

Dato: 1. april 2009

Byrådsak /09

Byrådet

Evaluering av prosjektet Bergen - en by i bevegelse!

LAAA SARK-20-200803568-17

Hva saken gjelder:

Fysisk aktivitet har positiv effekt både på konsentrasjon og læringsutbytte. Handlingsplanen "Bergen en by i bevegelse" har satt fokus på å integrere fysisk aktivitet i skoledagen. Aktiviteten bidrar til å gi elevene et konsentrasjonsfremmende avbrekk i opplæringen. Byrådets satsing for barn og unge i Bergen skal fremme både læring, helse og trivsel. Initiativet til bevegelse skal være sammenvevd med innholdet i både barnehage- og skoledagen. Med dette fokuset, legges til grunn et variert og aktivt læringsmiljø i Norges beste by for barn og unge.

I Bystyresak 68-06 ble det vedtatt at Handlingsplanen "Bergen en by i bevegelse!" skal rulleres i løpet av 2007. Av handlingsplanen fremgår det at skolene skal prioritere minimum 1 time fysisk aktivitet hver dag for alle elever i grunnskolen, og at dette bør skje gjennom ulike former for fysisk aktivitet i tillegg til den obligatoriske undervisningen i kroppsøving. Fokuset bør rettes mot omorganisering av skoledagen, bruk av fysisk aktivitet i ulike fag og inngåelse av samarbeidstiltak (idretts- og friluftslivsorganisasjoner, tverrsektorielle m.fl)" (B-sak 170-03) Bergen startet opp prosjektet "Bergen - en by i bevegelse" i 2003.

Statusrapporten som blir presentert her viser at det er stor satsing på fysisk aktivitet i barnehager og skoler i Bergen kommune i dag, og at det er viktig å holde fokus på fysisk aktivitet også i fremtiden.

Begrunnelse for fremleggelse for bystyret:

Handlingsplanen "Bergen en by i bevegelse!" rulleres i løpet av 2007 (b-sak 68-06).

Byrådet innstiller til bystyret å fatte følgende vedtak:

1. Bystyret tar statusrapporten til orientering.
2. Fysisk aktivitet hver dag, skal være en implementert del av barnehage- og skoledagen.

Monica Mæland
Byrådsleder

Tomas Moltu
Byråd for barnehage og skole

Saksutredning

1. Bakgrunn

Bakgrunnen for fremleggelse av saken er vedtakspunkt 2 i b-sak 68-06: Handlingsplanen "Bergen – en by i bevegelse!" rulleres i løpet av 2007. Bergen kommune har siden 2003 hatt et prosjekt "Bergen - en by i bevegelse!" med målsetting: "Byrådet vil at skolene skal prioritere minimum 1 time fysisk aktivitet hver dag for alle elever i grunnskolen, og dette bør skje gjennom ulike former for fysisk aktivitet i tillegg til den obligatoriske undervisningen i kroppsøving. Fokuset bør rettes mot omorganisering av skoledagen, bruk av fysisk aktivitet i ulike fag og inngåelse av samarbeidstiltak (idretts- og friluftslivsorganisasjoner, tverrsektorielle m.fl.)." (B-sak 170 -03)

2. Nasjonale og lokale føringer

Nasjonale føringer

[Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009 sammen for fysisk aktivitet.](#) Av planen fremgår det at for å oppnå økt fysisk aktivitet i befolkningen er det nødvendig med tiltak innen følgende områder:

- Tilrettelegge fysiske omgivelser med vekt på tilgjengelighet for alle.
- Bidra til at det finnes lokale lavterskeltilbud og gode muligheter for fysisk aktivitet på fritiden og på viktige arenaer som barnehage, skole og arbeidsplass.
- Motivere til en aktiv livsstil.

I høringsnotatet om forslag til endringer i opplæringsloven og privatskoleloven "[Meir tid til fysisk aktivitet i skulen](#)" fremmer departementet forslag om å øke timetallet på mellomtrinnet med 2 timer pr. uke fra høsten 2009.

