legges ned likevel, og ansatte karakteriserer dette som en stor lettelse.

Sandnessjøen ungdomsskole

Når vi besøker skolen i oktober 2017 får vi fortalt at hovedtiltaket for å implementere fysisk aktivitet i skolehverdagen fortsatt er i form av «fysikken» som tilbys hver dag. På starten av skoleåret var det fint vær, så mange av aktivitetene foregikk utendørs, får vi fortalt. Når vi besøker skolen har skolen begynt med å avholde de fleste aktivitetene innendørs igjen. Vi får noe ulike tilbakemeldinger på hvordan «fysikken» fungerer fra lærere og elever; mens lærerne mener at de aller fleste elevene deltar i en eller annen aktivitet, mener elevene at det er mange elever som «lurer seg unna.»

Nytt av året er at skolen har fått etablert et uteklasserom, etter initiativ fra 8. klasse. Det er ikke satt i verk nye tiltak for å øke bruken av stedsbasert læring, implementere fysisk aktivitet i timene eller for å øke kompetansen i kroppsøving. Noen lærere skal på kurs med Polarsirkelen Friluftsråd om helsefremmende skoler. Det er fortsatt ikke aktuelt å flytte 20-minutterspausen til tidligere på dagen, selv om flere informanter mener at det kan være gunstig. Skolen har ikke kommet i gang med å implementere fysisk aktivitet i timene som ble diskutert på slutten av forrige skoleår, og rektor og lærere mener at det er vanskelig å få dette til, blant annet på grunn av dårlig plass i klasserommene og at de har mye faglig arbeid de skal gjennom. Informantene vi har snakket med mener at de ikke lykkes i å oppnå 60 minutter fysisk aktivitet – rektor sier at dette kommer an på hvordan man måler det – og mange elever uttrykker misnøye med hvordan 20-minutterspausene gjennomføres.

5 DRØFTING AV FUNNENE I FORSKNINGSTUDIEN I LYS AV PROBLEMSTILLINGENE

5.1 INNLEDNING

I dette kapitlet skal vi oppsummere og drøfte funnene fra kapitelene 2-4 i lys av problemstillingene som ble gjort rede for i kapittel 1. Vi finner at designet på forskningsprosjektet har gjort oss i stand til å besvare de fleste underproblemstillingene under problemstilling 1, som omhandler betydning og virkning av forsøket «mer fysisk aktive elever i skolen, og alle underspørsmålene under problemstilling 3, som omhandler organisering av prosjektet i skolene. Derimot kan ikke studien, som vi beskrev i kapittel 1, besvare problemstilling 2, som ønsker en kartlegging av langtidseffekter av prosjektet, ettersom vi ikke har hatt de nødvendige ressursene tilgjengelig for å gjøre en slik studie.

Dette kapitlet er organisert med problemstillingene som hovedoverskrifter, og vi presenterer her en analyse og drøfting av funnene som er gjort under de respektive problemstillingene. Her vil vi også drøfte andre funn som vi har gjort i forskningen og som er relevante å trekke frem, selv om de ikke nødvendigvis er direkte svar på problemstillingene.

Vi noterer oss at oppdragsgiver har ytret et ønske om nærmere utdypelser av spesifikke variabler, som kjønnsforskjell og forskjellene mellom en liten og fådelt skole og en stor og udelt skole. Uavhengig av oppdragsgivers ønske viste det seg etter hvert som forskningen skred frem at disse faktorene hadde betydning for implementering av fysisk aktivitet. Disse har vi gitt ekstra oppmerksomhet og drøftet nærmere i forhold til eksisterende litteratur. Vi har også valgt å fremheve andre faktorer og trekke inn litteratur på feltet, der dette virket naturlig.

5.2 PROBLEMSTILLING 1: VIRKNINGER AV FYSISK AKTIVITET FOR LÆRINGSMILJØET

Vi skal først gi en kort oppsummering av problemstillingen, før vi drøfter funnene som er relevante for å belyse vår besvarelse av problemstillingen. Den første hovedproblemstillingen dreier seg om hvordan mer fysisk aktivitet i skolen har innvirkning på læringsmiljøet, og hvordan elevene opplever tiltakene. Relevante underspørsmål som var definert i prosjektbeskrivelsen var:

- Har mer fysisk aktivitet i skolen økt elevenes konsentrasjon?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen økt elevenes prestasjoner?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen bedret klassemiljøet (mer samhold/trivsel, mer ro i timene osv.)?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen hatt eventuelle andre effekter i skolehverdagen?
- Har mer fysisk aktivitet i skolen ført til økt aktivitet i fritiden?
- Hvilke tilbakemeldinger gir elevene på prosjektet?

Først skal vi drøfte funnene fra studien, og deretter skal vi drøfte i hvilken grad vi er i stand til å besvare problemstillingene.

5.2.1 HVA SKJER NÅR ELEVENE ER FYSISK AKTIVE?

At fysisk aktivitet er bra for helsen, er veldokumentert. Likeledes støtter flere studier opp om at fysisk aktivitet er bra for elevers tilstedeværelse og mestring på skole. Blant annet viser Von Mehren m.fl. (2001) i en studie at fysisk aktivitet reduserer stressfaktorer på skoler. Chaddock m.fl. (2012) finner at barn som er i god fysisk form tenker raskere enn barn som ikke er i god form, og Stea og Torstveit (2014) finner at barn som spiser sunt og er fysisk aktive har større sannsynlighet for å få gode karakterer.

Litt over to års følgeforskning er som tidligere nevnt for kort tid til å måle effekter av fysisk aktivitet på sikt, og vi behøver da andre måleinstrumenter tilgjengelig enn de vi hadde i denne studien. Informantene våre kan likevel fortelle at de tiltakene som har blitt innført fører til virkninger der og da. På oppvekstsenteret får vi fortalt at «fem-minuttersene» fører til en hyggelig stund som elevene etterspør og kommer med innspill til, og som gjør at det blir lettere å «holde ut» i dobbelttimene. Det kan også føre til at pausen blir mer enn fem minutter, spesielt hvis de skal gå utendørs, og noen elever kan ha vanskeligheter med å komme til ro etter å ha vært i aktivitet. Elevene gir inntrykk av å sette stor pris på «fem-minuttersene», da de får bedre humør, energi og konsentrasjon, ifølge dem selv. En lærer mener at det går raskere å komme i gang med undervisningen på ungdomsskoletrinnet enn på de lavere trinnene. Noen elever forteller at det av og til er irriterende å bli avbrutt i arbeidet for å ha «fem-minutters» hvis de jobber godt og konsentrert. Dette vitner om at fysisk aktivitet både kan skape og forstyrre konsentrasjon, og informantene har litt ulike erfaringer angående dette. Noen erfarer at det går raskt å komme i gang med skolearbeid etter aktivitet, og andre opplever det motsatte.

At fysisk aktivitet har en sosial virkning, er alle informantene på oppvekstsenteret enige om. Her sier en informant at de har «utviklet seg i fem-minuttersene». De har snakket med elevene om at det er «lov» å ikke være i så god fysisk form, og nevner gangestafett i matematikktimene som et eksempel på en aktivitet som kan være fysisk vanskelig for dem som ikke er i form, men at alle elevene deltar likevel og har det gøy. Likedan bidrar hyppige innslag av gangestafett til å «ufarliggjøre» gangetabellen for dem som ikke er flinke i matematikk, som kan gi grunn til å anta at tiltaket fremmer læring i tillegg til aktivitet. Elevene og lærerne ler og har det gøy sammen i «fem-minuttersene», og opplevelsene knytter klassen sammen, mener lærerne. De sosiale fordelene som kommer med på kjøpet har «hjulpet meg vanvittig i klasserommet», sier en lærer, som forteller at «fem-minuttersene» på skolen er en av mange faktorer som bidrar til å skape et godt klassemiljø. Også elever forteller at prosjektet har hatt en positiv virkning på elevgruppen. En elev forteller at det før var enkelte elever som gikk alene i friminuttene, men at dette ikke er tilfelle lenger.

Vi får inntrykk av at når fysisk aktivitet er ramme for felles samhandling oppstår og forsterkes sosiale relasjoner. Fysisk aktivitet er også en arena for å utøve omsorg og lagånd: når hele oppvekstsenteret leker eller spiller sammen tar de store vare på de små, og når elevene konkurrerer sammen som lag, samarbeider elevene i aktivitetene. I tillegg får vi fortalt at elevene har blitt flinke til å inkludere hverandre i aktivitetene, og at de er raske til å hjelpe til hvis noen faller utenfor. Slik får vi inntrykk av at sosial kompetanse har blitt styrket etter at skolen ble med i prosjektet.

På ungdomsskolen i Sandnessjøen er det derimot vanskeligere å utkrystallisere hva som er virkningene av tiltakene som er satt i verk. En av forklaringene på dette kan være at mens oppvekstsenteret innførte tiltak som vedvarer allerede det første skoleåret, forsøkte ungdomsskolen seg først med tiltak som viste seg ikke å fungere, og prøvde noe nytt. Da forskningsprosjektet ble avsluttet, var ungdomsskolen kun inne i det andre året da de hadde «fysikken». Tilbakemeldingene på dette spiker fra entusiasme og oppgitthet, og jevnt over uttrykker lærerne å være mer fornøyde med tiltaket enn elevene. Alle elevene vi har snakket med liker aktivitetene i seg selv, men noen uttrykker oppgitthet over hvordan de blir gjennomført, og trekker frem at det oppstår negative ting i aktivitetene som de ikke liker, som konkurranse og dominans av elever som er flinke i bestemte spill. I tillegg får vi et inntrykk av at det faktisk at noen elever velger å ikke delta – informantene våre er ikke enige i hvor stor denne andelen som «skulker» er – virker demotiverende på elevgruppen. Samtidig opplever de noen ganger, at aktivitetene ikke fungerer, som også virker demotiverende på deltakelse. Vi har ikke inntrykket av at det alltid er tilfelle at aktivitetene ikke fungerer, og elevene gir uttrykk for at «fysikken» er sosialt, som vitner om at aktivitetene også kan fungere godt. Dette får vi også inntrykk av fra observasjonene. Det fremstår litt uklart for oss om aktivitetene fungerer godt eller dårlig mesteparten av tiden, da informantene har delte meninger om dette. Informantene på ungdomsskolen er også delte i oppfatningen om hvorvidt de har en utfordring i å finne arbeidsro etter 20-minutterspausene; noen lærere sier at noen elever sliter med å «lande», andre mener at det går greit å få elevene i gang med skolearbeidet igjen. Elevene er også delte i sine syn på dette: noen elever mener at det tar litt tid å komme i gang igjen, andre mener at det går godt, og at «fysikken» gjør det lettere å komme seg gjennom den siste timen.

