



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE



Foto: Simen G. Fangel

Onsdag
3. januar 2024,
kl. 08.50-14.30

USN Notodden
Felles oppstart i rom
L319

Liv og røre i grunnskole

Velkommen til planleggingsdag for SFOene i Notodden kommune

Målgruppe er alle ledere og ansatte i SFO.

Ansvarlig for Liv og røre i kommunen og andre relevante personer er også velkomne.

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

Liv og røre i Vestfold og Telemark er et universelt, helhetlig og helsefremmende program som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB.

Hovedmålet er å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring for alle barn og unge i Vestfold og Telemark. Programmet skal fremme kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og det psykososiale miljøet i ett og samme program. Det arbeides også kontinuerlig med barnas, elevenes og de voksnes holdninger slik at de skal ta gode helserelaterte valg i skole og for framtida.

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede, kosthold og matglede og et godt psykososialt miljø

Fysisk aktiv læring (FAL) har utgangspunkt i den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK), en modell for fysisk aktivitet i fag som metodevalg og variasjon i undervisningen. Kostholdsdelen bygger på Helsedirektoratets nasjonal faglige

retningslinje for mat og måltider i skole og SFO. Retningslinjen sier både noe om gjennomføringen av skolemåltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke. Det oppfordres til tverrfaglig samarbeid med skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i den enkelte kommune.

Forskning i Liv og røre

Forskning gjennomført av Universitetet i Sørøst-Norge (USN) på ungdomstrinnet viser at Liv og røre bedrer skolebasert fysisk aktivitetsnivå, fysisk form og vitalitet (trivsel og velvære). Blant jentene skjer det også en positiv endring i helserelatert livskvalitet. Liv og røre modellen fører også til mer sosiale og inkluderende skolemåltider. I videregående skole viste forskningen av USN at fysisk aktiv læring har positiv innvirkning på skoletrivsel, læringsklima, samarbeid og relasjoner. Elevene fikk også en økt bevissthet for betydningen av et godt kosthold.



Foto: Kristine Mellefoss

Meld deg på!

Meld deg gjerne på med en gang og seinest tirsdag 12. desember via [denne lenka](#) eller scann QR-koden under.



Har du spørsmål?

Kontakt Jorunn Borge Westhrin, leder Liv og røre på e-post jorunn.westhrin@vtfk.no eller på telefon 920 94 996.

Program for fysisk aktivitet og bevegelsesglede

- 08.50** Servering av frukt og grønt, kaffe og te
- 09.10** **Velkommen!**
v/ Jan Erik Søhol, kommunalsjef oppvekst, Notodden kommune
- 09.20** **Om Liv og røre modellen - felles informasjon**
v/ Jorunn Borge Westhrin, leder Liv og røre, Telemark fylkeskommune
- 09.50** **En 5-minutter- avbrekk fra stillesitting**

Vi deler oss: Velkommen til fysisk aktivitet i SFO! (rom L319)

- 10.00** **Fysisk aktivitet og lek i SFO**
v/ Anette Brown Ranvik, medarbeider Liv og røre, Telemark fylkeskommune
- 10.30** **Pause**
- 10.45** **Praktisk økt**
v/ Anette Brown Ranvik, medarbeider Liv og røre, Telemark fylkeskommune
- 11.30** **Liv og røre lunsj servert ute av DNT Telemark**
- 12.15** **Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO**
v/ Magnus Ripegutu Vike, friluftslivsrådgiver, Grenland friluftsråd
- Det vil bli lagt inn pauser undervegs!**
- 13.45** **DNT Telemark serverer bålcaffe**
- 14.00** **Arbeidsøkt: Hvordan ta i bruk Liv og røre på egen SFO?**
- 14.20** **Evaluering og avslutning**
- 14.30** **Takk for i dag!**



Foto: Anders Palmer Holmen

Husk!

Store deler av kurset vil holdes ute uansett vær og føreforhold. Kle deg derfor etter været.

Her kommer en liten huskeliste:

- Varmer klær- ull er gull
- Regntøy- ved behov
- Kopp og vannflaske
- Sitteunderlag
- Godt humør
- Penn og papir eller lignende om du ønsker å ta notater

Program for kosthold og matglede

- 08.50** Servering av frukt og grønt, kaffe og te
- 09.10** **Velkommen!**
v/ Jan Erik Søhol, kommunalsjef oppvekst, Notodden kommune
- 09.20** **Om Liv og røre modellen- felles informasjon**
v/ Jorunn Borge Westhrin, leder Liv og røre, Telemark fylkeskommune
- 09.50** **En 5-minutter- avbrekk fra stillesitting**

Vi deler oss: Velkommen til Fiskesprellkurs! (rom L318)

- 10.00** **Kosthold generelt og viktigheten av å inkludere sjømat**
v/ Guro Høydal, kursleder, Telemark fylkeskommune
- 10.30** **Pause**
- 10.40** **Matoverfølsomhet og trygg mat for alle**
- 11.05** **Måltidet- mer enn mantene som spises. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barneskole og SFO**
- 11.35** **Enkel lunsj inne**
- 11.55** **Måltidene- brødmatt og varmmat. Måltidsplanlegging**
- 12.10** **Mat som pedagogisk aktivitet inne og ute**
- 12.25** **Vi forflytter oss ut**
- 12.35** **Å lage mat ute- bruk av bål og andre varmekilder**
v/ DNT Telemark
- 12.45** **Praktisk matlaging i grupper**
- 13.50** **Måltid med erfaringsutveksling og samtale om rettene**
- 14.10** **Opprydning, utdeling av materiellpakke og evaluering**
- 14.30** **Takk for i dag!**



Foto: Anders Palmer Holmen

Husk!

Store deler av kurset vil holdes ute uansett vær og føreforhold. Kle deg derfor etter været.

Her kommer en liten huskeliste:

- Varme klær- ull er gull
- Regntøy- ved behov
- Noe å spise av og med, kopp og vannflaske
- Sitteunderlag
- Godt humør
- Penn og papir eller lignende om du ønsker å ta notater