Timene skal brukes til fysisk aktivitet, det er ikke en del av kroppsøvingsfaget og derfor ikke målstyrt. Det behøver ikke være ledet av en pedagog. I [St. prp. Nr. 1 \(2008-2009\)](#) har regjeringen som mål at fysisk aktivitet skal være del av en utvidet skoledag på barnetrinnet. (...) Den fysiske aktiviteten skal foregå jevnlig gjennom hele skoleåret, det vil si at det ikke skal være mulig å samle opp disse timene til for eksempel skidager eller lignende. Høringen vedtas i løpet av våren.

Utdanningsdirektoratet og Sosial-og helsedirektoratet i samarbeid med HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen har utarbeidet [en veileder](#) for skoler som ønsker å legge til rette for daglig fysisk aktivitet og måltider.

Veilederen er sendt alle skoler sammen med et følgebrev fra de to statsrådene for Helse- og omsorgsdepartementet og Kunnskapsdepartementet, og vil følges opp av en lengre nettbasert veileder. Denne blir publisert både her på LOM og på [Underveis i Kunnskapsløftet](#) på Utdanningsdirektoratets hjemmesider.

HEMIL-senteret har evaluert prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen".

Lokale føringer

[Bystyresak 170-03 "Bergen - en by i bevegelse!"](#) fra 2004 med spesiell fokus på: "Skolene skal prioritere minimum 1 time fysisk aktivitet hver dag for alle elever i grunnskolen."

I planen bes det om at grunnskolene samtidig arbeider systematisk med å bedre kvaliteten på den fysiske aktiviteten i skole og SFO. Det skal utarbeides forpliktende handlingsplaner for økt fysisk aktivitet for perioden 2004-2007.

I 2006 ble det lagt frem en meldingssak for status til prosjektet [68/06 Meldingssak: Statusrapport for handlingsplan for styrking og stimulering av fysisk aktivitet i skole og fritid](#). I meldingssaken ble det vedtatt at handlingsplanen rulleres i 2007.

Forskning

Det finnes mye forskning på området og det er stor enighet om funnene i doktorgraden som ble lagt frem 5. september 2008 ved [UIB Multilevel correlates of physical activity in the school setting, av Ellen Haug](#), hvor viktigheten av fysisk aktivitet for barn og unge ble poengtert. Det fremgår at anbefalt trening hver dag er 60 minutter med aktivitet som gjør barna andpusten og svett. Det refereres til statistikk som viser at jenter er mindre aktive enn gutter og at ungdomsskoleelever er mindre aktive enn barneskoleelever. Videre fremgår det at det som blir tilrettelagt for alle virker bedre enn det som blir tilrettelagt for den enkelte. Haug konkluderer med at det bør tilrettelegges med fleksible uteareal som kan følge trendene innenfor fysisk forskning, slik at elever som vanligvis ikke er aktive blir mer aktive. Hun får støtte i dette fra forskere ved to universiteter i Canada som har gjennomgått internasjonale undersøkelser fra 1966 til 2007 som sier at aktivitet kan ha positiv effekt på konsentrasjon, hukommelse og oppførsel i klasserommet.

3. Status for prosjektet "Bergen – en by i bevegelse!" i barnehage og skole

Fysisk aktivitet, utover kroppsoving, har vært et prioritert område i Bergen kommune fra 2003. Byrådsavdeling for barnehage og skole startet satsingen "Bergen - en by i bevegelse" i februar 2004, med et "Kick-off- seminar". Rektorene og skolenes ansvarlige for fysisk aktivitet, lederne for barnehagene, Idrettsetaten, byrådsavdeling for helse, byrådet, komité for oppvekst, med flere ble invitert til et fagseminar i Haukelandshallen. Målsettingen var å inspirere, motivere og informere om behovet for å iverksette denne satsingen, samt å gi noen gode eksempler på tiltak. Deretter ble prosjektet igangsatt.

Inntil 2007 ble prosjektet drevet frem av skolene med statlige prosjektmidler i størrelsesorden 160 000 kr. i 2003, 230 000 kr. i 2004 og 100 000,- kr. i 2005.