Informantene på ungdomsskolen kan også fortelle om negative sosiale virkninger av aktivitet, og mange trekker frem at aktivitetene kan vekke et sterkt konkurranseinstinkt hos enkelte elever, som de oppfatter som negativt. Her er elevene noe uenige seg imellom, og dette gjelder begge skolene: noen synes at nettopp konkurransen i lek eller spill er det som gjør aktiviteter gøy, og andre liker det mindre. Noen gir uttrykk for at konkurransene kan virke ekskluderende, og på ungdomsskolen nevnes fotball i «fysikken» som et eksempel, der de som er flinke i fotball er så opptatte av å vinne at de ikke sparker ballen til de som er mindre flinke. På ungdomsskolen erfarte de også i elefantball at 10.-klasseelevene ble dominante, og dermed ble klassene delt i elefantball, slik at 10. klasse begynte å spille alene. En mulig årsak til at de ble dominante kan være at de er de eldste elevene, men det er vår tolkning.

Elevene på begge skolene er opptatte av fysisk aktivitet, og vi har inntrykket av at de har god kunnskap om fysisk aktivitet og helse. Vi får et inntrykk av at lærerne på oppvekstsenteret snakker mye med elevene om helse og aktivitet på oppvekstsenteret, men vi er usikre på om dette er en direkte konsekvens av prosjektet, da vi får en forståelse av at skolen hadde mye fokus på fysisk aktivitet før prosjektet startet. Vi har også inntrykk av at ungdomsskolen har «ildsjeler» for fysisk aktivitet og helse i lærerstanden, som er pådrivere for aktiviteter og snakker med elevene om helse. Her har vi inntrykk av at fokuset på aktivitet ikke er like forankret i lærerkollegiet som det er på oppvekstsenteret, selv om ingen informanter vi snakker med på ungdomsskolen er negative til fysisk aktivitet. Likevel får vi inntrykket av at skolens deltakelse i prosjektet har ført til at fysisk aktivitet har fått økt oppmerksomhet også på ungdomsskolen.

I intervjuene har vi bedt informantene drøfte virkningene av aktivitetene, og virkningen som de fleste trekker frem – forutsatt at aktivitetene fungerer, er at det er gøy å være aktiv. Å ha det gøy er en viktig faktor i aktivitet, som understrekes av blant annet Huizinga (1955), som skriver i sitt kjente verk om «Homo Ludens», det lekende mennesket, at moro i lek er en verdi i seg selv. En lærerinformant på ungdomsskolen deler et lignende synspunkt: hun forteller at hun ikke er så opptatt av virkninger av aktivitetene, og det viktigste er at elevene har det gøy der og da, og har det hyggelig sosialt sammen.

Vi kan, som tidligere nevnt, ikke måle de helsemessige virkningene av mer fysisk aktivitet i skolene på en slik studie som vi her har gjennomført, men det vi kan måle, er hva elevene synes om dette. Kanskje vårt viktigste funn i denne studien er at elevinformantene på begge skolene forteller at når det er gøy, trives de i aktivitetene. Likeledes forteller elevene på ungdomsskolen i byen at når «fysikken» ikke fungerer, blir de misfornøyde. Dette tyder på at elevene har et ønske om at det skal fungere, for når det fungerer, har de det gøy. Dette fungerer som en påminnelse at virkningen av fysisk aktivitet er mer enn det som skjer i kroppen; det som skjer i hodet når man har det gøy, og langtidseffekten på den psykiske helsen og miljøet rundt oss når vi skaper moro og gode minner sammen med andre, skal ikke undervurderes.

5.2.2 OPPSUMMERING OG DISKUSJON: I HVILKEN GRAD HAR VI BESVART PROBLEMSTILLING 1?

Funnene våre har i stor grad besvart underspørsmålene som ble formulert under problemstilling 1. Vi har, som nevnt ovenfor, tydelige inntrykk av at fysisk aktivitet har bidratt til å styrke skolemiljøet på Søvik oppvekstsenter, men vi har også inntrykk av at miljøet var godt fra før. Vi har ikke inntrykk av at det samme er tilfelle på ungdomsskolen; vi har inntrykket av at det skapes gode øyeblikk når «fysikken» fungerer, men ikke at dette har virkning på miljøet utenom dette. Derimot kan vi spore en negativ effekt av aktivitetene i og med at enkelte elever er misfornøyde med hvordan andre forholder seg til og oppfører seg i aktivitetene, og at de noen ganger er misfornøyde med hvordan aktivitetene gjennomføres. Vi har også utkrystallisert andre effekter, som at elever kan ha vanskeligheter med å komme til ro etter aktivitet, som gjelder for begge skolene.

Videre gir lærere uttrykk for å ha utviklet sine ferdigheter i forhold til gjennomføring av fysisk aktivitet, og gir inntrykk av å bli kjent med elevene på en annen måte enn før, spesielt på oppvekstsenteret. Elever har gitt tydelige tilbakemeldinger på prosjektet, som hovedsakelig har vært relaterte til aktivitetene som arrangeres under ramme av prosjektet. Vi har også fått tilbakemeldinger på at konsentrasjonen både bedres og forstyrres, men selv om erfaringene varierer, er problemstillingen om tiltakenes virkning på konsentrasjonen delvis besvart. En grundig besvarelse av dette spørsmålet vil kreve en mer omfattende vitenskapelig studie av effekt av aktivitet på konsentrasjon, som i seg selv er et mangfoldig spørsmål.

Det vi ikke har hatt mulighet til å besvare i studien, er om aktivitetene har ført til at elevene har fått økt aktivitetsnivå på fritiden, og om aktivitetene har økt elevenes prestasjoner på skolen, av flere årsaker. For det første er det vanskelig å måle om aktivitetene på skolen har ført til at elever er mer aktive på fritiden, ettersom en så stor andel av elevene allerede er aktive. I tillegg er det vanskelig å slå fast kausalitet mellom aktivitet på skolen og fritiden, altså at hvis en elev blir mer aktiv på fritiden enn før, er det på grunn av at han/hun er mer aktiv på

skolen. Vi gjorde et funn i denne sammenhengen som er viktig å trekke frem; en lærer på ungdomsskolen forteller at noen elever har begynt på treningssenter etter at de startet med «fysisk» på skolen, men vi kan ikke slå fast at «fysikken» er den eneste årsaken, eller om det er en årsak i det hele tatt. Det samme gjelder karakterer; det er normalt at karakterer endrer seg for elever, og i tillegg er det vanskelig å slå fast at eventuelt forbedrede karakterer har oppstått på grunn av økt fysisk aktivitet alene. Derfor har vi ikke fokusert på disse to underspørsmålene i intervjuene. Med unntak av disse to underproblemstillingene, er problemstilling 1 besvart i stor grad.

5.3 PROBLEMSTILLING 3: ORGANISERING AV FYSISK AKTIVITET

Den tredje hovedproblemstillingen dreier seg om i hvilken grad og på hvilken måte skolene lykkes i å legge til rette for mer fysisk aktivitet for elevene i skolehverdagen. Her er det relevant å se nærmere på om det er noen elever som faller utenfor, og eventuelt hvorfor. Studien skulle utkrystallisere suksesskriterier og utfordringer for å lykkes med prosjektet. Det var også relevant å diskutere hvilke lærdommer som kan ha overføringsverdi til andre skoler/kommuner som vil iverksette lignende tiltak. Sentrale underproblemstillinger er:

- Hvor mye mer tid er elevene fysisk aktive og på hvilken måte?
- Hvordan arbeider lærerne for å integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen?
- Hvilke skoletimer er berørt?
- Hvilke lærere involveres?
- I hvilken grad og hvordan forankres prosjektet blant lærerne på den enkelte skole?
- I hvilken grad og evt. på hvilken måte er foreldre/foresatte involvert?
- Klarer skolen å organisere tiltakene på en måte som forhindrer at noen elever faller utenfor?
- Opplever skolene behov for spesiell kompetanse og/eller ressurser?
- Kan vi utkrystallisere suksesskriterier og forutsetninger for å lykkes med å få mer fysisk aktivitet inn i skolen?

Siden denne problemstillingen er mer omfattende og har flere underspørsmål enn problemstilling 1, har vi valgt å dele inn denne drøftingen i flere underoverskrifter for å gjøre teksten lettere å lese. Etter at vi har drøftet enkeltfaktorene skal vi diskutere vår besvarelse av problemstillingen.

5.3.1 SUKSESSKRITERIER OG UTFORDRINGER FOR Å LYKkes MED FYSISK AKTIVITET

Bevissthet, motivasjon og kunnskap

Det å være bevisst fysisk aktivitet, og være motivert for det, trekkes ofte frem av våre informanter som et suksesskriterie for å innføre fysisk aktivitet. På slutten av det første skoleåret blir vi fortalt av lærerne på oppvekstsenteret at de har blitt mer bevisste i forhold til fysisk aktivitet, og i løpet av de neste to årene får vi inntrykk at «fem-minuttersene» har blitt naturlige deler av skolehverdagen. Likeså roser rektor lærere for at de er flinke til å motivere hverandre, og elevene.

På ungdomsskolen får vi inntrykk av at motivasjonen varierer blant lærerne det første året, uten at vi har inntrykket av at noen lærere ikke synes at fysisk aktivitet er viktig. Mangelen på motivasjon bunner i at de blant annet mener at det blir vanskelig å finne tid til dette i en travel

hverdag, og at de ikke vet hvordan de skal gjennomføre det. Når skolen går over fra å gjennomføre avbrekk med fysisk aktivitet i timene til å arrangere 20 minutter fysisk aktivitet hver dag, uttrykker lærere som tidligere har fortalt at de synes at det er vanskelig å gjennomføre fysisk aktivitet i timene at de er fornøyde med den nye ordningen.

På oppvekstsenteret får vi inntrykk av at lærere i stor grad forsøker å motivere elevene til fysisk aktivitet. På ungdomsskolen fins det også ildsjeler i lærerstanden som er opptatte av fysisk aktivitet. Alle elevene vi har snakket med gir uttrykk for å like fysisk aktivitet og ha god kunnskap om hvorfor det er viktig. De forteller at det er noen elever som ikke liker det. Årsakene som oppgis er at elevene kan ha dårlig helse, og ikke vil bli «sett» når de gjør aktiviteter, men det gis også uttrykk for at noen ikke er med på bestemte aktiviteter fordi de ikke liker aktivitetene, og/eller måten de gjennomføres på. Vi får fortalt på ungdomsskolen at noen elever har en kanskje uventet årsak til å ikke ville delta i aktivitetene; de er fysisk aktive på fritiden, og vil ikke ha aktivitet på skolen, for at det da blir for mye aktivitet for dem. Noen sier at de «straffes» for at andre elever ikke er aktive på fritiden. Noen elever har spesielle behov, som er en faktor som gjør det vanskelig å få alle med, sier lærerne.

På oppvekstsenteret sier ungdomsskoleelever at noen aktiviteter i trivselslederpakken er «barnslige», og noen elever liker for eksempel ikke å danse i «fem-minuttersen.» Dette gir et inntrykk av at årsakene til at noen elever ikke alltid deltar ikke er på grunn av at de ikke liker fysisk aktivitet i seg selv, det er aktiviteten, eller gjennomføringen av dem, som er årsaken. Noen deltar ikke fordi de ikke liker konkurranse, og enkelte elever kan bli dominante i konkurransesammenheng. Noen lærere på oppvekstsenteret erfarer på slutten av det andre skoleåret at noen elever melder seg ut i «fem-minuttersene», fordi de tror at disse elevene kan være «leie» av aktivitetene. Noen lærere på ungdomsskolen trekker frem at det er enkelte ungdomsskoleelever som ikke liker fysisk aktivitet, og at dette er relatert til livsstil og verdier.

Vi har et inntrykk av at holdninger og verdier er viktige, og hvis personer har negative holdninger til fysisk aktivitet, virker disse som vanskelige å overkomme. En lærer mener at hvis elever har en «anti» holdning til fysisk aktivitet, kan man ikke overbevise dem om å være med på aktiviteter. Samtidig har vi inntrykket av at gode holdninger i seg selv ikke er nok; det må legges til rette for at lærere kan innføre fysisk aktivitet og for at elever kan være med på dem. Slik ser vi også at mangel på aktivitet ikke behøver å være forankret i holdninger, det kan også være gjennomføringen av aktivitetene, eller aktivitetene i seg selv eller aspekter ved dem, som forklarer at noen ikke deltar.

Føringer, medbestemmelse og eierskap

Temaet medbestemmelse, både for lærere og elever, er en gjenganger i intervjuene. Det første året sier lærere fra begge skolene at de er informerte om prosjektet, og vi får inntrykk av at prosjektet diskuteres i størst grad på uformell basis på begge skolene. Vi har også inntrykk av at prosjektet diskuteres mest i form av de konkrete tiltakene, ikke prosjektet i seg selv, hvilket vil være naturlig i en travel hverdag. Vi får en forståelse at begge skolene har «kultur» for uformelle diskusjoner. På ungdomsskolen får vi fortalt det første året at noen lærere opplever medbestemmelse i prosjektet, mens andre gir uttrykk for en avmaktfølelse. De etterlyser mer medbestemmelse i prosjektet, og sier at de har fått det «tredd over hodet». Dette virker å ha endret seg det andre året: en lærer mener at fysisk aktivitet er godt forankret i lærerkollegiet, ettersom det har blitt satt ned en arbeidsgruppe som jobber med dette.

Samtidig har vi inntrykket av at lærere på oppvekstsenteret er mer involverte i prosjektet, og uten at dette er bekreftet av informantene, får vi et inntrykk av at det er nærhet mellom ledelse og ansatte på skolen, som kan være en grunn til dette.

Det første året gir lærere fra oppvekstsenteret uttrykk for at de ønsker føringer for hvordan fysisk aktivitet skal flettes inn i fagene. Lærerne mener at det er opp til dem selv, og de gir uttrykk for at det er uklart hvordan dette skal skje rent praktisk. Også på ungdomsskolen sier en lærer at hun vil at noen skal «vise meg hvordan jeg skal gjøre det!», for hun vet ikke selv hvordan hun skal lykkes med å innføre pauser med fysisk aktivitet i timene.

Vi får inntrykk fra intervjuene at elevene ikke er godt informert om prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen». Det gis mer inntrykk av at prosjektet er «oversatt» til konkrete aktiviteter, og at det er de som utgjør prosjektet. På oppvekstsenteret er dette «fem-minuttersene» og trivselslederaktivitetene, og på ungdomsskolen er dette først pausene med fysisk aktivitet i timene det første året, og deretter «fysisken.»

På oppvekstsenteret får vi inntrykk av at elevene er velkomne til å komme med innspill til «fem-minuttersene», noe elevene også sier selv. Elevene fra ungdomsskolen som vi snakker sier det første året at de ikke kommer med innspill til hvordan fysisk aktivitet kan gjennomføres i timene, for de har inntrykket av at det ikke vil føre til endringer. Det andre året iverksettes et system for å sikre medbestemmelse i prosjektet, men det fremstår som usikker hvorvidt dette har hatt innvirkning på gjennomføringen og deltakelse i «fysisken,»

Det er viktig med en kombinasjon av føringer, autonomi og medbestemmelse i prosjektet, får vi inntrykk fra intervjuene. Læreren på oppvekstsenteret gir uttrykk for behov for å utvise fleksibilitet når de arrangerer «fem-minuttersene», og de gir uttrykk for at muligheten for å ta egne avgjørelser og tilpasse aktivitetene til situasjonen er viktig, og at det fungerer bra. Samtidig uttrykker noen informanter usikkerhet i starten av prosjektet i forhold til fysisk aktivitet i timene, og vi får inntrykk av at de får føringene de etterlyste når de drar på kurs i starten av det tredje skoleåret. På ungdomsskolen har vi inntrykk av at de også mangler føringer i forhold til fysisk aktivitet i timene, og at 20-minutterspausen ble en løsning på en situasjon som noen lærere opplevde som vanskelig.

På oppvekstsenteret får vi inntrykket av at medbestemmelse er viktig, både for elever og lærere, men at elever ikke må få for mye medbestemmelse, blant annet fordi noen elever ikke vil være med på leker hvis andre har «bestemt» dem. Likeså får vi inntrykket av at medbestemmelse for elever har ført til at noen flere elever på ungdomsskolen deltar på «fysisken» enn da de ble sendt til ulike poster og ikke hadde mulighet til å foreslå aktiviteter. Likevel fremstår medbestemmelse som en verdi i seg selv som det er viktig å ivareta, uavhengig av hvilke effekter man får av medbestemmelse.

Kompetanse hos lærere

At kompetanse er viktig, blir vi fortalt av ansatte på skolene i flere intervjuer. Det første året er lærere fra begge skolene på kurs i stedsbasert læring, men vi får inntrykk av at dette ikke har ført til at dette har blitt brukt i stor grad på skolene utover dagens praksis, der nærområdene allerede brukes jevnlig i undervisningen. Selv om databasen for stedsbasert læring ikke kommer i bruk i løpet av følgeforskningen, bruker de nærområdene godt, kanskje

spesielt oppvekstsenteret, som har større nærhet til naturen enn ungdomsskolen. Noen lærere sier at de får inspirasjon på kurs, men i den travle hverdagen blir slikt nedprioritert for de daglige oppgavene.

Lærerne sier at det ikke er så lett å tenke fysisk aktivitet i alle fag. Noen fag er det enklere å ha aktivitet i, for eksempel i matematikktimene, mens det for eksempel ikke er like logisk å ha en pause med fysisk aktivitet i kunst og håndverk-timer. Mens lærerne på oppvekstsenteret drar på et ytterligere kurs om fysisk aktivitet i timene det siste skoleåret vi besøker skolen på, prioriteres ikke dette på ungdomsskolen, som gir inntrykk av at de fortsatt er i en prosess med å innføre «fysikken» når følgeforskningen avsluttes.

Mens oppvekstsenteret ikke hadde en lærer med kompetanse i kroppsøving det første året, lykkes skolen i å få ansatt en lærer med slik kompetanse det andre året. Om skolen er sårbar med bare en lærer med denne kompetansen uttrykker både elever og ansatte at dette fungerer veldig bra, og at situasjonen med kroppsøvingstimene er tilfredsstillende. På ungdomsskolen ble noen lærere og assistenter sendt på kurs i kompetanseheving i kroppsøving, og det virket ikke aktuelt å sende lærere fra oppvekstsenteret på samme kurs, da de var fornøyde med å ha en lærer med utdanning i kroppsøving. På ungdomsskolen får vi inntrykk av at de har dekket kompetansebehovet i kroppsøving i hele prosjektperioden.

At kompetanse er viktig, illustreres med beretningene fra elevene om kroppsøvingstimene på oppvekstsenteret, som vitner om at timene har blitt bedre etter at skolen fikk en kroppsøvingslærer, selv om vi ikke fikk inntrykk av at de ikke fungerte godt tidligere. Likeså uttrykker lærerne på oppvekstsenteret at de er mer motiverte for å innføre fysisk aktivitet i timene etter å ha vært på det siste kurset enn de var tidligere, som understreker betydningen av kompetanseheving. På ungdomsskolen blir spørsmål om lærernes kompetanse om fysisk aktivitet mindre relevant ettersom fysisk aktivitet foregår i andre rammer enn i klasses timene, men det første året får vi inntrykk av at manglende kompetanse samsvarer med manglende motivasjon for å gjennomføre fysisk aktivitet i timene.