Utviklingen i prosjektet for Bergen sine prosjektskoler har vært som følger:

- 2003: Apeltun og Minde skole ble plukket ut som fyrtårnskoler og fikk kr. 80.000,- i støtte pr. skole (Bunkeflo-prosjekt)
- 2004: 15 skoler deltok i prosjektet. Apeltun og Minde ble tildelt hver kr. 40.000,-. De øvrige skolene fikk en støtte på mellom kr. 10.000-30.000,-.
- 2005: 22 skoler deltok i prosjektet. Apeltun og Minde ble tildelt hver kr. 10.000,-. De øvrige skolene ble tildelt mellom 5.000,- og 10.000,- kr. pr. skole.

I 2005 var 17 barneskoler, 3 ungdomsskoler og 1 kombinert skole med i dette prosjektet i Bergen.

I 2007 markerte byrådet satsingen og det ble bevilget 1,050 mill kr. av kommunale midler og engasjert en prosjektleder til å følge opp dette. I 2008 ble det bevilget 550 000,- kroner. Midlene har gått til lønn til prosjektleder, innkjøp av dansematter, utvikling av orienteringskart, hinderløyper og aktivitetspakker til barnehager og skoler. Det ble også holdt kurs i prosjektet "You and me" med kursholdere fra Tromsdalen skole. Prosjektet ble avsluttet i 2008, og fokus på fysisk aktivitet utover den obligatoriske undervisningen i kroppsøving er nå gått over til å bli en integrert del av barnehage- og skolehverdagen.

Barnehagene og skolene i Bergen har i 2008 levert handlingsplaner for hvordan de organiserer økt fysisk aktivitet i hverdagen. Det er innkommet handlingsplaner fra 64 % av skolene og 45 % av barnehagene.

I handlingsplanene ble det stilt spørsmål om fysisk aktivitet er forankret i de overordnede planene til barnehagene og skolene, om de er utviklet i årshjul og ukeplaner. Det ble også spurt om hva som blir gjort for innaktive barn og unge, og om det er opprettet et samarbeid med idrettslag eller lignende organisasjoner. Barnehagene og skolene fikk det samme skjemaet.

Svarene er presentert i tabellene under:

Kommunale barnehager:

Forankring i barnehagens planer:	34 barnehager
Årshjul for fysisk aktivitet:	24 barnehager
Ukeplan for barnehagen med fysisk aktivitet:	32 barnehager
Fokus på innaktive barn:	31 barnehager
Samarbeid med idrettslag:	6 barnehager

30 barnehager har svart

Skoler:

Forankring i skolens planer:	60 skoler
Årshjul med fysisk aktivitet	59 skoler
Ukeplan for skole med fysisk aktivitet	57 skoler
Fokus på innaktive barn og unge	53 skoler
Samarbeid med idrettslag	40 skoler

61 skoler har svart

Tabellene viser at det er høyt fokus på fysisk aktivitet i både barnehager og skoler og at alle barn inkluderes i aktiviteten. Tabellen viser også at antall skoler som samarbeider med idrettslag er relativt høyt i forhold til antall barnehager som samarbeider med idrettslag.

Organisering

I barnehagene er fysisk aktivitet en viktig del av de faste daglige aktivitetene. Det var derfor ikke behov for endring i tilrettelegging og omorganisering for å implementere prosjektet.

Barnehagene ble imidlertid mer bevisst hvilken aktivitet de hadde og at de sørget for å trene barna i balanse og andre motoriske ferdigheter.

De fleste skolene har lagt inn en midttime midt på dagen hvor de har organisert fysisk aktivitet halvparten av timen og frilek resten av timen. Noen skoler har utvidet en pause med 10 minutter og får dermed en pause på 20 minutter hver dag med styrt fysisk aktivitet.

Aktiviteter og utstyr

Prosjektet har hatt fokus på jevne og regelmessige aktiviteter. Alle barn og unge skal daglig være i bevegelse i tillegg til årshjulets aktiviteter med skidag, fjellturer osv.

Ute i barnehagene og skolene er kreativiteten stor og det foregår mye flott aktivitet. Alle kommunale barnehager og skoler har fått en aktivitetspakke med hoppetau, baller og lignende i forbindelse med prosjektet til en totalverdi på ca 250.000,-. I tillegg har barnehagene og skolene brukt en del av sine egne ressurser til å oppgradere mulighetene til aktivitet. Alt fra hoppetau konkurranser, linedance, ulike ball spill til klatrevegger gjør elevene mer aktive. Aktivitetene foregår først og fremst i utetid / friminutt og det varierer fra skole til skole om den er lærerstyrt, tilrettelagt eller fri.