Å finne tid i en travel hverdag

Lærerne på begge skolene gir inntrykk av at tid er et knapt gode, og at dette gjør at det kan bli vanskelig å prioritere fysisk aktivitet når andre gjøremål venter. Vi får likevel et inntrykk av at oppvekstsenteret lykkes i større grad enn ungdomsskolen i å finne tid til fysisk aktivitet i timene det første året. Etter hvert som følgeforskningen skred frem så vi at det blir vanskelig å sammenligne de to skolene de andre to årene når det gjelder hvordan de forholder seg til tid, ettersom at ungdomsskolen innførte en pause med fysisk aktivitet utenom timene. Denne innføringen var også en måte å skape tid til fysisk aktivitet, og skolen fant en løsning på en utfordrende situasjon der tid var et knapt gode.

Ett eksempel på et gjøremål det ikke har blitt funnet tid til, som gjelder begge skolene, er bruk av databasen for stedsbasert læring. Ingen av lærerne vi har snakket med mener at dette er en dårlig ide, men i en travel hverdag har dette ikke blitt prioritert. En lærer forteller at enkelte gjøremål blir lagt til side hvis det ikke stilles krav til henne om at hun skal gjøre det, og flere av hennes kolleger forteller at gode ideer som de får på kurs gjerne forblir ideer hvis de ikke settes i system på skolen. Som lærere har de «innmari mange ting som vi skal fikse og ordne»,

sier en lærer på ungdomsskolen, som mener at prosjekter tar så mye tid at det blir mindre tid til pedagogiske diskusjoner.

Det er en interessant observasjon at vi får inntrykk av at lærerne på ungdomsskolen i større grad enn lærerne på oppvekstsenteret mener at det kan være vanskelig å finne tid til å gjennomføre fysisk aktivitet i timene, selv om også lærere på oppvekstsenteret sier at de ikke alltid har tid til det, ettersom de skal gjennom mye faglig innhold. Hva som er årsakene til forskjellene, er vanskelig å slå fast ettersom vi ikke har mulighet til å sammenligne skolene, ettersom både skolene har ulike forutsetninger og ulike måter å arrangere fysisk aktivitet på. Vi nøyer oss med å observere at lærerne på oppvekstsenteret gir inntrykk av å ha mer «rom» i skolehverdagen til å innføre fysisk aktivitet, med det forbeholdet at vi bare har snakket med et utvalg lærere på begge skolene, og at vi ikke kan utelukke at andre lærere kan ha andre oppfatninger.

Å finne strategier for å engasjere elever

Hvordan man kan finne måter å få alle elevene med på fysisk aktivitet er et gjennomgående tema i intervjuene. På oppvekstsenteret får vi fortalt at lærerne prøver å oppmuntre elevene til å være med i «fem-minuttersene» og at de som ikke liker aktiviteten, av og til får gjøre noen annet, for eksempel løpe rundt skolen, eller kan gjennomføre aktiviteten alene i klasserommet etter timen. Lærerne er også opptatte av å være med selv i aktivitetene for å være gode forbilder. En lærer forteller at de prøver å gjøre oppleggene spennende for elever som har vanskelig for å delta i det sosiale. På ungdomsskolen får vi også fortalt av lærerne at de prøver å motivere elevene til å være med på aktiviteter og ofte deltar selv, men elevene på sin side mener at lærerne burde gjort mer for å få elevene med, blant annet ved å ta styringen i spill og leker i 20-minutterspausen. Lærerne er på sin side opptatte av at elevene skal ta initiativ og styre aktivitetene selv, og det virker å være et misforhold mellom lærerne og elevenes oppfatninger av hvem som skal styre; elevene ønsker ikke å styre aktivitetene, men lærerne vil at de skal ta styringen selv. I tillegg ønsker elevene at det skal følge konsekvenser med å «skulke unna» fysisk aktivitet. Disse betraktningene vitner om en tendens at elevene ønsker at elevgruppen tvinges til å være med på aktivitetene i større grad enn det lærerne gjør.

Når vi ber lærerne drøfte hva de kan gjøre for å få alle elevene med på aktivitetene, sier en lærer på ungdomsskolen at det er «grenser for hvor mye vi kan gjøre for å få alle med». Vi får et inntrykk under siste datainnsamling at lærerne på ungdomsskolen har valgt å «slippe litt opp» når det gjelder å forsøke å aktivisere de elevene som ikke vil. «Vi kan ikke lykkes å få alle i aktivitet hver dag», sier en lærer på skolen. Lærerinformantene på begge skolene gir uttrykk for å ha visse reservasjoner mot tvang, men mange mener at det kan være fordelaktig å styre elevene til en viss grad. På begge skolene får vi inntrykk av at det kan være vanskelig for elever å lede og motivere andre elever, selv om trivselslederne på oppvekstsenteret virker å lykkes med dette i stor grad. Av og til må en voksen gripe inn i leken og styre.

Elever er vant til å bli fortalt hva de skal gjøre, sier mange ansatte på skolene. En lærer på oppvekstsenteret reflekterer over at barn ofte har fysisk aktivitet innenfor visse rammer, som for eksempel fotballtrening, som de kanskje også blir kjørt til. Lærerne drøfter i flere intervjuer hvorvidt elevene må eller skal styres i aktiviteter, og vi får ulike tilbakemeldinger. Noen lærere mener at man av og til bare må la elevene «være i fred» og la dem være sosiale med hverandre fordi de har behov for det, andre drøfter hvorvidt enkelte elever bør styres inn i en aktivitet

fordi det er bra for dem å være med på dem. Noen informanter mener at de som har mest behov for fysisk aktivitet på skolen ofte er de samme som ikke er med på aktivitetene, og noen drøfter hvorvidt de bør «tvinges» for sin egen og fellesskapets del. Flere lærere gir uttrykk for at det er viktig å legge til rette for at miljøet er trygt og positivt, som vil gjøre det lettere å få elever med på aktiviteter. Lærere er enige om at et godt miljø legger til rette for deltakelse i fellesskap, og det er bedre å stimulere til deltakelse på denne måten enn å tvinge elever. Elevene på sin side er også opptatte av det sosiale aspektet med aktivitetene, og gir uttrykk for at de synes det er gøy å være aktive sammen med andre.

En lærer i kroppsøving på oppvekstsenteret mener at det er viktigere å gi elevene trygghet i spill og leker enn å måle ferdigheter, for eksempel i Coopers test, der deltakerne skal løpe i tolv minutter. Det er viktigere å lære elevene metoder som de kan bruke senere, og å møte elevene på deres nivå, enn at alle elevene skal opp til et nivå og nå bedre resultater, mener læreren. Hun er opptatt av å lære elevene teknikk i spill og la dem øve to og to før alle skal spille sammen etter regler. Hun mener også at det er positivt at de har små grupper i kroppsøving, som gjør at det blir mindre konkurranse i timene, og ofte deles gruppene videre opp i flere grupper slik at elevene spiller med små lag. Dette kan gjøre det lettere å være med, også for dem som ikke er erfarne med disse spillene fra før. «Man får motivasjon ved å mestre», sier læreren. Elever sier også fra hvis de ikke er komfortable med spillet, får vi fortalt.

Å involvere foreldre

Vi får inntrykk fra intervjuene at det ikke har vært stort fokus fra skolene å involvere foreldre i prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen.» Vi får opplyst at foreldre har blitt informert om tiltakene i forbindelse med prosjektet, men vi får ikke inntrykk av at det har ført til nevneverdig engasjement fra foreldrene. I den grad det har kommet tilbakemeldinger fra foreldre, er de positive, får vi fortalt. På oppvekstsenteret får vi fortalt at i forbindelse med mat og helsefaget er det del av årsplanen å snakke om ernæring, og dette er også et tema på foreldremøte. Elevene har hatt også lekse å ha «fem-minutters» hjemme. En lærer tror at foreldre forstår grunnen til at de har «fem-minutters», og får inntrykk av at foreldre støtter tiltaket, og fysisk aktivitet generelt.

Lærerne drøfter ofte i intervjuene hvorvidt skolen kan påvirke elevene og motivere dem til gode helsevaner, og alle ansatte som vi har bedt drøfte temaet gir uttrykk for at de mener at skolen kan bidra til gode vaner, men at de ikke kan gjøre jobben alene. Det er viktig at foreldrene også gir barna gode helsevaner. Som en lærer sier det: «det er ikke på skolen at de på blir overvektige.»

En lærer på ungdomsskolen sier det slik når hun blir bedt om å drøfte virkning av fysisk aktivitet når vi snakker om fjellturene som skolen arrangerer:

Jeg er jo glad i fysisk aktivitet, jeg vet jo at jeg får til å yte mer hvis jeg er i god form. Men det er jo avhengig av at de er mer fysisk aktive også, for samlet kan ikke vi ta det hele ansvaret for deres fysiske helse, både i forhold til kost og trim. Men vi håper at dette skal føre til at de drar mer på tur og blir mer aktive, at de skal bli vant med å gå på tur og være i fjellet.

Denne læreren nevner et konkret eksempel på at skolen kan påvirke elevenes vaner i forhold til fysisk aktivitet; noen elever hadde sluttet på idrett på fritiden, men begynte på

treningsstudio etter at de hadde begynt med «fysikken» på skolen. Læreren tror at «fysikken» har bidratt til å motivere. På oppvekstsenteret har de oppfordret foreldre til å ikke kjøre barna til skolen, som har ført til at noen flere sykler eller går.

Overgangene mellom aktivitet og skolearbeid

En utfordring som informanter på begge skolene peker på, er at det kan være utfordrende i overgangene mellom aktivitetene og skolearbeidet. Vi får ulike svar fra informanter når vi spør om i hvilken grad dette fungerer godt eller dårlig. Flere informanter på ungdomsskolen sier at noen elever, spesielt gutter, kan ha vanskeligheter med å «lande» etter aktivitetene. På oppvekstsenteret får vi også lignende beskrivelser, og de opplever i tillegg at det går med tid til av- og påkledning når de har «fem-minutters» utendørs, spesielt for de minste elevene. Her får vi også fortalt at det er en fordel med å arrangere aktiviteter utendørs, og det er at skillet mellom aktivitet og skolearbeid blir tydelig; når de kommer inn i klasserommet igjen, «vet de at det skal jobbes.»

Vær og vind

At været har betydning for aktiviteter, viser seg på begge skolene, selv om dette ikke opprinnelig var et underspørsmål i problemstillingene. På oppvekstsenteret har de oftere «fem-minuttersene» ute når været er mildere, og på ungdomsskolen er det kun turgruppe utendørs i «fysikken» om vinteren. Elevene vi snakker med sier at de liker å være ute, og de er delte i sitt syn på om været har noe å si for om de og andre elever liker å være aktive ute. I våre observasjoner har vi sett at elever på oppvekstsenteret har stor aktivitet på vinteren i form av aking på «lillesia» og på «døpesida» for ungdomsskoleelevene, mens vi har observert mindre aktivitet på ungdomsskolen i byen. Noen av elevene på ungdomsskolen sier også at de helst vil være inne på vinteren, mens vi får et svakt inntrykk av at elevene på oppvekstsenteret i mindre grad misliker vinterværet. Dette samsvarer med funnene i Limstrands (2003) studie av fysisk aktivitet på ungdomsskoler i Nordland, der han finner at jo eldre elevene blir, jo mer tilbøyelige blir de til å rømme innendørs når det er kaldt, og jenter gjør det i større grad enn gutter. Likedan finner han at elever på rene ungdomsskoler også er mer «pysete» for kaldt vær enn elever på kombinerte skoler. Likevel blir det ikke riktig å si at årsaken til dette nettopp må være at oppvekstsenteret er en kombinert skole, da det også må tas i betraktning at ungdomsskolen i byen ikke har uteområder som legger til rette for typiske vinteraktiviteter som lek i snø og aking. Derimot har ungdomsskolen tilgang på gode idrettshaller, som legger til rette for gode aktiviteter innendørs i «fysikken.» Oppvekstsenteret har ikke tilgang til slike idrettshaller, og det kan være grunn til å tro at uteområdene på oppvekstsenteret «lokker» elevene ut i friminuttene selv om det er kaldt, mens uteområdet på ungdomsskolen ikke frister i kulda i samme grad på uteområdet på oppvekstsenteret.

Kjønnsforskjeller

Å avdekke eventuelle forskjeller mellom gutter og jenter på skolene i forhold til fysisk aktivitet var opprinnelig ikke en del av problemstillingene vi hadde spesifisert. Etter hvert som prosjektet skred frem, kom det frem ulike betraktninger om temaet i intervjuene, og ettersom dette også er av interesse for oppdragsgiver, inkluderer vi en drøfting om kjønnsforskjeller i dette kapitlet.

Når vi spør informantene om det er forskjell på gutter og jenter når det gjelder fysisk aktivitet, får vi presentert ulike betraktninger. På oppvekstsenteret mener noen elever at jentene på

ungdomsskolen er litt vanskeligere å engasjere enn guttene, som liker å «herje». Elevene på mellomtrinnet er usikre på om det er forskjell på gutter og jenter når det gjelder aktiviteter. Flere av elevinformantene, på begge trinn, mener at forskjellene mellom elever i hvilke aktiviteter de liker og ikke liker er avhengig av person, og ikke av kjønn. En lærer i kroppsøving på oppvekstsenteret sier at hun har erfart tidligere at jenter på ungdomsskolen er en gruppe som det er vanskelig å engasjere i fysisk aktivitet, men at det ikke er tilfelle på oppvekstsenteret, der elevene er mer individuelle. En lærer forteller om en konkret forskjell i preferanser som også vitner om at jentene kan engasjere seg selv: hun bruker sjelden «just dance»-programmet i timene ettersom guttene ofte gir uttrykk for å ikke like å danse, men hvis elevene får være inne i friminuttet, setter ofte jentene selv på «just dance.»

I intervjuene med elevene fra ungdomsskolen vekker spørsmålet om kjønnsforskjeller frisk debatt mellom guttene og jentene. Noen av jentene sier at noen av guttene vil «vise hvem som er tøffest» når de har aktiviteter, og sier at guttene kan være veldig konkurransfokuserte og at de er dominante i idrett. Vi får fortalt at det ble gjort et forsøk med separat jente- og guttefotball i «fysikken» på ungdomsskolen ettersom de erfarte at noen jenter ikke likte å spille sammen med gutter. Det kom ikke så mange jenter til fotball likevel, så dette forsøket ble avsluttet. Vi får også fortalt at guttene ofte «klatrer på hverandre» i friminuttene, og at jentene står mer i ro. Vi får også inntrykk av at mobilfri skole har hatt stor virkning på jentegruppen, og at spesielt jentene er mer sosiale enn før, ifølge en informant.

Disse funnene samsvarer med litteratur på feltet, der flere studier finner at jenter i ungdomsskolealder ofte trekker seg unna fysisk aktivitet. Limstrand (2003) finner i sin studie blant ungdomsskoleelever at det er små forskjeller blant kjønnene når det gjelder antallet som oppgir at de er «aktive», men at det er flere gutter enn jenter som oppgir at de er «svært aktive». Vaage (2009) finner i en analyse av levekårsundersøkelser at gutter trener mer enn jenter. Det viser seg også at det er forskjell på hvilke aktiviteter gutter og jenter liker: i en studie av fysisk aktivitet blant ungdom i Nordland finner Hansen (2005) at jenter liker bedre aktiviteter som har preg av lek, noe jenteinformantene våre er enige i, også på ungdomsskolen; de liker å leke, og noen har som forbehold at det må være leker som er tilpasset deres aldersgrupper. Guttene vi har snakket med sier også at de også liker å leke, men guttene gir uttrykk for å like konkurranse og idrett i større grad enn jentene. Vaage (2009) finner at gutter deltar på fotball i større grad enn jenter, og at jentene i større grad er med på aerobics, dans og håndball. Dette reflekteres i funnene våre til en viss grad; på begge skolene gis det uttrykk for at guttene jevnt over er mer skeptiske til å danse enn jentene, og som nevnt tidligere synes jentene på ungdomsskolen at guttene kan bli dominante i fotball. Her ble likevel et forsøk på å tilby håndball i «fysikken» ikke mottatt så godt av jentene som det var håpet, selv om det er et stort miljø i Sandnessjøen for håndball for jenter. Hansen (2005) peker også på at å øve inn ferdigheter i spill er viktig, spesielt for jentene, og dette gjøres som tidligere nevnt i kroppsøvingstimene på oppvekstsenteret. Dette kan muligens bidra til å forklare at læreren ikke synes at hun ser forskjell på kjønnene i kroppsøving, men dette forblir en antagelse, da det kan være andre grunner til at forskjellene mellom kjønnene er små. Dette støttes også av Ommundsen (2013), som finner at utvikling av motoriske ferdigheter virker motiverende på fysisk aktivitet.

Limstrand (2003) finner i sin studie at en større andel jenter synes at det er lite å finne på i friminuttene enn gutter – vi har ikke data til å konkludere hvorvidt vi finner de samme

tendensene i vårt datamateriale -, og mener at dette kan henge sammen med at uteområdene på skoler ofte er tilpasset «gutte-aktiviteter». Jenter har en tendens til å foretrekke aktiviteter med et sosialt preg, som for eksempel aking, gå tur og gå på skøyter, mens gutter ofte foretrekker aktiviteter som er motorisk krevende og som har konkurransepreg, som fotball, basketball og skating. Det er i større grad tilrettelagt for slike aktiviteter i skolegårder, skriver Limstrand (2003). I våre besøk på skolene har vi observert at uteområdet på oppvekstsenteret legger til rette for en rekke ulike aktiviteter – de har blant annet akebakke på vinteren – mens uteområdet på ungdomsskolen i byen ikke har de samme mulighetene; aktivitetene som det er lagt til rette for, er hovedsakelig fotball og volleyball, som i litteraturen og blant mange informanter betraktes som «gutteaktiviteter», spesielt fotball. En informant på ungdomsskolen sa at «fotballguttene «bor» på fotballbanen», som bevitner at det er guttene som dominerer fotballbanen. Dette kan være en av forklaringene på at aktivitetsnivået er lavt blant jentene i friminuttene, men det er sannsynligvis ikke den eneste forklaringen.

Forklaringer på at gutter og jenter kan ha ulike preferanser finnes i litteraturen. Nielsen og Rudberg (1989) hevder at jenter er mer opptatte av å bygge relasjoner, helst nære, og ønsker bekreftelse, men gutter søker situasjoner hvor de kan konkurrere og markere seg i hierarkiet som eksisterer i guttefellesskapet. Også Seippel (2002) trekker frem at det har vært vanlig å legge vekt på at idrett er preget av en maskulin kultur som vektlegger prestasjon og ytelse, noe som tradisjonelt har gjort at kvinner i mindre grad har funnet sin plass i idretten, selv om de har funnet seg til rette i enkelte deler av idretten. Dette kan tyde på at guttene og jentene har ulike mål ved å delta i aktiviteter; de har rett og slett ikke de samme forventningene til hva som skal skje. Til slutt kommer Engström (2004) med en interessant påstand; han mener å finne grunnlag for å hevde at forskjellene mellom gutter og jenter når det gjelder fysisk aktivitet er mindre i dag enn den var før. Dette kan peke på at kjønne «nærmer seg hverandre», og at kjønnsforskjeller når det gjelder fysisk aktivitet må sees i sammenheng med tidsånden vi lever i.

Om lek og uteområdene på skolen

I intervjuene ber vi lærere og elever drøfte om det går an å engasjere elever i aktivitet ved å leke, og om det er forskjell på store og små når det gjelder lek og fysisk aktivitet. Flere lærere forteller at det er forskjell på å arrangere aktivitet for store og små barn. Ett aspekt ved dette er at små barn som enda ikke har kommet i puberteten fortsatt er ganske jevne seg imellom når det gjelder fysisk nivå, og at aktivitetene gjerne har mer preg av lek. Men også «store barn» kan leke, og en lærer i kroppsøving forteller at hun også får de «store» med på å leke. Elevene vi har snakket med, også de som går på ungdomsskoetrinnene, sier at de liker å leke. De mener også at ikke alle på ungdomsskolen liker å leke, for de «vil være voksne».