På Kaland skole har de rekruttert mellomtrinns elever som aktivitetsledere, hvor de står for organisering av friminuttsaktiviteter. Elevene må selv søke skriftlig på disse "*jobbene*", og lønnen er en dag i Os-badet ved skoleårets slutt. Dette er et prosjekt i regi av Norges Idrettsforbund og det innebærer at ungdom selv tar ansvar for aktivitet. De eldste får opplæring og kurs for å kunne iverksette aktivitetstiltak for de yngre elevene. Blokkhaugen og Rothaugen har også vært involvert i dette prosjektet.

Fokus på å kombinere fysisk aktivitet med ordinær undervisning har også gjort seg gjeldende. Noen skoler har uteskole hvor blant annet matematikk- og naturfagsundervisning foregår mens elevene beveger seg i terrenget og løser fagaktiviteter som er lagt inn underveis. Det er mange skoler som gjør dette systematisk, hvor hele personalet har kompetanse i blant annet "*Matematikk i uteskolen*". De fådelte skolene har bl.a. satset bevisst på dette.

Ute i barnehagene og skolene er det ulike elever og noen av dem er vanskeligere å få til å bevege seg enn andre. Disse elevene trenger litt ekstra oppfølging når det gjelder å komme i gang med fysisk aktivitet. Ulike prosjekter er rettet spesielt mot disse elevene, og eksempler på dette kan være You - me, som er et prosjekt i regi av Norges Idrettsforbund. Det innebærer at ungdom selv tar ansvar for aktivitet. De motiveringsopplegg for foreldre, aktiviteter tilrettelagt for hele klasser osv., har vist seg å være motiverende for disse elevene.

De tilbud som har vært gitt innenfor området fysisk aktivitet har stort sett vært gitt av ulike idrettsorganisasjoner og Høgskolen i Bergen.

Noen barnehager har drevet kompetanseheving blant personalet i forbindelse med prosjektet "*Bergen - en by i bevegelse!*" Hovedfokus var på bevisstgjøring av personalet og at det er gøy å bevege seg. Nordås barnehage hadde i tillegg bevisstgjøring overfor inaktive barn som ikke vil bevege seg med fokus på mot til å bevege seg og til å delta i fysisk aktiv lek.

Tverrfaglighet

Mange skoler har innført noe som de kaller en ressursuke, med fokus på hvilke ressurser elevene har både motorisk og faglig. Elevene blir testet på alle områder og testing av elevene innenfor motoriske ferdigheter er en del av opplegget. Det er en uke som blir gjennomført

tidlig på høsten på 2. trinn. I bunnen av dette opplegget er det en tverrfaglig tanke. De fagpersoner som er involvert i tverrfaglig team med bl.a. rektor, kontaktlærere, skolehelsetjenesten, PPT + fysio- og ergoterapeuter setter av en uke og tester 2. trinnselever. Fysio- og ergoterapeutene har spesielt fokus på barnas motorikk og fysiske ferdigheter. Her får elevene bl.a. testet sin motorikk og sine fysiske ferdigheter. Hovedformålet er å finne elevenes sterke sider og da vil man også finne ut om elevene har behov for styrket undervisning av noe slag. Dette opplegget startet på Minde skole og har bredd seg ut til andre skoler i ulike bydeler.

Inne - og uteareal

Skolenes uteområder er viktige arenaer for barns utfoldelse og læring og de må derfor legges til rette for allsidig lek og trygghet, både fysisk og sosialt. Skolenes uteområder og skolebyggene skal utgjøre et helhetlig læringsmiljø. Uteområdene er også en viktig del av nærmiljøanlegg.

Forskning viser at elever i dag er mindre fysisk aktive ut fra mindre intensitet, som følge av den teknisk utviklingen og den elektroniske hverdagen. I tillegg har elevene dårligere grovmotorikk. Ulike forskningsresultater viser også at det er ingen direkte sammenheng mellom motorikk og skoleprestasjoner, men sammenhengen er knyttet til mestring, mestringsevne, trygghet, selvfølelse, selvrespekt, sosialkompetanse og ut fra at den har verdig i seg selv og gir utholdenhet (kilde – høgskolen i Bergen).