Vi ber lærerne drøfte hvorvidt ungdommer liker å aktiviseres gjennom lek, eller hvorvidt de har blitt for «store til å leke.» En lærer på ungdomsskolen mener at elevene ikke er så «store som alle skal ha det til.» Lek, sier læreren, er et fint alternativ til idrett, for da ser ikke de på aktiviteten som kroppsøving. Litt lek og konkurranse er en måte å få alle med på aktiviteten, mener læreren.

Det finnes flere gode argumenter i forskningslitteraturen for å engasjere fysisk aktivitet som lek foran å arrangere fysisk aktivitet som idrett. Moser (2006) hevder at å bli satt til å delta i for eksempel fotball hvis man ikke er vant til det selv, i et miljø der fotball har stor betydning,

kan ha betydning for barnets generelle selvfølelse. Å oppleve mestring er noe som flere informanter trekker frem som viktig, og de viser nettopp til at ikke alle opplever mestring i idrett. Ansatte på begge skolene, som har kompetanse på fysisk aktivitet og kroppsøving, sier at de legger vekt på å skape gode mestringsopplevelser i aktiviteten. Viktigheten av mestring ligger blant annet i at mestring henger også sammen med selvbevissthet og kroppsbevissthet (Moser 2006), som våre informanter gir uttrykk av å være viktig for noen, kanskje spesielt på ungdomsskoletrinnet: noen vil ikke bli «sett.» Hvorvidt man er mer redd for å bli «sett» i idrett enn i lek viser ikke funnene våre, men det kan være grunn til å tro at dette vil være mer gjeldende i idrettsgrener, spesielt i de tilfellene når man arrangerer en idrett som elever mestrer på forhånd, mens andre ikke har erfaring i den, jfr. funnene til Moser (2006). Huizinga (1955) skriver at idrett er, og bør være, lek. Leken kjennetegnes ved at den er frivillig, det foregår avsondret fra det daglige og «virkelige» liv, og den dimensjonen som er viktigst med leken, er at den er moro. Han advarte allerede i 1955 om at idretten i moderne samfunn var i ferd med å bli så gjennomrasjonalisert at leken stod i fare for å bli marginalisert. Fokuset som kroppsøvingslærerne som vi har snakket med har på at aktivitetene skal være gøy å være på, viser at de også mener at essensen i aktiviteten er, og skal være, moro. Til sist nevner vi at i Limstrands studie av ungdommer i Salten oppga 91 prosent av de som drev med fysisk aktivitet til vanlig at hovedgrunnen til det var at det er gøy. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for aktiviteter som kan gi deltakerne en morsom stund sammen.

I studien vår finner vi at begge skolene er oppmerksomme på viktigheten av lek, og tilbyr elevene mye lek og/eller alternativer til idrett. På oppvekstsenteret lærer elevene som tidligere nevnt teknikk i idrett i et format som minner om lek for å skape mestring i idrettene, og fysisk aktivitet utenom kroppsøving på skolen bærer for det meste preg av lek. Sandnessjøen ungdomsskole tilbyr både leker og idrett i «fysikken», som øker sannsynligheten for at elever skal kunne finne i en aktivitet som passer dem.

En lærer på ungdomsskolen trekker frem at elevene liker å leke, men at det er et problem at uteområdet på skolen ikke innbyr til lek. Det er ikke lagt til rette for lek i skolegården, slik som det er på barneskoler, der barna er vant til å ha flere lekestativer. Det blir derfor vanskelig å ta med seg leken inn på ungdomsskolen, for

... når du kommer fra et område på barneskolen som har bra aktivitetsopplegg, så kommer du hit til betongen, ser noen jenter som står under taket og noen gutter i tiende som spiller fotball, da sender det noen signaler om at «sånn oppfører vi oss her.» I den første tiden står de og ser på hverandre og vet ikke hva de skal finne på. Så begynner noen å spille fotball. Men de andre guttene står fortsatt en stund, til de begynner å klatre på hverandre, bryter litt og hopper på ryggen på hverandre. Det er fordi de ikke vet helt hva de skal gjøre.

Dette samsvarer med funnene til Limstrand (2003) om at ungdomsskoleelever jevnt over ikke finner at uteområdene på skolene innbyr til aktivitet. Samtidig finner han at aktiviteten går ned når elever går over fra barneskole til ungdomsskole, og at det er flere passive elever blant de eldste. I Limstrands studie oppgir respondentene på ungdomsskolen som sier at de er mindre aktive enn før at årsakene blant annet er at de har for korte friminutter, «det er ingenting å finne på», og at «skolegården er kjedelig.» Dette samsvarer med intervjuene våre med elever på ungdomsskolen, som sier at de ønsker bedre forhold i skolegården for å holde på med aktiviteter.

5.3.2 SAMMENLIGNING AV EN FÅDELT, LITEN KOMBINERTSKOLE OG EN UDELT OG STOR UNGDOMSSKOLE

I intervjuene ba vi lærerne drøfte forutsetningene for å implementere og gjennomføre fysisk aktivitet på sin skole, og noen av samtalenene ba vi dem drøfte dette i forhold til skolens spesifikke karakteristikk. Sjøvik oppvekstsenter er som tidligere nevnt en liten og fådelt skole, som har elever fra 1.-10. klasse i tillegg til en barnehage, og Sandnessjøen ungdomsskole er en stor skole med kun ungdomstrinnene, 8.-10. trinn. I dette avsnittet skal vi forsøke å drøfte hvordan disse forutsetningene har betydning for innføring av prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen», og gjøre noen sammenligninger mellom skolene. Dette er ikke et direkte svar på problemstilling 3, men vi anser det som viktig å diskutere skolenes ulike forutsetninger og strukturelle forhold, og hvordan de har betydning for å implementere fysisk aktivitet. I tillegg er det viktig å belyse disse forutsetningene for å muliggjøre at funnene blir overførbare til andre skoler som skal implementere lignende prosjekter, noe som også har blitt signalisert av oppdragsgiver.

I intervjuene med lærerne på oppvekstsenteret ba vi dem drøfte fordeler og ulemper med å implementere fysisk aktivitet på en liten, fådelt skole med elever på alle grunnskoletrinnene. Lærerne mener at det er en fordel å være en liten skole i denne sammenhengen, ettersom det gjør at elever og lærere er nære hverandre. Små grupper gjør at elever føler seg trygge når de gjør aktiviteter, for «det er ikke så mange som ser deg», som en lærer sier det. Videre er elevene gjerne trygge på hverandre, siden mange har vært sammen siden de gikk i barnehagen, unntatt tilflyttere til Sjøvik-området og elever som har blitt flyttet over fra andre skoler. En lærer reflekterer over at elever på ungdomsskolen i byen kanskje vil være mer redde for å få oppmerksomhet - å bli «sett» - i aktiviteter, når de kommer inn i et nytt miljø mens de er i en sårbar alder.

Rektor på oppvekstsenteret mener at det er en fordel å kunne ha aktiviteter på tvers av trinn, som skaper situasjonen at «de store kan ta vare på de små.» Lærerne forteller også i intervjuer at de har erfart at det ligger mye mestring i å ta vare på mindre barn, og i forhold til fysisk aktivitet kan aldersblanding være en fordel, spesielt for de største elevene som ikke er fysisk aktive på fritiden. Når de får leke med og ta vare på mindre barn, blir det mindre konkurranse i leken, og de tør å bevege seg mer, sier en informant. Fysisk aktivitet kan «ufarliggjøres» når man blander aldersgruppene, får vi fortalt. Når vi snakker med en lærer på oppvekstsenteret om temaet jenter på ungdomsskoletrinnene, som hun har erfart kan være vanskelig å engasjere på ungdomsskolen i byen, men som er med på leker i større grad på oppvekstsenteret, mener hun at årsakene til at jentene er med på leker i større grad på Sjøvik enn i byen ligger i at jentene har lekt på denne skolen siden barnehagealderen, og at de dras med av de mindre elevene. På ungdomsskolen i byen blir det slutt på leken i større grad, mener hun. Samtidig er å ta vare på mindre barn en måte å utvikle sosial kompetanse på. «Det sies at det merkes når de begynner på videregående at de er flinke til å ta vare på hverandre ... man ser hvem som er Sjøvik-unger», sier en lærer. Mens mange elever vi har snakket med forteller at de liker aldersblandede aktiviteter, ser en lærer at det også kan være utfordringer ved å blande aldersgruppene, ettersom de eldste kan synes at noen aktiviteter blir litt «barnslige.» Likevel får vi inntrykk av at aldersblanding i lek og aktiviteter fungerer godt på oppvekstsenteret og virker inkluderende.

Rektor på ungdomsskolen deler en betraktning som samsvarer med denne observasjonen. Det skjer en forandring i elevene når de starter på ungdomsskolen, mener han. Ferske ungdomsskoleelever ser gjerne opp til de eldre ungdomskoleelevene som ofte har andre interesser enn å være i fysisk aktivitet, og de overtar denne holdningen. En lærer beskrev det slik at elever kommer fra barneskoler med gode uteområder hit til «betongen», registrerer at det er lite aktivitet hos andre elever, og dermed erfarer at «slik oppfører vi oss her.» Det er viktig å stimulere ungdommer til å «ikke miste leken», sier en lærer, og flere elever som vi snakker med som går på ungdomsskolen sier at de gjerne leker – samtidig som de gir uttrykk for at noen leker er for «barnslige.» Samtidig sier noen av elevinformantene at de var mer fysisk aktive da de gikk på barneskolen, mens de fleste gir uttrykk for fortsatt å være fysisk aktive.

Dette samsvarer med Limstrands (2003) funn som forteller at de fleste elevene på ungdomsskolen er aktive, men at aktivitetsnivået synker når elevene går fra mellomtrinnet til ungdomstrinnet. Det finnes lite litteratur som sammenligner implementering og gjennomføring av fysisk aktivitet på skoler med utgangspunkt i om skolene er fådelt eller udelte, kombinasjonsskole eller skole med kun ett trinn. Limstrand (2003) finner også i sin studie at elever på rene ungdomsskoler er mer passive enn elever som går på kombinerte skoler. På kombinertskoler er andelen elever som er aktive i friminutter/pauser høyere, andelen som er fysisk aktive utenom skolen er høyere, andelen elever som påvirkes av dårlig vær er lavere, og flere ønsker fysiske aktiviteter, sammenlignet med elever som går på rene ungdomsskoler. Elever på kombinertskoler er også mer fornøyd med skolegården, og skolene arrangerer flere aktivitetsdager. Vi vet også at det finnes en nasjonal undersøkelse (Skisland og Mjaavatn 2003), som finner at det er noe høyere aktivitet på små enn på store skoler.