Utearealenes betydning i skolen har endret seg de senere årene, og tilbakemeldinger fra skoler viser tydelig at brukerne også er opptatt av dette. Med utgangspunkt i læreplanens målsettinger og i forhold til Bergen kommune sin satsing på fysisk aktivitet er bedre tilrettelegging av skolens uteområder et viktig tiltak. Ved store rehabiliteringsprosjekter vil det være tatt høyde for utbedring av utearealet som en del av byggeprosjektet, men det er viktig å ha midler som flere skoler kan dra nytte av gjennom å søke midler til konkrete tiltak.

Kvaliteten på uteområdene varierer, og det er behov for utbedringer av skolens uteområder.

I vedtatt økonomiplan 2009-2012 er det avsatt 3 millioner kroner til formålet hvert år i økonomiplanperioden.

Bergensskolene har ulike muligheter til å få oppgradert utearealene:

- Investeringstilskudd til utbedring av utearealer.
- Skoler kan søke nærmiljøanleggsmidler som fordeles av tippemidlene.
- Ved rehabiliteringsprosjekter og tilbygg på skoler inngår opprustning av uteområdene i byggeprosjektene.
- Bergen kommune har prioritert/prioriterer bygging av volleyballhaller/idrettshaller når det er behov for rehabilitering av eksisterende gymsaler og utbygging av nye gymsaler.

Utbyggingen/ombyggingen av skoler og idrettshaller er prosjektorganisert, og prosjektgruppene ved utforming av byggeprogram til nye idrettshaller består bl.a. av representanter fra idrettsavdelingen i kommunen og fra byrådsavdeling for barnehage og skole.

Kosthold

"Ut fra helsetilsyn anbefaler myndighetene at barn og unge er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag og at de spiser minst to frukter og 3 grønnsaker per dag. (...)Det er dokumentert at et kosthold med lite fett og høyt innhold av frukt og grønt vil bidra til å fremme skoleprestasjonene (Oddrun Sandal, Førsteamanuensis ved HEMIL-senteret, sin kronikk i BT 08.12.08).

Staten innførte i 2007 en fruktordning som ga alle ungdoms - og kombinerte skoler gratis frukt og grønt, finansiert av øremerkete statlige midler. Noen skoler i Bergen kommune har innført skolemåltid som foreldrene selv betaler. Apeltun skole har fokus på aktivitet og kosthold. Elever og lærere spiser smørelunsj sammen og har en time fysisk aktivitet hver dag.

I følge barnehageloven skal barnehagen legge opp virksomheten slik at den fremmer barnets helse, og fra 1. januar 2009 er det innført felles smøremåltid i de kommunale barnehagene i Bergen kommune. En daglig lunsjmåltid vil sikre barn variert og ernæringsmessig godt sammensatt måltid, samtidig som det legges til rette for læring og sosial utvikling. Barna er delaktige i tilberedningen av maten og de kan få kunnskap om sammenhengen mellom mat, kropp og helse.

4. Strategier

- Bergensskolene vil fortsette sitt fokus på fysisk aktivitet for barn og unge, og implementerer prosjektet i barnehage- og skolehverdagen.
- Byrådet i Bergen sier i høringsuttalelsen - "Forslag til endringer i opplæringsloven og privatskoleloven" at de ser det som positivt at den økonomiske rammen holder til at pedagoger kan planlegge den fysiske aktiviteten, men at det er assistenter som gjennomfører opplegget. Byrådet mener dette er en forutsetning for at de foreslåtte uketimene til fysisk aktivitet skal være vellykket. Høringen er under behandling i Kunnskapsdepartementet.
- Når nye barnehager og skoler skal bygges/ombygges har en fokus på å etablere fleksible inne- og utearealer.
- Ut fra at jenter er mindre aktive enn gutter er det viktig å legge til rette for at jentene kan bli mer aktive enn de er i dag.
- Ungdomskoleelever er mindre aktive enn barneskoleelever, og her er det viktig å legge til rette for at elevene blir mer aktive. Det har vist seg at disse aktivitetene bør være organisert og tilrettelagt i tillegg til at det bør være fokus på uteområder når nye ungdomskoler bygges.