Det kan være grunn til å anta at vår studie samsvarer til en viss grad med disse funnene. På oppvekstsenteret har de et betydelig bedre uteområde enn på ungdomsskolen, som tidligere nevnt, og aktiviteten er høyere i friminuttene på oppvekstsenteret enn på ungdomsskolen. Dette henger også sammen med at elevene på ungdomsskolen eldre, som vi vet fører til mindre aktivitet. I tillegg har alle elevene kommet inn i et nytt miljø da de begynte på skolen, som vi kan anta fører til andre forventninger og en økt usikkerhet på skolesituasjonen generelt enn for Søvik-elevene som har vært i samme miljø fra barnehagen og frem til 10. klasse. Vi har også et svakt inntrykk fra intervjuene at ungdomsskoleelevene i byen i større grad foretrekker å være inne på vinteren enn elevene på oppvekstsenteret. At både fysisk miljø og det sosiale miljøet er nytt for ungdomsskoleelevene i stor grad, kan virke som en faktor som gjør det vanskeligere å implementere fysisk aktivitet for en målgruppe som det allerede er vanskelig å treffe. At Søvik-ungdommene nyter godt av et kjent miljø der aktivitet er en naturlig del av miljøet, kan være en årsak til at ungdommene på oppvekstsenteret virker å være noe mer aktive på skolen enn ungdommene på ungdomsskolen i byen. Vi har ikke tydelige data på om ungdommene på Søvik oppvekstsenter ønsker fysisk aktivitet i større grad enn ungdommene på ungdomsskolen, men vi har ikke inntrykk av at dette er tilfelle: alle informantene vi har snakket med gir uttrykk for å like fysisk aktivitet på skolen i like stor grad. Vi har derimot ikke data på om ungdomsskoleelevene på oppvekstsenteret er mer aktive på fritiden enn ungdommene på ungdomsskolen i byen, så vi vet ikke om vår studie samsvarer med dette funnet i Limstrands studie.

5.3.3 ER KUNNSKAPEN OVERFØRBAR?

Et av formålene med denne studien var å kunne skaffe til veie kunnskap som kan overføres til andre skoler skal innføre fysisk aktivitet. Det kan være grunnlag for å hevde at kunnskapen som har blitt skaffet til veie i denne studien er overførbar, ettersom Søvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole er «vanlige» skoler som ikke står overfor unike situasjoner når de skal innføre fysisk aktivitet; det er flere skoler i landet som innfører lignende prosjekter.⁵ I tillegg er skolene som har deltatt i studien ikke annerledes fra vanlige norske skoler; de følger ikke spesielle pedagogiske retningslinjer eller livssyn, og er ikke rettet inn mot grupper av elever med særskilte behov, selv om det kan finnes enkeltelever som har slike behov. Dermed må ikke skolene gjøre spesielle tilpasninger eller pedagogiske valg når de skal innføre fysisk aktivitet, annet enn for eventuelle enkeltelever som kan ha behov for særskilt oppmerksomhet. Dermed kan vi hevde at erfaringene skolene har gjort seg kan være overførbare til lignende skoler som skal innføre fysisk aktivitet.

Samtidig ser vi at funnene vi har gjort i stor grad samsvarer med funn i eksisterende litteratur, hvilket er en indikasjon på at kunnskapen som vi har framskaffet ikke avviker i stor grad fra kunnskap som allerede eksisterer. Dette vitner om at funnene våre har en tilfredsstillende grad av ekstern validitet (se Ringdal 2007), det vi si at de kan overføres til andre, lignende situasjoner.

I en diskusjon av overførbarhet er det viktig å være oppmerksom på at enkelte erfaringer er relaterte til strukturelle forhold, som for eksempel Søvik oppvekstsenters erfaring med at de fleste elevene er trygge på miljøet ettersom de har vært i samme miljø siden 1. klasse eller barnehagen. Akkurat denne kunnskapen vil ikke være overførbar til enhver grunnskole, men kun til grunnskoler som er små, og der elevene har gått siden 1. klasse, eventuelt siden barnehagen. På en større grunnskole der mange elever begynte kun når de begynte på mellomtrinnet eller ungdomsskolen kan vi ikke anta at elevene vil oppleve den samme tryggheten i forhold til miljøet. Dette er et eksempel på at deler av kunnskapen som har blitt framskaffet i denne studien kan være overførbar, men kun til skoler som har de samme strukturelle forutsetningene som de skolene som har vært gjenstand for forskning i dette prosjektet.

5.3.4 OPPSUMMERING OG DISKUSJON: HVILKEN GRAD LYKKES VI Å BESVARE PROBLEMSTILLING 3?

Som nevnt i innledningen har vi lyktes i å besvare problemstilling 3 i stor grad. Vi har fått gode beskrivelser av hvordan fysisk aktivitet implementeres, hvilke lærere som er involvert, hvor mye mer tid elevene får fysisk aktivitet og hvilke timer som er berørte. Forankring hos lærere, elever og foreldre har blitt diskutert i flere intervjuer, spesielt forankring i lærerkollegiet, og begge skolene har hatt jevnt fokus på hvordan de skal jobbe for å hindre at noen elever faller utenfor. Ressurs- og kompetansebehovene har blitt tydelig belyst i intervjuene, og vi har fått avdekket hvordan de strukturelle forholdene på skolene har virker inn på implementering av fysisk aktivitet. Vi har også konkludert med at det kan være grunnlag for å hevde at kunnskapen kan være overførbar.

⁵ Se Verdens Gangs artikkel om Vassenden skole i Jølster av 03.12. 2017, 'På denne skolen har de en times fysisk aktivitet hver dag', <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/skole-og-utdanning/paa-denne-skolen-har-elevene-fysisk-aktivitet-en-time-hver-dag/a/24200532/>

Forskningen har også avdekket suksesskriterier og utfordringer for å lykkes med fysisk aktivitet. Noen av disse suksesskriteriene og utfordringene er aktuelle for bare en skole, og andre gjelder begge. Hvis vi skal oppsummere de suksesskriteriene som gjelder begge skolene, kan vi peke på kunnskap, kompetanse og bevissthet hos lærere og elever, forankring hos lærere og elever, involvering av foreldre, og å finne strategier for å engasjere alle elevene i aktivitet, eventuelt så mange som mulig, som virker å være målet for Sandnessjøen ungdomsskole. Et annet suksesskriterie som virker å gjelde for begge skolene, selv om det i praksis vil anta ulike former på skolene, er å arrangere aktiviteter som lek foran idrett, eller i alle fall ha alternativ til idrett. Utfordringer som begge skolene står ovenfor er kanskje først og fremst å finne tid til å drøfte implementering av fysisk aktivitet, tid til å arrangere fysisk aktivitet, og utfordringer i overgangene mellom aktiviteter og idrett. Det kan være grunn til å nevne forankring, som vi opprinnelig nevnte som et suksesskriterium, som en utfordring også, ettersom vi erfarte det første året at manglende forankring på ungdomsskolen samsvarte med en avmaktspfølelse hos enkelte informanter. Selv om disse fenomenene samsvarte, vil vi være forsiktige med å anta at det var direkte sammenheng mellom dem; avmaktspfølelsen kunne ha oppstått av andre årsaker, eller som en funksjon av flere (andre) faktorer, som mangel på kunnskap og mangel på tid. Samtidig kan vi hevde at tid også er et suksesskriterium samtidig som det er en utfordring; mens intervjuene i starten av forskningsprosessen bar preg av at mange informanter etterlyste tid til å ha fysisk aktivitet, spesielt på ungdomsskolen, opplevde vi at skolene lyktes i å *skape* tid til å ha fysisk aktivitet. Slik lyktes våre informanter å finne løsninger på et opplevd problem.

Slik har vi lyktes i stor grad å svare på problemstilling 3, og mens forskningen skred frem, ble det avdekket andre problemstillinger som er nyttige å ta med seg. Disse faktorene er betydningen av trygghet i forhold til miljøet, standarden på uteområdet, forhold forbundet med vær og vind, og kjønnsforskjeller. Det ble avdekket et rikholdig datamateriale i intervjuene og under observasjonene, og kunnskapen som ble fremskaffet skaper dermed nyttige bidrag til forskning på fysisk aktivitet i skoler.

6 OPPSUMMERING OG AVSLUTTENDE REFLEKSJONER

I vår studie har vi fulgt Sjøvik oppvekstsenter og Sandnessjøen ungdomsskole i implementeringen av prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen» i litt over to år. Vi gjennomførte spørreundersøkelser til lærere, elever og foreldre det første skoleåret (2015/2016). Vi gjorde så intervjuer med lærere, elever, rektorer og prosjektleder på Frisklivssentralen det første, andre og starten av det tredje skoleåret, da vi gjennomførte feltbesøk i oktober 2017. Prosjektmedarbeider på Frisklivssentralen ble intervjuet på slutten av det andre skoleåret.

Intervjuene førte til et rikt datamateriale som belyste utviklingen i prosjektet, samt ga indikasjoner på hvilke suksesskriterier og utfordringer informantene møter på når de implementerer prosjektet. Datamaterialet gir svar på problemstillingene som ble spesifisert før prosjektet startet i stor grad, og avdekker i tillegg andre interessante problemstillinger underveis i følgeforskningen.

Prosjektet «mer fysisk aktive elever i skolen» kan sees som et innovasjonsprosjekt, ettersom det innfører nye måter å gjennomføre fysisk aktivitet på enn det elevene hadde før prosjektet innførte. Likevel må vi ta i betraktning at fysisk aktivitet ikke er noe nytt for elevene – de aller fleste av dem er aktive fra før, og de har bare fått tilført fysisk aktivitet i andre *former* enn de hadde før. Derfor kan vi ikke hevde at tiltakene skolene har innført er innovasjoner i skolehverdagen i den forstand at elevene ikke var aktive fra før – de var bare ikke aktive på akkurat disse tidspunktene, og gjorde kanskje ikke disse aktivitetene som de gjør nå. Det å bruke kroppene har de gjort før, og som informantene sier, er de som er fysisk aktive også med på aktivitetene på skolen, og de inaktive lurert seg også gjerne unna det som skjer på skolen. Slik tilfører tiltakene på skolen i liten grad noe nytt i fysisk forstand, og virkningene må sees i lys av hva som skjer der og da i skolesituasjonen. Her avdekket vi flere umiddelbare virkninger av tiltakene, som ble oppsummert i det foregående kapittelet.

Vi opplevde at da vi var på det siste feltbesøket på oppvekstsenteret, begynte vi å nærme oss det vi i forskningsmetoden kaller datametning, det vil si at vi ikke lyktes i stor grad å samle inn ny kunnskap ved å intervju de samme personene på ulike tidspunkt. Dette må sees i lys av at implementeringen av fysisk aktivitet viste seg tidlig å fungere på oppvekstsenteret, og dermed ble det gjort få endringer underveis. På ungdomsskolen i byen erfarte vi derimot at de skiftet fokus underveis fra å ha korte avbrekk i timene til «fysikken.» Det viste det seg også å være nødvendig å gjøre justeringer underveis i forhold til dette tiltaket, som førte til at vi fikk flere rapporteringer om endringer fra informantene da vi besøkte ungdomsskolen enn det vi opplevde på oppvekstsenteret.

At det ble gjort endringer i tiltakene på ungdomsskolen, vitner om fleksibilitet fra skoleledelsens og lærernes side, som er viktig i implementeringen av nye tiltak. På oppvekstsenteret viste det seg at nærhet mellom lærere og elever, at tiltak skal legges til rette for en mindre elevmasse, samt at det kjente skolemiljøet og aldersblandingen har vært til stor fordel i implementeringen av prosjektet. Likeså kan ungdomsskolen kanskje hevdes å ha hatt flere faktorer som skaper utfordringer for å innføre tiltakene, som at elevene er eldre, er ferske på skolen og i miljøet, skolen er større, og de har ikke et godt uteområde. «Oppgaven»

virker å være vanskeligere å lykkes med for ungdomsskolen enn det er for oppvekstsenteret, og det virker som skolen er i startgropen på et tiltak der de må «prøve og feile» før de lykkes.

Det er vanskelig å slå fast med sikkerhet at våre studier danner grunnlag for å hevde at skolene burde gjort noe annerledes i sin implementering av fysisk aktivitet. Som kjent vet man ikke effekten av et tiltak før det er utprøvd, og oppvekstsenteret har som tidligere nevnt lyktes i noe større grad i innføringen av nye tiltak enn ungdomsskolen, men til gjengjeld har ungdomsskolen innført et tiltak som fortsatt er forholdsvis nytt. Det kan være grunnlag for å hevde at ungdomsskolen i noe større grad kan jobbe med forankring av tiltakene i lærerstanden, for våre informanter virker noe uenige i hvorvidt denne er sikret av ledelsen. Skolen virker derimot i å lykkes i å forankre tiltakene hos elevene til en viss grad, men vi får likevel et inntrykk fra intervjuene at elevene ikke alltid opplever at de blir hørt av de voksne, blant annet når det gjelder deres behov for lærerstyring av aktivitetene. På den andre siden kan det hevdes at det er vanskelig å sikre at alle elevene på en så stor skole opplever et eierskap til et tiltak. I tillegg åpner dette også opp for en velkjent diskusjon om i hvor stor grad skoleelever selv skal ha innflytelse på sin skolehverdag, da det er en oppfatning som deles av mange at dette ikke kan sikres i alle situasjoner. En annen mulighet som begge skolene ikke har utforsket i stor grad, er involvering av foreldre. Foreldre har blitt informert om prosjektet og har gitt gode tilbakemeldinger, men de har ikke blitt involvert utover dette. Flere av våre lærerinformanter har oppgitt at de mener at gode helsevaner dannes i hjemmet i større grad enn i skolen, som gjør at vi mener at elevene kunne hatt gevinst av styrket samarbeid mellom skole og hjem om tema som er relatert til fysisk aktivitet og helse.

Det er påfallende at våre funn i stor grad samsvarer med eksisterende litteratur, som kan være en faktor som gir vår studie validitet, det vil si at det kan overføres til andre, lignende situasjoner. En anbefaling for fremtidig forskning er å inkludere flere skoler som er både fådelte/kombinasjonsskoler og udelte skoler med kun ett trinn for å kunne belyse forskjellene i implementering av fysisk aktivitet i lys av de ulike skoleklassifikasjonene, for det eksisterer veldig lite forskning på dette feltet. På oppvekstsenteret er aldersblandede aktiviteter en naturlig konsekvens av at skolen er fådelt, og dynamikken som oppstår når store barn leker med små barn, sammenlignet med dynamikken som oppstår når barn og unge er aktive sammen med jevnaldrende, er verdt å utforske videre. Videre er vårt funn om at tryggheten i miljøet som elever på oppvekstsenteret opplever en pekepinn på at dette er en variabel som behøver mer oppmerksomhet i eksisterende forskning. Flere studier om fysisk aktivitet på skoler tar hensyn til kontekstuelle faktorer som for eksempel uteområde, men det kan være verdt å utforme studier som utforsker betydningen av hvorvidt miljøet elever utfolder seg i er velkjent eller nytt og ukjent for elevene, og hva dette har å si for deres deltakelse i fysisk aktivitet. Enn så lenge peker vår studie på at det kan være en fordel å være en liten skole når det gjelder innføring av fysisk aktivitet, og at store og små barn kanskje trives bedre sammen enn mytene gjerne tilsier, og vi vil anbefale at disse variablene utforskes nærmere i fremtidig forskning.

REFERANSER

Alstahaug kommune, Frisklivssentralen: «Mer fysisk aktive elever i skolen: et prosjekt i tre skoler 2015 – 2018.

Baklien, B. (2004), «Følgeforskning», i Sosiologi i dag, 34 (4)

Helsemyndighetene (2014), *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*, Rapport IS –2170

Lindøe, P., Mikkelsen, A. og Olsen, O.-E. (2002), «Fallgruver i følgeforskning», Tidsskrift for Samfunnsforskning, 43 (2), 191-217

«Helsefremmende grunnskoler. Anbefalte kriterier og veileder.» Hefte fra Nordland Fylkeskommune. Tilgjengelig på: https://www.nfk.no/_f/i079df65a-edb3-4f78-a6f5-731d574c333b/kriterier_trykk_hefres.pdf.

Chaddock, L., Hillman C.H., Pontifex, M.B., Johnson, C.R., Raine, L.B. og Kramer, A.F. (2012), «Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later», *J Sports Sci*. 2012

Engström, L.M. (2004), «Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring», Svensk Idrottsforskning nr 4/2004

Fylling, I., Bliksvær, T., Gjertsen, H. og Lundhaug, K. (2014), *Levekår og livskvalitet i Nordland*, NF-rapport nr. 6/2014

Hansen, K. (2005) «Bare når jeg må: om jenter i ungdomsskolen og fysisk aktivitet», Høgskolen i Nesna

Huizinga, J. (1955), *Homo Ludens. A study of the play element in culture*. Boston: the Beacon Press.

Juliusson, B. (2010), «Overvekt og fedme hos norske barn», Tidsskrift for den Norske Legeforening, 130:2440

Limstrand, T. (2003), «Tarzan eller sytpeis? En undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinnet», Nordland Fylkeskommune

Moser, T. (2006), «Hva kan idretten lære meg om meg selv? Om forholdet mellom selvbilde og deltakelse i idrett/fysisk aktivitet», <http://idrottsforum.org/articles/moser/moser060927.pdf>

Nielsen, H.B. og Rudberg, M. (1992), «Når kjønnen kommer i skole – pedagogisk kvinneforskning», I A. Taksdal, A. og Widerberg, K. (red.), *Forståelser av kjønn*, Ad Notam Gyldendal.

Ommundsen, Y. (2013), «Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen», Norsk Pedagogisk Tidsskrift, 97

Ringdal, K. (2007), *Enhet og Mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode, 2 utg.*, Oslo: Fagbokforlaget

Seippel, Ø. (2002), «Idrett og sosial integrasjon», Rapport 2002:9, Institutt for Samfunnsforskning

Silverman, D. (2000), *Doing Qualitative Research*, Sage, London

Skisland J. O., Mjaavatn, P. E., (2003), «Fysisk aktivitet i skolehverdagen», Rapport, Sosial- og helsedirektoratet, tilgjengelig på <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/716/Fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen-IS-1156.pdf>

Stea, T.H., og Torstveit, K.M. (2014), «Association of lifestyle habits and academic achievement in Norwegian adolescents: a cross-sectional study», BMC Public Health, 14

Sørensen, E. og Torfing, J. (2011), «Enhancing Collaborative Innovation in the Public Sector», Administration & Society, 43 (8)

Von Mehren, B., Kallhovd, A.G., Torsheim, T. og Wold, B. (2001), «Subjektive helseplager blant 15-årige skole-elever: modererer fysisk aktivitet effekten av skolerelaterte belastninger?» Nordisk Psykologi, 53 (2)

Vaage, O.F. (2009), «Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007», SSB-rapport 2009/15

Se Verdens Gang, 03.12. 2017, «På denne skolen har de en times fysisk aktivitet hver dag», <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/skole-og-utdanning/paa-denne-skolen-har-elevne-fysisk-aktivitet-en-time-hver-dag/a/24200532/>

Verdens Gang, 30.11.2017, «Flertall for en time fysisk aktivitet daglig for 1. til 10. klasse», <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/skole-og-utdanning/flertall-for-en-time-fysisk-aktivitet-daglig-fra-1-til-10-klasse/a/24199804/>

Øen, G. (2012), *Overvekt hos barn og unge. Forstå, forebygge, behandle og fremme helse*, Fagbokforlaget